

# 9月行事・利用予定



日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
部活解放研究会 第44回倉吉市集会 (未来中心・交流プラザ)		なごもう会 シルエットアート10:00 いきいき健康クラブ13:30 上北条まつりチャリティー バザー部会19:00	河北中学校区女性連誼会 交流会13:30(上北条公)	水墨画教室13:30 上北条まつり 企画運営委員会19:00 定期館長会	手づくり教室9:30 パッチワーク教室13:30	民生児童委員定例会9:30 <b>健康講演会10:00 靴の教育</b> 町内学習会(大塚・新田)19:00
<b>高校生マナーアップさわやか運動 9/6(火)~9(水)</b>						
11	12	13	14	15	16	17
	くらぶ悠・遊友9:30	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	書道教室13:30 主事研修会(関金公) 町内学習会(古川沢)19:00	くらそうサロン 地区公館長会(鹿野町)	
18	19 敬老の日	20	21	22 秋分の日	23	24
運動会準備会8:00		なごもう会 シルエットアート教室13:30 手芸教室13:30			いきいき健康クラブ13:30 パッチワーク教室13:30	上北条小学校土曜授業 出張講座 町内学習会(井手畑)19:00
25	26	27	28	29	30	
上北条地区大運動会 開会式9:00	ヘルシークッキング教室10:00 民謡教室13:30	ジャズ体操同好会13:30	ふれあい給食の日	水墨画教室13:30	ヨガ教室10:00 百八会13:30	
<b>秋の全国交通安全運動 9/21(水)~30(金)</b>						



## 寺子屋川柳会

宿題「片方」「機嫌」・自由吟

- ・ピチピチの姫に出会って鼻血出た
  - ・天秤に乗せた地球が転げそう
  - ・不機嫌のスイッチ入りストライキ
  - ・初戦勝ち鬼の監督上機嫌
  - ・人生の片肺飛行また楽し
  - ・相方に命を託す軽業師
  - ・ウインクの回数増えて眼医者行く
  - ・だんなさま機嫌良すぎて心配だ
  - ・ガンコ爺機嫌とるほどソッポ向く
  - ・一日の機嫌を計る血圧計
  - ・靴下を脱いで気づいた色違い
  - ・ニッポンが機嫌良くなる夏まつり
- 山崎夢太郎
  - 小夜
  - 紫陽花
  - ひーる行灯
  - 居酒屋てつ
  - 山本旅人
  - 奨
  - 吉田日南子
  - 生田土竜
  - くにあき
  - 真亜子
  - 木天麦青

開催日 9月14日(水) 13:30~  
宿題 「くやしい」「健康」・自由吟

\*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  
まだまだ暑いですが、8月のおわりごろから過ごしやすくなりましたね。"運動の秋"です。ウォーキングしながら移りゆく季節を楽しみませんか?(貸ボールあります。)

主催/上北条公民館・上北条地区健康づくり推進委員会・倉吉市

## 靴の教育

知っておきたい健康と安全を守る靴教育  
~自分にあった靴選びの方法をご存じですか?~

## 9月3日(土)

時間:10:00~11:30 会場:上北条公民館

【講師】早稲田大学人間総合研究センター研究員  
元 金城学院大学教授

学術博士 吉村真由美 先生

\*申込は要りません。当日、公民館へお越しください。



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9月1日 第342号  
しあわせいっぱい ふるさと上北条  
上北条の人口 2,504人(2,504人)  
男 1,166人 / 女 1,338人  
14歳未満 332人 / 65歳以上 767人  
世帯数 988 (986)  
<平成28年7月末現在>

# 上北条

<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

## 第38回上北条地区ソフトボール大会

8月7日(日)

今年は6チームの出場でした。毎年、チーム数が減っているのはとても残念ですが、37の猛暑も吹き飛ばすような白熱した大会になりました。

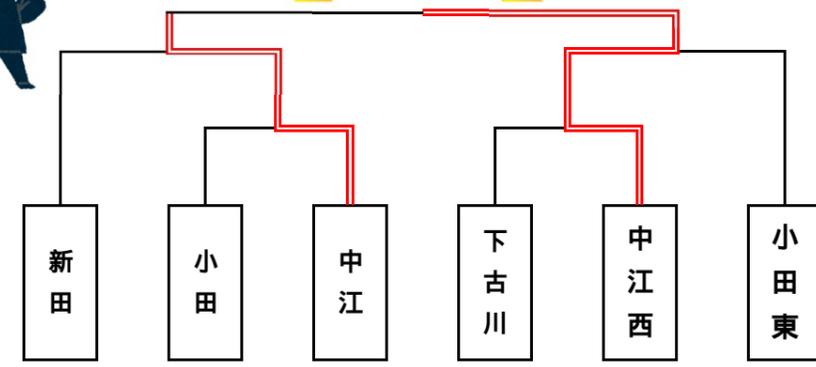
今年、優勝したのは「中江西チーム」です

10月10日(月)体育の日には倉吉市民体育大会ソフトボール競技の部が開催され、中江西チームの皆さんが上北条地区代表として出場されます。みんなで応援しましょう!



プレー!  
プレー!

### 中江西



<順位>

- 優勝 中江西
- 第2位 中江
- 第3位 小田東
- 第4位 小田
- 下古川

運営委員さん、体育部長さん、スポーツ推進委員のみなさん、お疲れ様でした。

主催/上北条住民体力づくり振興会

## 平成28年上北条地区大運動会

9月25日(日) 開会式 9:00

各自治公民館の住民が総力をあげて優勝を勝ち取る、熱い一日が近づいてきました!!!  
年齢問わず、みんなが参加できるよう、プログラムを考えられました。住民総参加で盛り上がりましょう

上北条小学校グラウンド  
雨天中止

詳細は各自治公民館体育部長さんにお問合せください。

主催/上北条公民館<健康づくり講座>

# ヨガ教室



とき 9月30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  
ヨガマット(貸出あり)

参加費 500円

\*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/くらぶ悠・遊・友:上北条公民館

# 秋の陶芸教室



初めての方の参加もお待ちしています

[日時] 9月8日、15日、29日、10月6日[毎週木]  
13:00~17:00

[場所] 伯耆しあわせの郷陶芸工房

[参加費] 実費

(教室使用料500円程度、土代100円/kg、焼成代)

[講師] 山本 悠さん

<募集人員>10名程度(定員になり次第締め切ります。)

<準備する物>エプロン、タオル、板、ビニール袋、布きれ

お問い合わせ・申込は上北条公民館(26-1763)へ

主催/上北条公民館<スポーツ教室>

# ふらばーるボールバレー教室

8月10日・24日(水)

倉吉市スポーツ推進委員の上北条地区の4人を講師に迎え、開催しました。初めて名前を聞く方が多く最初はぎこちなく始まりましたが、だんだん分かってくるととても楽しく、笑い声が体育館に響いていました。



これからも、  
"ニュースポーツ"を  
皆さんに紹介してい  
きたいと思います!



主催/上北条公民館・上井公民館・西郷公民館

# 河北中校区合同事業 第3回ソフトバレー交流会

8月28日

12チームの参加がありました。男性の豪快なスパイクもあり、とても白熱したミックスの部。和気あいあいとしたレディースの部。と交流を深めました。



優勝

[ミックスの部]  
西郷チーム

[レディースの部]  
ガッツBチーム  
(上井)

主催/上北条公民館:研究指定事業<ゲームリーダー養成講座>

# 君もゲームリーダーだ!!

8月10日

リーダーになるための勉強会。心構えや進行の仕方など、大切な事を教わりました。新しい仲間が5人増えました



# それいけ!リーダーさん!! go上灘

8月23日

上灘公民館主催「アナログゲームであそぼう」にゲームリーダーとして活動してきました。今年度は8人での活動です。準備の時は、ウキウキ仲良し小学生。上灘児童センターの子ども達が入ってくると緊張気味のリーダーさん。でも、講座が始まるとそれぞれ立派に進行してくれて、上灘の子ども達をアナログゲームで楽しませてくれました。



上北条地区民生児童委員より

# 5、6年生・独居高齢者宅への弁当配り

民生児童委員が上北条地区社会福祉協議会「ふれあい給食サービス」のボランティアの仲間として、毎月第2・第4水曜日に独居高齢者宅に昼食弁当を配っています。7月第4水曜日には小学生独居老人訪問活動事業の弁当配りを希望した小学生5、6年生と、各集落担当の民生児童委員と一緒に配りました。

子ども達が「いつまでも元気でいてください。」と言うと、お年寄りからは「暑いのにありがとう。」と喜ばれ、良い社会勉強になったかと思われます。その後、民生児童委員・給食サービスの調理の皆さんと一緒に昼食を食べながら、小学生一人一人が配った時の感想を発表してくれました。

上北条まつり実行委員会よりお知らせ \ (^o^ ) /

# 今年の上北条まつりは、

# 11月6日(日) 9:30スタート!

住民みんなで楽しみましょう



上北条地区食生活改善推進員より

# ヘルシークッキング教室



# 9月26日(月)

10:00~13:00 上北条公民館

時短!簡単!!  
美味しい・嬉しい・ヘルシーメニュー

先着15名

【持ち物】エプロン・三角巾

参加費無料

詳細は回覧チラシをご覧ください。



更生保護女性会上北条支部より

# 社会を明るくする運動募金へのご協力ありがとうございました。

地域の皆さん・各企業・倉吉総合産業高等学校と上北条小学校・上北条保育園の先生方などから募金239,756円、ハガキ356枚が集まりました。

募金は鳥取県更生保護観察協会へ届けられ「鳥取給産会(更生保護施設)」「更生保護協力雇用主・保護司会・更生保護女性会など「立ち直り支援」や「犯罪防止活動」に使われます。ハガキは小学校生徒さんに届け、地域との交流に使って頂きます。私たち上北条支部会員17人は、小中学生・高校生との「あいさつ運動」や上北条まつりなど地域活動に参加していきたいと思っています。

これからもご協力よろしくお願いします。

支部長 生田百合子



保健センターだより 9月はガン征圧月間です ~年に1回はがん健診を受けよう~

今年のがん征圧スローガンは「大切なあなたと一緒に がん検診」です。倉吉市はがん検診(主に40歳以上が対象)の受診率が県内でも低い状況にあります。今や日本人の2人に1人はがんにかかり、3人に1人はがんで命を落としています。特に中部は胃がんの死亡率が高い現状があります。「自分は大丈夫」と過信しすぎず、健康と感じている時こそ、検診を受けて体をチェックする習慣をつけましょう。40歳~84歳の方には、4月下旬にがん検診受診券を送付しています。市のがん検診は自費で受けられるより安く、年齢等によっては無料の方もありますので、お手元の受診券をご確認ください。

申込み・問合せ先/倉吉市保健センター 26 5670