

7月 行事・利用予定

日					月		火		水		木		金		土	
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	河北中校区女性連絡会10:00	なごもう会 上北条地区老人クラブ理事会13:30 倉吉市女性連絡会運営委員会10:00(市役所)	いきいき健康クラブ13:30	書道教室13:30 ソフトボール大会運営委員会19:00 定期館長会19:00	パッチワーク教室13:30	上北条地区交通安全講習会9:00										
10	11	12	13	14	15	16	夏の交通安全県民運動7/11(月)~20(水)									
第6回上北条地区ペタンク大会 開会8:00 参議院議員通常選挙	くらぶ悠遊・友9:30	民踊教室9:30 ジャズ体操同好会13:30 助六会(外)	ふれあい給食の日 寺子屋川柳教室13:30 河北中校区社会教育委員会役員会10:00	水墨画教室13:30		手芸教室13:30										
17	18	19	20	21	22	23										
	海の日	なごもう会 シルエットアート教室10:00	いきいき健康クラブ13:30	書道教室13:30 主事研修会(社公)	パッチワーク教室13:30 倉吉市健康診査(上北条公)											
24	25	26	27	28	29	30										
子どもいきいきプラン	民踊教室13:30	バットゲームスター教室 9:30 手芸教室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 河北中校区同研夏季研修会(倉吉体育文化会館)											
31																

***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
梅雨で家に閉じこもりぎみになっていませんか?
季節の草花を観察しながら、たくさん楽しいおしゃべりをして歩くのも、ジメジメした梅雨をのりきる一つの過ごし方になるのではないかなと思います。雨でも公民館でできることとしています。ご一緒しませんか?

寺子屋川柳会

宿題「色」「歌・詩」・自由吟

- ・ 黄金色 泡に口づけ一気飲み
- ・ これからは黄色の服で散歩する
- ・ お気に入り 洗って着て色褪せる
- ・ 世の中の色に馴染めず四苦八苦
- ・ 無理するな赤信号だ一呼吸
- ・ 亡き友の思い出偲び削除する
- ・ 蛭舞う 光の帯のラブソング
- ・ アルバムで出会う親父はセピア色
- ・ 堂々と調子はずれの歌うたう
- ・ ベランダが鼻歌になる日曜日
- ・ 苦と楽が気持ち寄せ合う八十路の詩
- ・ 白ワイン 飲んでくつろぐ赤い顔

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

開催日 7月13日(水) 13:30~
宿題 「絵」「拝む」・自由吟



平成28年度 ~上北条地区交通安全講習会~

とき/7月9日(土)9:00~10:30
ところ/上北条公民館 会議室
内容/最近の交通事故の特徴ほか
質疑応答
講師/倉吉警察署員
主催/上北条地区自治公民館協議会
交通安全全部長会



主催/上北条公民館・上井公民館・西郷公民館

第3回ソフトバレーボール交流会

開催日/8月28日(日)8:30開会式
詳細は8月館報をご覧ください。



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

上北条

<公民館だより>

平成28年7月1日 第340号
しあわせいっぱい ふるさと上北条
上北条の人口 2,507人(2,503人)
男 1,167人 / 女 1,340人
14歳未満 332人 / 65歳以上 764人
世帯数 990 (988)
<平成28年5月末現在>

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31回上北条地区グラウンドゴルフ大会

6月12日(日)

昨年と一昨年は雨のため中止だったので久しぶりの大会開催となりました。今年は天候に恵まれ、会場の小学校グラウンド全体を使ったコース(18ホール)を十分に歩きながら、プレーを楽しめました。

34チーム109名(個人エントリー含)という、とてもたくさんの方の参加があり、みなさん、1打を争う熱戦を繰り広げられました。



[団体戦]

- 優勝 穴窟 123打 / 神宮 奨・神宮正博・大嶋和彦
- 第2位 中江 128打 / 岡本広実・門田真延・上本泰士
- 第3位 中江西 132打 / 吉本富美子・藪中惣一郎・藪本稀一

[個人戦] 成人の部

- 優勝 西谷正敏 32打 (古川沢)
- 第2位 吉田陽子 35打 (中江)
- 第3位 石村大治 37打 (新田)

ジュニアの部

- 優勝 橋村悠羽 61打 (下古川)
- 第2位 仲倉昂佑 62打 (大塚)
- 第3位 吉田脩三 68打 (中江)
- 第4位 畔田みなみ 71打 (小田東)

おめでとう
ございます

運営委員さん、体育部長さん、スポーツ推進員のみなさん、お疲れ様でした。

主催/上北条住民体力づくり振興会

第6回 上北条地区ペタンク大会

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。ペタンクは子どもから大人まで、老若男女問わず無理せずできるスポーツです。気軽に参加してみてください。



7月10日(日)
開会式 8:00

詳細は各自治公民館ペタンク大会
運営委員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 7月29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 参加費 500円
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<新規教室立ち上げ事業>

シルエットアート教室

6月10日(金)・6月24日(金)

同じ構図ですが、フィルムの色選びで個性が出ます。「その配色いいね。」「そんなアイデアがあったんだ。」と、みなさんが楽しそうに制作されていました。



主催/上北条公民館<スポーツ教室>

パットゲームスター教室



グラウンドゴルフのスティックとボールを使って室内でおこなうスポーツです。室内なので天気にも左右されません。年齢、体格も関係無くできる簡単なスポーツなのでグラウンドゴルフ未経験の方でもすぐにマスターできて楽しいですよ

[日時] 7月26日(火) 9:30~11:30
[講師] 谷口康弘さん(鳥取県パットゲームスター協会コーディネーター)
[会場] 上北条公民館 参加費は要りません
[定員] 20名程度
[持ち物] ドリンク・タオル・上履き
スティック・ボール<貸出あります。>

【申し込み・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>

パットゲームスター教室

6月28日(火)

上北条地区ではあまり聞き慣れない“パットゲームスター”ほとんどの方が初体験でした。しかし、みなさんのみこみが早く、和気あいいとニュースポーツへの関心を深めました。



次回7/26(火)9:30~ お待ちしております

企画・運営/上北条子どもいきいきプラン教室実行委員会(担当:NPO四つ葉・上北条地区食生活改善推進員)



親子海釣り体験

日時/7月24日(日)午後3時集合
集合場所/北条オートキャンプ場 駐車場

*詳細は学校より配布される、白色のチラシをご覧ください。

当日(7/24)お手伝いをしてくださる方を募集します!!

詳しくは、上北条公民館までご連絡ください。

Tel:26-1763 Fax:26-3515

Mail:kokamiho@ncn-k.net



クッキング教室

今年も、食生活改善推進員さんの指導で食育教室を開催します。

[日時] 8月3日(水)10:00~13:00
[会場] 上北条公民館

<献立>主食/ごはん
汁物/豆腐とワカメのみそ汁
主菜/豚肉の野菜巻き
副菜/キャベツのごまサラダ
デザート/フルーツ杏仁豆腐



*詳細は学校より配布される、黄色のチラシをご覧ください。

上北条地区民生児童委員より

地域における児童の健全育成について

次代を担う子どもたちは無限の可能性を秘めて成長しますが、近年、核家族化などによる家庭環境の変化によって、自分の居場所を見いだせず、コミュニケーション能力の不足で孤立する子どもが増えていると聞きます。児童の健全な育成については、課題を抱えた子どもたちの変化に早く気づくこと、そして学校、自治公民館など地域社会の大人が連携して、子どもたちをとりまく家庭及び地域環境の改善、整備に努めることが重要かと思われます。優しく子どもたちを見守りましょう。



更生保護女性会上北条支部より



社会を明るくする運動

強調月間 7月1日~7月31日 みなさま ご協力ください

『愛の灯』募集

“社会を明るくする運動”は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

わたしたちは、犯罪・非行のない住みよい、明るい社会をつくることを心から願って奉仕活動を続けています。この『愛の灯』は、更生に協力している人々への援助や、非行・犯罪の防止活動に役立てるためのものです。

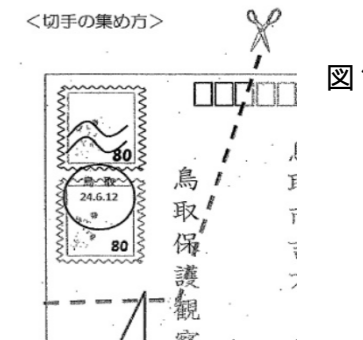
皆さまからお寄せいただく“まごころ”の一点一灯が明るい社会づくりへのいしずえとなり、更生を願う者たちへの支えとなります。

私たち上北条支部会員17人は、小学生の見守りと安全をねがい、月曜朝「あいさつ運動」を続けて13年になります。書き損じハガキを集め、新しいものに換え、小学校の地域交流に使ってもらっています。また、使用済切手(まわりを1cm以上残してざっくり切る 図1)も集めています。

保健センターだより 農作業中の脱水症状を予防しよう。

- 日中の気温の高い時間帯を外して作業を行いましょ
- 特に70歳以上の方は、高温時の作業は極力避けましょ
- 日中のシャベルを使った作業や草刈りは避けましょ
- こまめな休憩、水分補給を行いましょ
- のどが乾いていなくても20分おきに休憩し、毎回コップ1~2杯をめやすに水分補給しましょ
- 休憩時は作業着を脱ぎ、手足を露出して体温を下げましょ
- 熱中症予防グッズを活用しましょ
- 屋外では帽子、吸汗速乾性素材の衣服やファン付きの作業着、屋内では送風機やスポットクーラーなどを活用しましょ
- 単独作業を避けましょ
- 作業は2人以上で行うか、時間を決めてお茶を運び合うなど、定期的に異常がないか確認し合うようにしましょ
- 高温多湿の環境を避けましょ
- 作業場所には、日よけを設ける等、できるだけ日陰で作業をするようにしましょ
- ハウス等の施設内では、断熱材を使用したり、風通しを良くするなどして気温や湿度が高くなりすぎないようにしましょ

公民館に設置してある箱へ入れるか、更生保護会員へお渡しください。



上北条支部長 生田百合子

- 上北条地区集団健康診査のお知らせ -

[日にち]7月22日(金) [場所]上北条公民館 [受付時間]午前8:00~10:00
がん検診>胃(定員があります)、肺、大腸、前立腺、肝炎ウイルス 特定健診等>特定、長寿、一般 物忘れタッチパネル相談
持ち物 各種健診受診券・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。