

10月 行事・利用予定



日		月		火		水		木		金		土	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	民謡教室13:30	なごもう会 シルエットアート教室10:00 水墨画教室13:30	いきいき健康クラブ13:30	書道教室13:30	くらそうサロン	民生児童委員定例会9:30 手作り教室10:00 手芸教室13:30		10 体育の日	ジャズ体操同好会13:30 民謡教室13:30 助六会18:00	ふれあい給食の日 寺子屋川柳教室13:30 地区公館長会(市役所)		パッチワーク教室13:30	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
船内神社秋季例大祭(下古川) 井手畑神社秋の祭典(井手畑) 高見神社秋祭(新田) 古川沢秋まつり(古川沢)	民謡教室13:30	なごもう会 くらぶ悠遊・友13:30 シルエットアート教室10:00 手芸教室13:30 県社会教育振興大会	いきいき健康クラブ13:30	書道教室13:30	上北条GG協会理事会13:30	上北条地区福祉懇談会10:00		民謡教室13:30 上北条小学校福列り 公民館計画訪問(午前)	ジャズ体操同好会13:30	ふれあい給食の日	百八会13:30 水墨画教室13:30 倉吉市福祉大会(未来中心)	くらそうサロン ヨガ教室10:00 パッチワーク教室13:30	
河北中学校職場体験学習(2年生)													
センターまつり10/23(日) 作品展示コーナー10/23~25													
30	31	*毎週木曜日 ノルディックウォーク ・集合時間/9:00 ・集合場所/上北条公民館玄関前 暑かったり、寒かったりと、体調管理が難しい毎日ですね。 そんな一日の始まりにウォーキングはいかがですか? 木曜日の参加できる日にお越しください。申し込み、欠席 連絡はいいません。気軽にどうぞ。(貸ポールあります。)											
更生保護女性会	民謡教室13:30												



寺子屋川柳会

宿題 「くやしい」「健康」・自由吟

- ・ 毎日を笑って暮らす老夫婦
- ・ 健康ですラジオ体操ウォーキング
- ・ 定年をいつにしようか自由業
- ・ 健康は親に感謝の医者いらず
- ・ がん健診ストレスためて受けに行く
- ・ パブリカの赤に元気な夏もろう
- ・ 健診の結果オーライ コップ酒
- ・ 同窓会 爺も婆やも自慢節
- ・ 足腰に健康器具をプレゼント
- ・ 入道雲くしゃみをしたら鯛雲
- ・ 負けん気は十分あるが負けている
- ・ 悔しさを叩きのめして生きている

- くにあき
- 山本旅人
- 居酒屋てつ
- 紫陽花
- ひーる行灯
- 真亜子
- 奨
- 山崎夢太郎
- 吉田日南子
- 小夜
- 木天麦青
- 生田土竜

開催日 10月12日(水) 13:30~
宿題 「コスト」「避ける」・自由吟



『センターまつり』のお知らせ

毎年、開催されている”建設技術センター”と”産業人材センター”のお祭りです。
屋台村、体験コーナー、ステージイベントなど、たくさんの楽しい催しがあります。
今年は、上北条地区で活動されているサークルの皆さんの作品展示コーナーができました
お誘い合わせの上、ご来場ください。

10月23日(日)10:00~15:00

作品展示コーナー
10月23日(日)~25日(火)

<会場>
鳥取県建設技術センター 会議室

倉吉市上北条公民館
〒682-0003 鳥取県倉吉市新田422-1
TEL (0858)26-1763
FAX (0858)26-3515
E-mail kokamiho@ncn-k.net
開館 月~金 9:00~17:00
(祝祭日・盆・年末年始を除く)
公民館の利用 9:00~22:00

平成28年10月1日 第343号
しあわせいっぱい ふるさと上北条

上北条

上北条の人口 2,508人(2,504人)
男 1,169人 / 女 1,339人
14歳未満 338人 / 65歳以上 765人
世帯数 988 (988)
<平成28年8月末現在>

<公民館だより>

主催/上北条住民体力づくり振興会 共催/上北条地区自治公民館協議会：上北条公民館

平成28年上北条地区大運動会

9月25日(日)

台風一過で暑い一日でした。

今年、優勝したのは『穴窪』!!!
なんと昨年は最下位。
見事なチームワークで勝ち取った優勝です!

新競技「宝つり」も、たくさんの方が出場して楽しんでおられました。
今年もたくさんの中学生ボランティアスタッフが活躍!
住民みんなで盛り上がった運動会になりました☆



おめでとうございます



スポーツ推進委員さんをはじめ、体育部長さんや各運営委員の皆さんの活躍により、この地区大運動会にて、今年の上北条住民体力づくり振興会の自治公対抗の体育事業がすべて無事に終わることができました。
残す事業は、12月11日(日)の交流会だけとなりました。運営スタッフの皆さん、選手の皆さん、ありがとうございました。
交流会もお世話になりますが、よろしくお願ひします。



交流会の詳細は、11月の上北条公民館だよりでお知らせします。
住民の皆さんの参加をお待ちしています。

総合得点の部

順位	自治公名
1	穴窪
2	井手畑
3	古川沢
4	下古川
4	大塚
6	小田
7	中江
8	新田
8	中江西
10	小田東

300歳リレーの部

順位	自治公名
1	穴窪
2	古川沢
3	中江
4	大塚
5	井手畑
6	下古川

綱引きの部

順位	自治公名
1	小田
2	中江
3	古川沢
3	下古川

主催/上北条公民館<健康づくり講座>

ヨガ教室



とき 10月28日(金) 1月13日(金)
11月11日(金) 2月24日(金)
12月9日(金)

10:00~12:00

講師 岸田将志さん ところ 上北条公民館

持ち物 ドリンク・タオル 参加費 500円
ヨガマット(貸出あり)

*運動しやすい服装で
おこしください。 【お問合せ先】
上北条公民館 26-1763

主催/上北条まつり実行委員会<作品展示部会>
上北条公民館

上北条文化作品展

11月25日(金)~27日(日)

地域で活動しておられる教室やサークル、サロンなどでの活動作品、個人での創作活動の作品などを展示します。年に一度の上北条作品展! たくさんの方のご協力をお願いします。

*詳しい内容についてはこれから協議をしていきます。



昨年の様子

上北条地区民生児童委員より

倉吉総合産業高等学校で挨拶運動

民生児童委員は小学校で挨拶運動に参加していますが、9月6日から9日までの4日間は倉吉総合産業高等学校の登校時間に合わせて挨拶運動に参加しました。数年前までは小学校の児童だった子どもたちが、中学を卒業し高校生ともなれば大人並みの体格に成長して、その登校する姿を見る時、将来この生徒達が世の中を背負ってくれるのだと思うと、頼もしく感じられて挨拶の声にも自然と力が入りました。

ふれあい給食の日

10月12日(水)・10月26日(水)

第2・第4水曜日

上北条地区社会福祉協議会 ふれあい給食サービス事業

今月の 床の間

「書道教室」「水墨画教室」の生徒さんの掛け軸がかわりました。

「書道教室」「水墨画教室」指導/山崎雲外先生



主催/上北条まつり実行委員会<メインステージ部会:担当/スポーツ推進委員>

上北条まつり『うでずもう大会』出場者募集!!!

11月6日(日)開催の上北条まつりメインステージにて、「うでずもう大会」を開催します。上北条地区住民なら誰でもOK 年齢制限も無し! 優勝者には豪華景品があります 我こそは!という。。。そこのアナタ!!! お申し込み、お待ちしてまーす(^ ^)ノ

[男性の部][女性の部]各6名。締切10/24もしくは定員になり次第(先着順)。上北条まつり実行委員会事務局(上北条公民館内) 26-1763まで、お申し込みください。



主催/上北条公民館<健康づくり講座>

靴の教育

9月3日(土)

吉村真由美先生(早稲田大学人間総合研究センター研究員)を講師にお迎え、元気な毎日のための「靴教育」~健康で安全な靴生活の基礎知識~をテーマにお話を伺いました。下駄・ぞうり文化の習慣が身につけている私たちにとって、常識が変わる内容でした。

今日からできるポイントは・・・「かかとトントン」・・・



主催/上北条公民館<土曜授業出張講座>

工芸にふれよう

9月24日(土)

今年も上北条小学校の土曜授業に出張してきました。今回は古澤順子さん(小田/ありのみ工房)の指導で織物体験をしました。色とりどりの糸や和紙を使い、思い思いのタペストリーを完成させた6年生の子どもたち・・・2時間半、休憩もせず集中して制作に取り組んでいました。今後も地域の方を講師にした事業の実施に取り組んでいきたいと思ひます。

上北条文化作品展にも展示しますのでぜひご覧ください。



完成しました♥



保健センターだより 10月は乳がん月間です。

乳がん患者は年々増加傾向にあり、日本人女性の12人に1人が乳がんになるといわれています。しかし、乳がんは早期発見・治療により他のがん比べて治る可能性が高く、自分で発見できる数少ないがんのひとつです。平成29年度から乳がん検診の視触診検査がなくなり、マンモグラフィ検査のみで2年に1回の検診となります。検診がない間のセルフチェックが早期発見には非常に重要です。検診に加えて、月1回のセルフチェックを習慣にしましょう。また異常がみられた際は、早めに医療機関を受診しましょう。

乳がんのセルフチェック-自己検診のしかた

- ①まず、上半身を鏡に映して、左右の乳房をよく観察します。
- ②両手を上下させて、左右の乳房の動きや形の変化(凹みの有無)をよく見ます。
- ③3本の指をそろえて、乳房の中にしこりがあるかどうかをよく触れて確認します。
- ④乳頭からの分泌(特に血液)や、乳頭そのものの湿疹状の変化など、変わったところがないかを調べます。
- ⑤あおむけに寝て乳房を平らにした状態で、もう一度よく触れてみます。

レディース検診のお知らせ

[日時]10月26日(水)
[受付]午後1時~1時30分
[場所]倉吉市役所
[内容]子宮がん・乳がん(視触診・マンモグラフィ検査)
[持物]がん検診受診券・自己負担金
保健センターへ要事前申込み
両検診とも定員があります