

11月 行事・利用予定



1 第26回 上北条まつり 開会セレモニー9:30	2 公民館計画訪問	3 文化の日	4 いきいき健康クラブ13:30	5 書道教室13:30 定例館長会19:00	6 避難訓練11:00(上北条公民館)	7 地区人権同和教育研究会 視察研修/人権教育講演会 19:30(上北公) 河北中学校文化祭
8	9 出張講座(井手知ことぶき会) 助六会18:30	10 ジャズ体操同好会13:30	11 ふれあい給食の日 寺子屋川柳教室13:30	12 水墨画教室13:30	13 健康づくり講座9:00 くらすうサロン13:00 パッチワーク教室13:30 河北中校区女性連絡会 交流会13:30	14 民生児童委員定例会9:30 青少年の森秋の整備事業9:30 手芸教室13:30 上北条小学校収穫祭
← 秋季全国火災予防運動 11/9 ~ 11/15						
15	16	17 なごもう会	18 いきいき健康クラブ13:30	19 書道教室13:30 主事研修会(看護大学) 文化作品展 準備13:00	20 21 上北条文化作品展 11月20日(金)21日(土) 10:00 ~ 16:00	
22 上北条 文化作品展 最終日 10:00 ~ 12:00	23 勤労感謝の日	24 手芸教室13:30	25 ふれあい給食の日 河北中校区同和教育研究発表会	26 水墨画教室13:30 手作り教室9:30	27 手作り教室9:30	28 百八会13:30
← ノーチャレンジ! ノーメディア 11/24 ~ 11/29						
29	30	12/ 1 なごもう会	12/ 2	12/ 3	12/ 4	12/ 5
倉吉市公民館まつり (倉吉未来中心) *詳しくは配布していますチラシをご覧ください。						

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27年11月1日 第332号
しあわせいっぱい ふるさと上北条
上北条の人口 2,566人(2,570人)
男 1,196人 / 女 1,370人
14歳未満 357人 / 65歳以上 749人
世帯数 1,000 (1,002)
<平成27年9月末現在>

上北条

<公民館だより>

主催/上北条まつり実行委員会：上北条まつり作品展示担当部会(館長会)：上北条公民館

上北条文化作品展

11月20日(金)・21日(土)・22日(日)
10:00～16:00 22日は12:00まで

上北条地区の文化祭です。日頃の創作活動の成果を発表しましょう。
たくさんの作品の出展、ご来場をお待ちしております

開催場所

上北条公民館

出展の詳しい内容は各自治公の館長さんへ
問い合わせください。

回覧をご覧ください。

体験教室

<手芸教室>

さるぼぼを作ります☆

時間 13:30～16:00
参加費 300円(材料代)
持ち物 お持ちの方は裁縫道具

お顔があるバージョン

余裕がある方は、
お顔を入れると
もっと可愛くなります♡

お申込みは上北条公民館 26-1763へ

主催/上北条地区住民体力づくり振興会

第2回上北条地区けりむし大会交流会

参加者の「楽しかった!」の声をうけ、今年もやります!!!
自治公民館対抗ではありません。
集まった方で紅白に分かれ交流試合をします。
第1回の昨年は、下は小学校から上は後期高齢者の方
まで、たくさん参加してくださいました
みんなで楽しく、元気に交流しましょう

12月6日(日)

会場 上北条小学校体育館
集合 9:00
開会式 9:15

詳細、お申し込みは各自治公民館の
体育部長さんにお問合せください。

寺子屋川柳会

宿題「火」「拭く」・自由吟

- ・ビール飲み唇拭う爽快さ
- ・山頂で下界を眺め汗を拭く
- ・空通帳振って音せず汗拭う
- ・顔を拭き後で気がつく雑巾と
- ・額に汗 画いた眉毛が飛んでった
- ・本心を撮ってほしいとレンズ拭く
- ・粗大ゴミあんたも来いと手で招く
- ・物欲に負けた財布は火の車
- ・火ばさみを使って今は栗拾い
- ・消防の近づく音に首伸ばす
- ・熱い火が封印される火消壺
- ・燃えてます毒を隠した曼珠沙華

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

開催日 11月11日(水)13:30～
宿題「まっすぐ」「骨」・自由吟



河北中校区小・中学校 チャレンジ!ノーメディア

小・中学校PTAと地区公民館そして学校医さんや
関係機関の方々とともに、子どもたちをすこやかに
育てたいという思いから「チャレンジ!ノーメディア」
に取り組むことしました。初の試みです!

期日:11月24日(火)～11月29日(日)
で、各学校が定めた期間

小・中学校の保護者さんへは、子どもさんを通じて
各校から案内文書を配布します。

チャレンジノーメディア、こんなメリット
親子のふれあいが増え、子どもの様子がよくわかる
情報を選択する力・よりよく活用する力がつく
生活リズムが整い心身の健康づくりができる
学習に集中して取り組み、学力向上の基礎となる

まずはこんなところから見直してみよう
誰も見てないテレビがつけばなしになっていませんか?
時間に制限なくゲームやスマホを使っていませんか?
メディアを使用するときに家族ルールがありますか?

詳しくは回覧を
ご覧ください。



家族ぐるみで
ぜひ挑戦を!

主催/上北条公民館 <健康づくり講座>

ヨガ教室



とき 11月13日(金) 9:00~11:00

講師 岸田将志さん ところ 上北条公民館
参加費 500円

持ち物 ドリンク・タオル
ヨガマット(貸出あり)

【お問合せ先】

上北条公民館 26-1763

*運動しやすい服装で
おこしください。

主催/上北条公民館 <地域学習講座>

修学旅行

「三徳山へ行こう！」

～採燈護摩大法要と火わたり神事～

10月25日(土)

十数名の修験道の「般若心経」とホラ貝の響きわたるなか、全員が「火わたり神事」を体験してきました。たまたに炎が上がってくる熱く焼けた並ぶ丸太を裸足でわたり、凜としたものを感じ、とても良い経験をした修学旅行でした。



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 -1>

ゲームやろうぜ! in 上北条まつり

10月19日(月)

上北条まつりに「ゲームリーダー」さんたちがお店を出します!今回はその為のゲーム作り、ゲームはストラックアウトやつりゲーム他です。みんな頑張って立派なゲームが完成しました



主催/倉吉市女性連絡会：上北条地区女性のつどい

倉吉市女性連絡会研修交流会

日にち 12月11日(金)

日程 9:30 上北条公民館 集合
10:00 看護大学<視察研修>
12:00 昼食・情報交換
13:30 上北条公民館 帰着
定員 3人程度/締切11月16日(月)
参加費 無料(昼食代実費)
申込先 上北条公民館 26-1763



主催/上北条公民館 <健康づくり講座>

原生林から、もうらう癒やし

10月21日(水)

参加者22名とスタッフ3名の日頃のおこないもあり、お天気も良く、暑からず寒からずと最高のルディック・ウォーク日和になりました



青い空に赤や黄色の紅葉が栄え、ブナの原生林では心地よい「木もれ日」を感じ、とても素敵な『秋』を満喫してきました。



上北条地区民生児童委員より

10月20日(火)

上北条地区社会福祉協議会・倉吉市社会福祉協議会主催で『上北条地区福祉懇談会』が行われました。テーマは「人とひととがつながる上北条」で、住みやすく楽しい上北条への仕組み・住民一体の地域づくり・災害時の要援護者の支援体制について話し合いました。

参加者の方々が言っておられたのは、「ご近所(向こう三軒両隣)の日頃のつきあいが近年薄れているようで寂しい、再度近所づきあいを見直して、適度な心遣いがご近所から班・自治会へと広がれば上北条が住みやすい地域になるのではないか。」ということでした。



まずはご近所へのあいさつ・声かけからはじめてみませんか。

ふれあい給食の日

11月11日(水)

11月25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



河北中学校職場体験学習

10月6日(火)~8日(木)

今年も河北中学校の2年生2人が公民館の職場体験に来てくれました。公民館の仕事は多種多様です。館報記事で『なごもう会』『ルディック・ウォーク』へ潜入取材!!上北条まつりの「のぼり立て」「賞品の買い出し」の重い荷物運びなどなど。。。職員も助かる働きっぷりをしてくれました。3日間お疲れ様でした。

[なごもう会][ルディック・ウォーク] 記事 / 河北中学校2年 森 遼太郎さん 藤本 幸さん

取材中



～なごもう会～

10月6日(火)

なごもう会は、寝たきりや認知症にならないよう仲間とともに過ごし、「生きがいのある生活を送る」ことを目的に、倉吉市に在住するおおむね65歳以上で外出する機会が少なく、介護保険の要介護認定を受けてない方を対象に月に2回、行っています。



今回は、フロアカーリング、倉吉元気体操、クイズなどを行いました。フロアカーリングでは、2チームに分かれ得点を競いました。また、倉吉元気体操には、生活習慣病予防の効果もあり、みんなで楽しく体を動かしました。



ルディック・ウォーク

10月8日(木)

【とき】毎週木曜日、9:00~【集合場所】上北条公民館玄関前
毎回コースを替えて、おしゃべりしながら上北条の町を歩くことで、楽しんでいい運動ができます。多くの人が集まればより盛り上がるので、たくさんの方の参加を待っています!!



保健センターだより 11月は、児童虐待防止推進月間です~『もしかして』あなたが救う 小さな手~

虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときや、ご自身が出産や子育てに悩んだときには、児童相談所や市町村の窓口ご連絡してください。あなたの連絡相談が子どもを守るとともに、子育てに悩む保護者を支援するための大きな一歩となります。

連絡相談は、匿名で行うことも可能です。

相談内容や連絡者に関する秘密は守られます。

【相談窓口】 倉吉児童相談所 23-1141 / 倉吉市 子ども家庭課 22-8120



「オレンジリボン運動」は、子ども虐待防止のシンボルマークとしてオレンジリボンを広めることで、子ども虐待をなくすことを呼びかける市民運動です。

休日健診のお知らせ

日にち 場所:12月5日(土)・保健センター 受付時間:午前8時~午前10時

内容・対象者:一般健診(20歳以上)・特定健診(40~74歳)・長寿健診(後期高齢者健診)(75歳以上)・胃がん検診(30歳以上)・肺がん検診(30歳以上)・大腸がん検診(30歳以上)・子宮がん検診(20歳以上)・乳がん検診(視触診+マンモグラフィ検査)(36・38歳、40歳以上)・前立腺がん検診(50歳以上)・肝炎ウイルス検診(40~74歳) その他: 持ち物:各種健康診査受診券、保険証、自己負担金

*詳しくは受診券に同封の「倉吉市健康診査の手引き」をご覧ください。

*申込みが必要です。 *胃・子宮・乳がん検診は定員があります。

保健センター 26-5670