

3月 行事・利用予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



日 月

1	2	3	4	5	6	7
なごもう会 ジャズ体操同好会13:30 県立高校卒業式	いきいき健康クラブ13:30 上北条住民づくり 振興会総会19:00	書道教室13:30	土地改良区総代会9:00			
6	7	8	9	10	11	12
上北条地区 自治公民館対抗 囲碁・将棋大会 開会9:00	民踊教室13:30	ジャズ体操同好会13:30 助六会 地区公館長会(上小鴨公)	ふれあい給食の日 寺子屋川柳教室13:30	野花梅溪散策9:30 水墨画教室13:30 定例館長会19:00	パッチワーク教室13:30 河北中学校卒業式	民生児童委員定例会9:30 手芸教室13:30
13	14	15	16	17	18	19
	くらぶ悠・遊・友9:30	なごもう会 民踊教室13:30 ジャズ体操同好会13:30 地区振興協議会役員会19:00	いきいき健康クラブ13:30 上北条地区同和教育 推進員協議会総会19:30	書道教室13:30 主事研修会(交流プラザ)	上北条小学校卒業式	
20	21	22	23	24	25	26
春分の日	振替休日	手芸教室13:30 ジャズ体操同好会13:30 民踊教室13:30 AED講習会(住民対象)	ふれあい給食の日	水墨画教室13:30 敬老会運営委員会19:00	パッチワーク教室13:30 百八会13:30	
27	28	29	30	31		
更生保護女性会13:00	上北条公民館管理委員会 地区振興協議会総会	民踊教室13:30 ジャズ体操同好会13:30				

*毎週木曜日 ノルディックウォーク
9:00~約1時間程度 集合場所/上北条公民館玄関前
良いお天気が続き、ウォーキングが気持ちいいです
もう春です!!!
この冬、家で丸くなった方も一緒にウォーキングを始めませんか?

寺子屋川柳会

宿題 「脆い(モロイ)」「休む」・自由吟

- ・狭心症 休み休みの坂登り
- ・忘年会休む間もなく新年会
- ・白い粉 過去の栄光粉々に
- ・温暖化 ガラスの道を地球行く
- ・医者行かず薬代わりの吟醸酒
- ・ポンコツ車免許返納歌いだす
- ・ありがとうと言われて嬉し倍返し
- ・コンビニさん夜は休めよ眠かろう
- ・春よ来い賽銭箱に手を合わす
- ・現生が もろい心をもてあそぶ
- ・月曜日もろい心にムチを打つ
- ・年とったあ情に涙に骨までも

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

開催日 3月9日(水) 13:30~
宿題 「油断」「欲」・自由吟



公開 なごもう会

「なごもう会」では介護予防事業として、健康体操やレクリエーションなどを実施しています。
この会を たくさんの方に知っていただくために、「公開なごもう会」を開催します。

この機会におでかけください。申し込み不要です。
【期 日】3月1日・15日(火)10:00~11:30

【場 所】上北条公民館

【対象者】おおむね65歳以上で要介護認定を受けていない人

*当日、会場(上北条公民館)までおこしください。

<問い合わせ先>
倉吉市役所 長寿社会課 電話 22-7851

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3月1日 第336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 2,531人(2,539人)
男 1,177人 / 女 1,354人
14歳未満 341人 / 65歳以上 755人
世帯数 987 (987)

<公民館だより>

<平成28年1月末現在>

上北条公民館・明倫公民館 連携事業

樹木医に学ぶ

春爛漫・倉吉桜の名所めぐり

バスを利用して隠れた桜の名所めぐりを楽しみませんか。

コースは当日のお楽しみです。

昼食は「伯耆しあわせの郷・レストラン」でしだれ桜を見ながら!
しかも、樹木医の解説付き、是非カメラ持参で思い出も残してください。



【Part 2】4月13日(水) 上北条公民館主管(26-1763)

集合場所/帰着場所 上北条公民館 出発 9:00 > 帰着予定16:00

講 師 吉岡武雄さん アーボリテック診療所樹木医

持ち物 ドリンク 筆記用具

参加費 1,000円(昼食・資料代)

募集定員 20名

歩きやすい服装でお越しください

【Part 1】

4月6日(水) 明倫公民館主管(22-0642)

集合場所/帰着場所 明倫公民館

上北条地区枠があります (4名程度)

この機会に明倫地区の皆さんとご一緒してみませんか?

<同行上北条公民館職員 朝倉>

Part 1、Part 2 とも内容は同じです。

お申込みの際、お名前・電話番号・参加希望日をお伝えください。

申込受付期間: 3月7日(月)~15日(火) 定員になり次第締め切り。 受付期間は厳守をお願いします。

上北条公民館 26-1763 / 明倫公民館 22-0642



主催/上北条公民館：くらぶ悠・遊・友

山陰随一の梅林

野花梅溪散策

のきょうばいけいさんさく

～春を感じに出かけましょう。～

お天気が良ければ、足湯のある芝生広場でおにぎりを食べて帰りましょう。
おにぎりは、各自もってきてください。



募集定員 / 25名

申込受付 / 3月7日(月)まで。または定員になり次第締め切り。

【参加費】330円 *湯梨浜町観光協会よりガイドがつきます。

【その他】歩きやすい靴や服装でお出てください。(ノルディックウォーク可)
水分補給用のお茶、汗ふきタオルなど各自必要な物を準備してください。
天候によっては中止の場合がありますのでご了承ください。



<申し込み先> 上北条公民館 TEL26-1763

上北条地区民生児童委員より

少子高齢化等により、毎年高齢者世帯が増加していますが、地区民生児童委員は倉吉市社会福祉協議会の依頼を受けて、これらの世帯への災害時の緊急事態に備え、非常持ち出し袋を贈呈しています。

この袋には災害時、持ち出しに必要な缶入ビスケット・懐中電灯など、12種類の必需品が入っております。今年2月には11世帯に配布しました。



ふれあい給食の日

3月9日(水)・3月23日(水)

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/上北条公民館

AED講習会のご案内

上北条公民館にもAEDが設置されました。そこで、各サークル、団体、住民の方対象のAED講習会を開催します。いつ、なにがおこるか分かりません。この機会に経験してください。

3月22日(火)

10:30~12:00

*動きやすい服装でおこください。
*水分補給など、各自でご用意ください。

人数確認の為、参加希望の方は上北条公民館(26-1763)までご連絡ください。



上北条地区青少年育成協議会

2月21日(日)

『日本海新聞ふるさと大賞2015』受賞!!!

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

倉吉未来中心 大ホールにて表彰式が行われました。この度、上北条公民館との共催事業「リーダー養成講座」に高い評価をいただいたの受賞となりました。

この講座への子ども達の参加に理解してくださった保護者の皆様、あたたかく見守ってくださった地域の皆様、ありがとうございました。



上北条手づくり教室

オリーブオイル石けんが出来ました。汚れを落としながら潤いをあたえる効果があり、乾燥肌や敏感肌の方にオススメです。



主催/上北条公民館<健康づくり講座>

ヨガ教室

2月12日(金)

今年度、最後のヨガをみなさん満喫されました。茶話会も楽しく交流がもて、来年度の再会を胸に閉講しました。



主催/上北条地区青少年育成協議会

2月5日(金)

上北条地区教育を考える会

今回も多くのおみなさまにご参加いただきました。講演では、上北条小学校の御船孝義先生にテーマ「地域おこしは人おこし」としてお話いただき、ご自身の地元三朝での地域おこしの取り組みとコミュニケーションの楽しさや難しさをワークショップを交えて学びました。大人も子どもも活躍できる地域活動づくりの大切さを改めて感じるお話でした。



主催/子どもいきいきプラン実行委員会：担当/NPO四つ葉

ゲームフェスタ2016in上北条

2月20日(土)



優勝をめざして3つのコーナー(巨大画面でマリオカート対決、ストラックアウト、アナログゲーム)で真剣勝負! ルールやマナーをきちんと守れたおかげで、参加者全員が楽しむことができました。



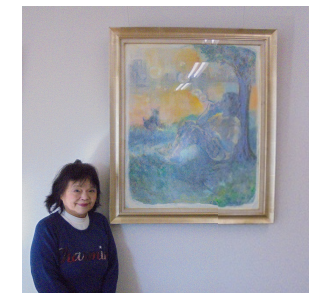
ストラックアウトやアナログゲームに熱中する子どもを見て、「ゲームはやめなさい!」というばかりでなく、このように大勢で遊べる環境を与えてやることも大事なんだな...と感じました。



油彩画を寄贈していただきました。

小田東にお住まいの、画家 田中廣子さんが油彩画を寄贈してくださいました。鮮やかさのなかに優しい印象をうける、素敵な作品です。11月開催の上北条文化作品展に他の作品も出展されています。来館の際は、ぜひご覧ください。

ありがとうございました。



「追憶」
(少年の夏)

保健センターだより

～3つの光でぐっすり睡眠～

最近ぐっすり眠れていますか? 質のよい睡眠をとるには、体内時計のリズムが大切です!!
そこで「光」を使って、朝・昼・晩ごとに睡眠のための工夫をしましょう。

<3つの光>

- ☆ 朝は浴びる / 規則正しい時間に起きて、朝の光で体内時計のスイッチをオンにしよう。
- ☆ 昼は感じる / 日中の活動と自然光で昼夜のメリハリをつけよう。
- ☾ 夜は抑える / テレビやパソコンなどの強い光を抑えよう! 部屋の照明を落とし、のんびりしよう。

