

# 4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	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
ジャズ体操同好会15:00	くらぶ悠・遊・友9:30 民踊教室13:30	なごもう会	いきいき健康クラブ13:30 樹木区に学ぶ桜の名所めぐり Part1	民踊教室13:30 書道教室13:30	パッチワーク教室13:30 上北条小学校 河北中学校入学式	定期館長会12:30 自治連総会14:00 手芸教室13:30 更生保護女性会13:00 民生児童委員定例会9:30	ジャズ体操同好会16:00		民踊教室13:30 ジャズ体操同好会13:30 助六会18:00 地区同研企画運営委員会19:30	ふれあい給食の日 寺子屋川柳教室13:30 樹木区に学ぶ桜の名所めぐり Part2	民踊教室13:30 水墨画教室13:30 狂犬病予防注射13:30		上北条地区敬老会 前日準備	第63回 上北条地区 敬老会		なごもう会 手芸教室13:30 地区青少年育成協議会 総会19:00	いきいき健康クラブ13:30 書道教室13:30 <b>事務室 &lt;閉室&gt; 12:00~17:00</b>	パッチワーク教室13:30 百八会13:30							昭和の日		

\*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  
みんなで歩いていると、今まで知らなかった上北条を発見することが  
気軽に歩いています。気軽に参加してみてください。\*貸しボールあります。

## 寺子屋川柳会



宿題 「油断」「欲」・自由吟

- ・ 欲ひとつ捨てた後から欲ふたつ
- ・ 少欲にギアチェンジして生きる今
- ・ わずかでも戻ってうれしい還付金
- ・ やっぱりか詰め放題で破れ落ち
- ・ 両方の手にも口にも次男坊
- ・ 酒を絶ち決別告げるピロリ菌
- ・ ドッコイショ老いには勝てずつい出ちゃう
- ・ 見栄と欲 若さを保つ特効薬
- ・ 解凍をすれば流れてしまう欲
- ・ 念仏を唱えていても欲が湧く
- ・ 飲み放題一年分を飲んでやる
- ・ お釣りだけ貰って帰るおばあさん

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

開催日 4月13日(水) 13:30~  
宿題 「楽」「レール」・自由吟



## 上北条公民館管理委員会より 事務室<閉室>おしらせ

倉吉市公民館職員研修会  
倉吉市公民館連絡協議会総会のため

**4月21日(木) 12:00~17:00**

利用申請・貸館カギの引き取りは4/20(水)までに  
お願いいたします。

ご理解のほど  
よろしくお願い申し上げます。



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4月1日 第337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 2,536人(2,531人)  
男 1,180人 / 女 1,356人  
14歳未満 342人 / 65歳以上 759人  
世帯数 989 (987)

<公民館だより>

<平成28年2月末現在>

主催/上北条地区自治公民館協議会(担当/社会・文化部長会)

## 第37回自治公民館対抗 囲碁・将棋大会

3月6日(日)

囲碁・将棋を通して住民同士の親睦と交流、その普及を図る事を目的として、第37回目となる大会が開催されました。小学生の参加は少しずつ増えていますが、大人の方の参加が少なくなってきました。「たくさんの方に参加してもらうにはどうすればいいかな・・・」と反省会での話し合いもありました。みんなで知恵を出し合いながら取り組んでいきたいと思ひます。

【成績】		敬称略		
部門	優勝	2位	3位	
囲碁	個人の部	浅田正規 (中江)	藤井和次 (中江西)	水田英雄 (中江西)
	団体の部	小田 山本節夫 山本寿久 牧田 完	古川沢 奥田政雄 秋間文夫 穀本光雄	下古川 木天喜幸 森 一正 上本文範
将棋	個人の部	加藤健一 (小田東)	門田眞延 (中江)	生田 愿 (大塚)
	小学生の部	細川秀太 (新田)	本田亜瑠 (大塚)	藤本修平 (中江西)



優勝されたみなさん。おめでとうございます!!! 社会・文化部長さんおつかれさまでした。

主催/上北条住民体力づくり振興会

## 平成28年上北条地区体育行事の日程が決まりました。

3月2日(火)上北条住民体力づくり振興会総会にて承認されましたのでお知らせいたします。  
詳細は各自治公民館体育部長さんへお問合せください。

第31回 グラウンドゴルフ大会	6/12(日)	小学校グラウンド(雨天中止)
第6回 ペタンク大会	7/10(日)	小学校グラウンドまたは公民館多目的広場 雨天/小学校体育館
第38回 ソフトボール大会	8/7(日)または8/14(日)	総産グラウンド・ソフトボール場(雨天中止)
平成28年 大運動会	9/25(日)	小学校グラウンド(雨天中止)
第3回 けりむし大会(交流会)	12/11(日)	小学校体育館





# 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。



## 4月13日(水)

9:00 上北条公民館(バス)出発  
➤16:00 帰着予定

【講師】吉岡武雄さん アーポリティック診療所樹木医  
【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  
\*4/8(金)までに上北条公民館 26-1763まで

歩きやすい服装でお越し下さい。

# シルエットアート教室



今年度は鮮やかな"切り絵"に挑戦してみましょう。～は体験版 それぞれ違った作品を完成させます。  
キレイに飾る台も材料費に含まれているので、お家に帰ってすぐに飾れます♥  
ぜひ!3回とも参加していただきたい!!!でも、1日だけの参加でもOKです!

ひにち 5月20日(金) 6月10日(金) 6月24日(金)  
時間 13:30~15:30  
講師 高山秀子さん 日本ガラスアート協会  
持ち物 はさみ・カッティングマット(お持ちの方のみ)  
参加費 2,500円(1,000受講料+1,500円 材料代)

公民館玄関に  
実物があります



記念すべき第1回の作品は  
こちらの「ねこ」を作ります。

以降は受講料1,500円、材料代は作品に応じて変わります。

\*材料の準備のため、申込みが必要です。4/28(木)までに上北条公民館 26-1763まで

# 陶芸教室



素焼き窯出しが終わり、釉薬かけの作業に入りました。先生の指導のおかげで生徒さんの技術もあがり、アイデア満載の個性豊かな素晴らしい作品が創られていきます。これらは作品展でご覧ください!!



# AED講習会

3月22日(火)

AEDが公民館に設置された事もあり、地域の方にも参加していただいて講習会を実施しました。救急車が到着するまでの対応によって、助かる命があるということ、では何をすれば良いか等のお話を聞いた後、実際にAEDを使って講習を受けました。知っているのと知らないのでは大きく違います。

このような講習機会があればぜひ参加してみてください。



## <災害は忘れてはならない>

東日本大震災では多数の民生・児童委員も亡くなりましたが、上北条地区でも何時どんな災害が発生するかわかりません。災害は忘れたころにやってくると申しますが、当地域の皆さんも向こう三軒両隣の状況を出来る限り把握し、緊急事態に備えて欲しいものです。

上北条地区の民生・児童委員も、いろいろな出来事や事案を定例会などで話し合い、住民の皆さんが地域で安心安全に暮らせる様、願っております。



## “自分・仲間を取り組めることを考えてみましょう”

～障がい者差別解消法(略称)H28.4.1施行～

お互いの違いを認めて理解することがスタートです。いつでも、どこでも、だれでも、助け合い、支え合うのが基本。法律の背景には「不自由さを無くする責任は社会にある」という意識の変化にあります。障がいのありようは多様です。(ひとくくりで見ないでください) 要は、なぜ・どうして・・・「対話」、「交流」などで関わることを共有したい。さらに、多くの体験を重ね「心のバリアー」を薄めていく努力を生活の場で当たり前にしていきたいものです。



## 旅立ちました。3月15日(火)

上北条小学校からお預かりしていたサケの稚魚を天神川に放流しました。この取り組みは河川愛護と生命の大切さを子どもたちに知ってもらうことをねらいにした「東郷湖・天神川サケの飼育放流プロジェクト」に賛同したもので、気持ちの良いお天気の中、全校児童のみなさんの手によって小さな稚魚が大自然の中へ放たれていきました。



## 春は心の健康に気をつけよう!

春は、気候はもちろんのこと、新しい環境に移る人も多く、「変化」の多い季節でもあります。気温差に体温調節がうまくいかなかったり、新しい環境で心が疲れてストレスになってしまったり、様々な面で自律神経が乱れやすくなります。

次のことに気をつけて、心のバランスを整えましょう。

朝はきまった時間に起き朝日を浴びよう/朝日を浴びると体内時計がリセットされて体内リズムが整います。また太陽の光によって、ハッピーホルモンである「セロトニン」が体内でたくさん作られますので、気持ちが安定します。

食事は3食決まった時間にバランスよく食べよう/規則正しく食事を取ることで、体内時計を整えることができます。

休養をとりよう/自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。

体温調節をしっかりとして/暑さや寒さもストレスになります。温かい日でも外出の際は羽織れる上着を持参しましょう。

## ふれあい給食の日

4月13日(水)・4月27日(水)  
第2・第4 水曜日

毎月2回、調理ボランティアさんによる手づくりのお弁当を地区内の独居高齢者の方にお届けしています。  
配食は民生委員さんです。



いつも、ありがとうございます。

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



## 青少年の森整備事業

作業ボランティア募集!

日時 4月23日(土)9:30~2時間程度  
場所 伯耆しあわせの郷駐車場  
準備するもの 軍手・カマ・雨具など  
詳細は市報をご覧ください。  
[問合せ先] 倉吉市総合政策課 22-8161  
上北条地区振興協議会事務局 26-1763



## 酒と泪とほほ笑みと

とき 4月11日(月)~22日(金) 土・日 除く  
ところ 上井一郵便局(県立体育文化会館北隣)

ぜひ、足をお運びください。

第60回倉吉文芸「川柳部門」で表彰されました。

<奨励賞>

遠慮せずぶっさらばうな雨が降る 木天麦青

