

7月 行事・利用予定



			1	2	3	4
				いきいき健康クラブ13:30 書道教室13:30	くらそうサロン13:00	
	*7/10(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。					
5	6	7	8	9	10	11
上北条地区老人クラブ協議会 バドミントン講習会(午前)	民謡教室13:30	なごもう会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 定例館長会18:00 団体交流会19:30 ソフトボール大会 運営委員会19:00	健康づくり講座 9:00 パッチワーク教室13:30	手芸教室13:30
夏の交通安全県民運動7/6(月)~15(水)						
12	13	14	15	16	17	18
第5回上北条地区 ペタンク大会 開会式8:00	くらぶ悠遊友定例会9:30	ジャズ同好会13:30 上北条地区集団健診会場 地区公民館長会	いきいき健康クラブ13:30	書道教室13:30 主事研修会(関金公) 助六会(館外)19:00	上北条小学校終業式 河北中学校終業式	
19	20	21	22	23	24	25
交通安全講習会9:00		なごもう会10:00 民謡教室13:30 手芸教室13:30	ふれあい給食の日 上北条地区社会福祉協議会 児童・生徒・独居老人訪問活動事業	水墨画教室13:30	パッチワーク教室13:30 百八会13:30	
26	27	28	29	30	31	
		ジャズ同好会13:30			河北中校区同研 夏季研修会	

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7月1日 第328号
しあわせいっぱい ふるさと上北条
上北条の人口 2,571人(2,570人)
男 1,199人 / 女 1,372人
14歳未満 353人 / 65歳以上 744人
世帯数 1,006 (1,007)
<平成27年5月末現在>

上北条

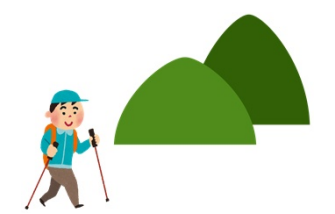
<公民館だより>

主催/上北条公民館：スポーツ教室

ノルディック・ウォーク教室

3年間実施してきました
上北条公民館「スポーツ教室“ノルディック・ウォーク教室”」も最後となりました。
と、いうことで… プチ遠出で三朝へ

6月4日(木)



今泉神社で
記念撮影

たくさんの参加をいただき、上北条地区に
ノルディック・ウォークが定着してきました。
岸田先生には指導はもちろん、その人柄に癒やされ
毎回、楽しい時間を過ごさせていただきました。
ありがとうございました!!!

下古川出身!!!

人間国宝「大坂弘道さん」おめでとうございます。 倉吉市名誉市民に!



6月24日の倉吉市議会本会議で
全会一致で同意されました。

寺子屋川柳会



宿題「土」「天狗」・自由吟

- ・天狗鼻良い子悪い子嗅ぎ分ける
- ・人助け鞍馬天狗のおじさんだ
- ・次の土曜スタバコーヒー飲みに行く
- ・火山国 地下でマグマが沸々と
- ・人は土月に帰るはかぐや姫
- ・甘い土もぐらとねずみ取り合っこ
- ・土だんご葉っぱにのせて召し上がれ
- ・花に水 乾いた喉に瓶ビール
- ・北満の土に残した鍬の跡
- ・曲がったキュウリ土の冗談かも知れぬ
- ・豊満な縄文土器の胸と尻
- ・ご先祖の御霊が籠る土に礼

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

開催日 7月8日(水)13:30~
宿題 「胴」「投げる」・自由吟



*毎週木曜日 ノルディックウォーク
8:30~ 集合場所:上北条公民館玄関前
暑くなりましたね、7月から、集合時間を8:30に変更します。
お間違えの無いように気をつけて集合してください。

平成27年度 ~上北条地区交通安全講習会~

とき/7月19日(日)9:00~10:30
ところ/上北条公民館 会議室
内容/倉吉警察署管内における最近の交通事故の
特徴または原因
交通法改正による自転車運転者の危険行為
等の罰則について
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



地方創生 市民対話集会 主催:倉吉市総合政策課

とき/8月6日(木)19:30~21:00(予定)
ところ/上北条公民館 会議室
内容/人口減少問題などについての説明・アイデア提案など
詳しくは、7月中旬に回覧されるチラシをご覧ください。

主催/上北条公民館 <健康づくり講座>

ヨガ教室



とき 7月10日(金) 9:00~11:00 ところ 上北条公民館 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

6月12日

今回は初めての方もあり、動きよりも心の充実を重視した回になりました。



皆さんがリラックスした時間に満足して帰られました。

主催/上北条公民館・上井公民館・西郷公民館

河北中校区合同事業 第2回ソフトバレー交流会



スポーツを通して交流を深めます。さあ、メンバーを集めてエントリーしましょう!

日時/8月30日(日)13:00開会式 13:30試合開始
会場/上北条小学校体育館
対象/河北中校区にお住まいの方ならどなたでも(但し、学生は除く)

競技方法/1チーム4名で対戦
レディースの部 ミックスの部(男女各2名)
個人での申し込みも受け付けます。

詳細は、8月に配布する公民館報・回覧チラシをご覧ください。

【お問合せ先】
上北条公民館 26-1763

河北中学校区「年少少女のつどい」

『平成の一休さん』in三徳山

場所/三佛寺(三朝町三徳1010)
対象/上北条・河北・西郷小学校の4~6年生
参加費/2,000円(当日集金します。)

申込方法等、詳しくは小学校を通して配布しているチラシをご覧ください

8/19(水)
8/20(木)
1泊2日

主催/上北条住民体力づくり振興会

第5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。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!



7月12日(日) 開会式 8:00
上北条公民館多目的広場

詳細は各自治公民館のペタンク大会運営委員会さんにお問合せください。

6月21日(日)に開催予定していたグラウンドゴルフ大会は、雨により、グラウンド状態が悪かったため中止となりました。

上北条地区民生児童委員より



6月は高齢者実態調査に御協力ありがとうございました。

7月になり急に暑くなる日、風の弱い日、湿度の高い日は熱中症の危険が高くなります。

- 軽 めまい・立ちくらみ・汗が止まらない等
- 中 頭痛・吐き気・身体がだるい等
- 重 けいれん・高い体温・まっすぐ歩けない等



こんな症状があったら
熱中症を疑いましょう!

ふれあい給食の日

7月8日(水)・7月22日(水)
第2,第4水曜日

7月22日(水)は、上北条小学校のボランティア希望児童が民生児童委員さんと一緒に、配食にまわり地域の方との交流をする「児童・生徒独居老人訪問活動事業」があります。

楽しみにしてください

- 上北条地区社会福祉協議会 -
ふれあい給食サービス事業
児童・生徒独居老人訪問活動事業



7月は「社会を明るくする運動月間」です



強調月間 7月1日~7月31日 『愛の灯』募集 みなさまご協力ください



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”の一灯、一灯が明るい社会づくりへのいしづえとなり、更生を願う者たちへの支えとなります。

上北条支部の17人は小学生の見守りと安全を願い月曜日朝の「あいさつ運動」を続けています。この活動も今年で12年目を迎えました。

更生保護女性会上北条支部長 生田百合子

手芸教室よりお知らせ



上井第1郵便局で日頃の活動成果を展示します。よろしければ、お立ち寄りください。

7月6日(月)~7月17日(金) 土日除く



保健センターだより

上北条地区集団健診のお知らせ

[日にち]7月14日(火) [場所]上北条公民館

[受付時間]午前8時~午前10時

[対象者]40歳以上の人(昭和51年3月31日以前生まれの人)

[内容]特定健診・長寿健診・一般健診・胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診(50歳以上男性)・肝炎ウイルス検診(40~74歳で過去に受診したことがない人)[その他]胃がん検診は定員があります。

各種健康診査受診券を持参してください。特定・長寿健診を受診される場合は、保険証も持参してください。

タッチパネルによる「物忘れ」相談があります。

タッチパネルは1人約5分!!アルツハイマー型認知症が早期に発見できると言われています。早く見つけて、早く治療することで今後の生活を安心して送ることができます。

【農作業中の熱中症を予防しましょう】

熱中症は気温の高さだけでなく、湿度が高い・風が弱い日なども起こりやすくなります。特に梅雨明け直後は要注意です。

- ・当日の天気や気温を確認しましたか?
- ・体調は万全? 二日酔い・寝不足・風邪気味の時は熱中症の危険度が増します。
- ・朝ごはんは食べた? 朝食で栄養と水分をきちんと摂りましょう。
- ・涼しい服装を選んでいる? 日差しを遮り、汗を逃がしやすいものを着ましょう。
- ・日差しを遮る帽子はある? つばの広い帽子をかぶりましょう。
- ・飲み物は持った? 水分補給はこまめに。喉の渇きを感じなくても給水しましょう。
- ・二人以上での作業? 一人で作業中に熱中症になると、助けられる人がいないため重症化する恐れがあります。出来るだけ二人以上で作業し、体調不良時は我慢せず伝えましょう。もし一人しかいないときは、近くで作業している人に声をかけておきましょう。
- ・作業場所は熱がこもる? ハウスや畜舎等気温が上昇しやすい施設内での作業は風通しを良くしましょう。
- ・作業計画に無理はない? 涼しい時間帯に作業しましょう。

<もし症状が出たら>

めまいや立ちくらみ、頭痛や吐き気などの症状が出たら、涼しいところへ避難し、衣服を緩め、水分補給をしましょう。また少しでもおかしいと感じたら、すぐに医療機関を受診しましょう。