

| | | | | | | |
|--|---------------------------------|--|---|--|---|----------------------------------|
| | 1 民謡教室13:30 | 2 なごもう会 倉吉市青少年育成協議会 (市役所第3会議室)19:00 | 3 いきいき健康クラブ13:30 町内学習会計画 提出期限 | 4 スポーツ教室 8:30 書道教室13:30 定例館長会19:00 | 5 くらそうサロン13:00 | 6 |
| 7 | 8 くらぶ悠遊友 教育啓発委員会 19:30 | 9 ジャズ同好会13:30 | 10 ふれあい給食の日 寺子屋川柳教室13:30 | 11 水墨画教室13:30 | 12 健康づくり講座 9:00 パッチワーク教室13:30 ベタンク大会運営委員会19:00 | 13 民生児童委員定例会9:30 手芸教室13:30 |
| 14 | 15 民謡教室13:30 | 16 なごもう会 | 17 いきいき健康クラブ13:30 | 18 書道教室13:30 上北条小学校赤ちゃん交流会 主事研修会(体育センター) | 19 くらそうサロン13:00 | 20 |
| 21 第30回上北条地区 グラウンドゴルフ大会 開会式8:30 | 22 | 23 ジャズ同好会13:30 手芸教室13:30 | 24 ふれあい給食の日 倉吉市女性連絡会 (市役所大会議室)10:00 | 25 水墨画教室13:30 河北中学校区同研 代議員会・社会教育部会 (上北条小)19:00 | 26 パッチワーク教室13:30 百八会13:30 | 27 |
| 28 更生保護女性会 | 29 | 30 | *6/4(木) スポーツ教室「ルディックウォーク教室」 *6/12(金) 健康づくり講座「ヨガ教室」 詳しい内容は裏面にあります。 | | | |

*毎週木曜日 ノルディックウォーク
9:00～ 集合場所:上北条公民館玄関前
6月4日(木)は公民館事業のスポーツ教室に参加したいと思
います。集合時間は8時30分です。
参加申込が必要ですので上北条公民館 26-1763まで
申し込みしてください。

寺子屋川柳会

宿題「食べる」「近い」・自由吟

- 母の味近いようでも越えられず
 - 越えてみる親父が空で眠る
 - 我が家族プライバシーの住むお城
 - タケノコを食べて今年もスクスクと
 - 言論の自由に幕が降りそうな
 - 幸せはメガネをかけて探します
 - オードブル地球まるごと盛りつける
 - 年ごとに寺と医者とが近くなる
 - 親密度 妻より勝る一升瓶
 - 温暖化やがて人間いなくなる
 - 食べごろはカラスに聞けばよく判る
- 紫陽花
くにあき
吉田日南子
山本旅人
山崎夢太郎
真亜子
小夜
生田土竜
奨
木天麦青
ひーる行灯

開催日 6月10日(水)13:30～
宿題「土」「天狗」・自由吟



「なごもう会」のご紹介

[内容] 健康体操、レクリエーション、ゲーム、
手工芸、語らい、健康チェックなど
[場所] 上北条公民館
[持参するもの] メガネ・上靴(必要な方のみ)、
お通い帳(初回にお渡します。)
[参加料] 1回50円
(内容により実費徴収する場合があります。)
[送迎] 遠方で困難な方には、送迎を行います。
(申し込みが必要です。)

問合せ・申し込み
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27年6月1日 第327号
しあわせいっぱい ふるさと上北条
上北条の人口 2,570人(2,583人)
男 1,201人 / 女 1,369人
14歳未満 351人 / 65歳以上 740人
世帯数 1,007 (1,014)
<平成27年4月末現在>

上北条

<公民館だより>

主催/上北条麦まつり実行委員会(上北条地区振興協議会)

5月17日(日)

第5回上北条麦まつり

当日は晴天に恵まれ、たくさんの来場者でにぎわいました。

バーベキュー、ビール、麦とろごはん、
惣菜パン、アイスクリーム、クレープ、
はったい粉、焼とうもろこしなどなど、
たくさんのコーナーが大盛況でした



大人でも普段見ることのない
昔の農具を実際にさわって体験中



ネパール大地震義援金
11,470円
ありがとうございました。



麦まつり実行委員さん、お手伝いや出店してくださった地元有志のみなさん
お疲れ様でした。

主催/上北条公民館 <健康づくり講座>

ヨガ教室



と き 6月12日(金) ところ 上北条公民館
9:00~11:00 参加費 500円

講師 岸田将志さん
(全米ヨガ協会ヨガインストラクターRYT200)

持ち物 ドリンク・タオル
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/上北条公民館 <健康づくり講座>

ヨガ教室

5月8日(金)

いよいよ今年度もはじまりました
アロマの優しい香りと、岸田先生の穏やかな
雰囲気独特な心地のよい空間をつくりだし、
ゆっくり、しっかりとヨガの世界を堪能した
みなさんでした。



主催/上北条公民館 <スポーツ教室>

ルディック・ウォーク教室



上北条から“あったかいまち三朝”へ
さあ!!!今回はプチ遠出 三朝へ足をのばしたいと思います

[日時] 6月4日(木) バスに乗って三朝町役場まで行きます。
8:30上北条公民館集合 > 12:00 帰着予定

[場所] 三朝パワースポットめぐりコース/雨天:会議室

[講師] 岸田将志さん
(全日本ルディック・ウォーク連盟上級公認指導員)

[定員] 15名
[締切] 定員になり次第

<持ち物>
ドリンク・タオル・帽子
ボール(貸出あります。)

【お問合せ先】
上北条公民館 26-1763

主催/上北条公民館 <スポーツ教室>

ルディック・ウォーク教室

5月21日(木)

今年度の1回目ということで、ウォーミングアップを
しっかり復習してから『麦秋』の上北条をウォーク
しました。



甘くて美味しい味に幸せを感じながら、みんなで楽しい
時間を共有しました。

上北条地区青少年育成協議会

上北条住民みんなで取り組む

笑顔ピカピカあいさつ運動

上北条地区のいろんな場所で“笑顔ピカピカ”なあいさつ運動に
なりました。ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

5月11日(月)~5月15日(金)



主催/上北条体力づくり振興会

第30回上北条地区グラウンドゴルフ大会

自治公民館対抗の各スポーツ大会は、上北条地区住民の
交流の場でもあります。
初心者でも、運動が苦手な方でも楽しくやってみましょ
う
たくさんのお参加をお待ちしています!

6月21日(日) 開会式 8:30

上北条小学校グラウンド

詳細は各自治公民館グラウンドゴルフ大会運営委員
さんにお問合せください



上北条地区民生児童委員より

5月11日(月)~15日(金)

“笑顔ピカピカあいさつ運動”に上北条地域のみなさんと
一緒に取り組みました。小学生の子どもたちから元気をも
らえて、さわやかな一日がスタートできた一週間でした。

朝のあいさつはとても気持ちのよいものですね。



みんながあいさつし合える
上北条を心がけたいものです。



今月は高齢者実態調査にうかがいます。ご協力を、よろしくお願いいたします。



ふれあい給食の日

6月10日(水)・6月24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

あなたの近くの民生児童委員

谷村 操(小田東) 岸田佳人(小田・古川沢)
磯江克人(新田) 川本千賀子(大塚・穴窪)
牧田法恵(中江・中江西) 明場暁美(井手畑・下古川)
(敬称略)

主催/上北条地区青少年育成協議会



鳥取県委託事業：鳥取県ケータイ・インターネット教育推進員公開研修会

上北条地区教育を考える会 こどもとインターネット実践編

有害サイトから子どもを守る

機能制限・フィルタリング学習体験会を開催しました。

「子どもたちをインターネットの危険から守るためにペアレンタルコ
ントロールをしましょう!」と耳にする機会が増えました。「必要性はわ
かるけど、まず何をすればいいの?」「フィルタリングってどうすれ
ばいいの?」と思っている方は多いのではないのでしょうか?このモヤモ
ヤを解消し実践する機会がなければ机上の理論で終わってしまいます。

今回開催した実践編では、講師の工藤さんや推進員さんの助けを借り
ながらそれぞれが持参した機器(DSやスマホなど)を使ってフィルタ
リング設定を学びました。「ここからどうすればいい?」「今どこまで進
んだ?」などお互いに聞きあいながら、一人ではなかなかできない事
に取り組みました。

ネット社会の危険性がクローズアップされ、話を聞くたびに不安感が募っていくばかりでしたが、この実践学習で最低限の
フィルタリング設定方法を学ぶ事ができ、気が楽にもなりました。今回聞いたこと、見たこと、触れたことは自信にもなりまし
たし、ペアレンタルコントロールへの取り組みに向けて大きく踏み出せたと感じます。

5月27日(水)



保健センターだより

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

「食育」に対する関心と知識を高めてもらうことを目的として、6月は「食育月間」と定められています。
規則正しい食生活、栄養バランスのとれた食事、食を通じたコミュニケーションやマナーといった食に関する基礎知識を身に付けること、感謝の心や食文化への
理解を深めることなどを合わせて「食育」といいます。
食育の一環として、倉吉市でも「早寝早起き朝ごはん」を推進していますが、朝ごはんを食べることで集中力が高まり、成績が上がることや体力が向上すること
などが、科学的に証明されています。
この機会に「食育」について考え「家族一緒に食事をする機会をつくる」「朝ごはんを食べる」「食前後のあいさつをきちんとする」など、できることから実践して
みてはいかがでしょうか。

<問合せ先> 倉吉市保健センター 26-5670