

12月行事・利用予定



金 土

3	4	5	6	7	8	9
ニューススポーツ交流大会 ふらばーボールバレー 開会9:30	くらぶ悠遊友9:30 民踊教室13:30	なごもう会 上北条GG協会9:30	いきいき健康クラブ13:30 地区人権同和教育研究会 研修会19:00	書道教室13:30 定例館長会18:00	パッチワーク教室13:30	民生児童委員定例会9:30
10	11	12	13	14	15	16
		ジャズ体操同好会13:30 シルエットアート教室10:00	ふれあい給食の日 寺子屋川柳教室13:30	水墨画教室13:30 助六会(外)	百八会13:30 倉吉市公民館研究大会(交流プラザ)	手芸教室13:30
← 年末の交通安全県民運動 12/12(火)～21(木) →						
17	18	19	20	21	22	23 天皇誕生日
		なごもう会 手芸教室13:30 パッチワーク教室 (ゆずりはの会)9:30	いきいき健康クラブ13:30	書道教室13:30	しめ縄づくり8:30 パッチワーク教室13:30	
24	25	26	27	28	29	30
		水墨画教室13:30	ふれあい給食の日	仕事納め	年末 12/29(金)～	
31	H30.1/ 元日	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6
～ 年始 1/3(水) 事務室<閉室>				館内清掃 1/4～1/5		上北条地区クラウンホテル協会の初年会11:00

倉吉市公民館まつり/未来中心

【作品展示】
1日(金)2日(土)
9:30～18:00
*2日のみ16:30まで

【舞台発表】
2日(土)
13:00開演
*12:00開場

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29年12月1日 第357号
しあわせいっぱい ふるさと上北条

上北条の人口 2,445人(2,451人)
男 1,411人/女 1,304人
14歳未満 314人/65歳以上 763人
世帯数 988(988)
<平成29年10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

第28回 上北条まつり

11月5日(日)

毎週末、台風など悪い天気が続き心配されていましたが、この日はとても良い天気になりました。

屋台村では各自治会、更生保護女性会、小学校PTAの出店など、それぞれ美味しいものが並び、たくさんのお客さんと賑わいました。

舞台発表の出演者も、この日の為に練習を重ねられ、みなさんハツラツとした素敵な発表を見せてくださいました。



ゲストの宇野美香子さんの歌と元気に会場中がひとつになりました。

白熱したのが『でずもう大会』です！
公式レフェリーである中江の下山さんのもと大会は行われました。
観客席からの応援に参加者の腕にも、より力が入ります。

出演者、出店者のみなさん、ありがとうございました。
実行委員のみなさん、おつかれさまでした。



寺子屋川柳会

句会 平成29年11月8日

宿題 「やぶ」「ゆっくり」・自由吟

- 藪荒れて産声出せぬかぐや姫
- やぶ医者に仮病見抜かれゴマをする
- フルーツの秋を詰め込む孫弁当
- 親父面通してきたが勝てぬ齡
- 多忙だがゆっくりしてと客に言う
- 「ハーイ今」声だけドアを開けている
- ポンコツにハイからローヘギアチェンジ
- 足と腰ゆっくり撫でて褒めそやす
- ゆっくりと沈む夕日は品がある
- 干し柿がゆっくり余生考える
- あわてずにゆっくり選ぶ葬儀場

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

*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
あつという間に12月です。今年の秋は寒い日が続きましたね。
みぞれが降った日もありました。これから雪が降る季節ですが
外が歩けない日は公民館の中で歩きます。晴れた日はいつも
どおり外を歩きます。貸しポールがありますので1回でも大丈夫。
気軽に参加してみてください。
(室内の場合、上履きをご持参ください。)



上北条公民館管理委員会より

事務室<閉室>のお知らせ

- ◇12月15日(金) 12:00～
倉吉市公民館研究大会のため、
- ◇12月29日(金)～1月3日(水)
年末年始休みのため

※貸館はできません。
申請・貸鍵は早めにお問い合わせください。

開催日 12月 13日(水) 13:30～
宿題 「汚す」「ラッキー」・自由吟



主催/上北条公民館：くらぶ悠・遊・友

しめ縄づくり



今年もやります!
手作りのしめ縄で新年を迎えましょう。

12月22日(金)

8:30~11:30

【会場】上北条公民館 【参加費】300円
【持ち物】横づちをお持ちの方はご持参ください。
(藁打ちに使用)

参加申し込みは、12/18(月)までに
上北条公民館 ☎26-1763 まで。

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

11月15日(水)
11月22日(水)
11月29日(水)



実際にやってみながら練習すると、すぐにマスターされ試合も盛り上がっていました。

主催/上北条住民体力づくり振興会<ニュースポーツ交流会>

ふらばーるボールバレー交流大会

【日時】12月3日(日) 9:30~11:30
【会場】上北条小学校 体育館
【持ち物】上履き・飲み物・動きやすい服装

※申込は要りません。当日、時間までに体育館にお越しください。

上北条地区民生児童委員より

11月16日(木)

上北条の子どもたちとの交流に小学校と保育園へおじゃましました。小学校では「ひばりの矢」、保育園では「なんにもせんにん」という絵本を読ませていただきました。



ほんの短い時間ではありましたが、子どもたちの真剣なまなざしと、「ありがとうございました。」の言葉に”こころ”があたたまりました。

ふれあい給食の日

12月13日(水)・12月27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



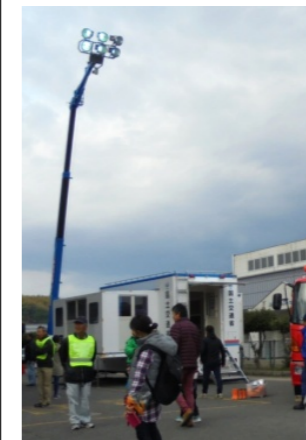
主催/上北条地区振興協議会

11月26日(日)

上北条地区防災フェスティバル

上北条文化作品展最終日に合わせて、開催されました。とても寒い日でしたが、小学生はもちろん。住民の方たちも、日頃は目にする事の無い「災害対策本部車」「照明車」に興味津々。

その他にも「放水体験」や「消防車」に乗ったりと、楽しんでおられました。



主催/上北条公民館<研究指定事業>上北条ゲームリーダー

ゲームやろうぜ! in 上北条まつり

11月5日(日)

今年も、高校生ボランティアの協力を得て上北条ゲームリーダー運営のゲームコーナーは大成功に終わりました。

ヒマな時間帯もありましたが、舞台発表の合間にリーダーさん自ら舞台上でPRをさせてもらったり、大きな声で呼び込んだりと頑張りました。そのおかげで、たくさん子ども達が来場してくれました。そんな中でリーダーさんが小さい子へ優しく教えてあげる姿は、とても頼もしく見えました。



主催/上北条まつり実行委員会作品展示担当部会(館長会):上北条公民館

上北条 文化作品展

11月24日(金) 25日(土) 26日(日)

たくさんのご来場ありがとうございました。(*'▽')

今年も個人やグループ・・たくさんの方からの出展をいただきました。展示レイアウトにも工夫がなされ、ゆったりとした展示スペースの中で、数々の作品に見入ってしまいました。これからも、住民のみなさんの創作活動の励みになるような作品展を開催していきたいと思っておりますので、色々なアイデアやアドバイス、よろしくお願いします。



JA女性会さんの「おこわ」と食改さんの「豚汁」の販売



担当部会の館長会、各教室、団体のみなさん。準備から当番、片付けまで、おつかれさまでした。



倉吉総合産業高等学校

11月17日(金)

くらそうサロン

今年度の閉講式が行われました。初めはドキドキ緊張していた生徒さん達ですが、すっかり参加者と仲良くなりました。この1年、人生の先輩のアツク深い言葉や、姿は、生徒さんの心情に良い影響をもたらすと感じました。その架け橋になることが公民館の大事なお仕事だと改めて確認することが出来ました。卒業して就職や進学、色々ありますがこの経験を”財産”に先輩方を思い出し歩んで行ってほしいと願います。ありがとうございました。



保健センターだより アルコール飲み過ぎ注意

年末年始はお酒を飲む機会が増えます。お酒をたくさん飲み過ぎると、高血圧や糖尿病、がん等の生活習慣病のリスクを高めます。食事には「カロリー」という単位があるように、お酒にも「ドリンク」という単位があります。ドリンクを覚えると、自分がどれだけのアルコールを飲んでいるかがわかりやすくなります。また「アルコールが体から抜ける時間」を知ることができます。

種類	日本酒 (15%)	ウイスキー (40%)	ビール (5%)	缶チューハイ (7%)	焼酎 (25%)	ワイン (12%)
量	1合	ダブル杯	中瓶 1本	1缶	1合	グラス 1杯
ドリンク換算	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.5ドリンク	1ドリンク
体から抜ける時間	5時間	5時間	5時間	5時間	9時間	2.5時間

自分自身の飲酒量を意識するだけでも、お酒を減らすきっかけになります。お酒を飲む時は、ぜひ「ドリンク」を計算してみてください。適切な飲酒は2ドリンク以下です。お酒の弱い人、女性、65歳以上の方、治療中の病気のある方は半分の1ドリンクが目安です。週に2日は休肝日を設けましょう。

