

10月 行事・利用予定

| | | | | | | | |
|----|--|----|--|---|---|------------------|---|
| 1 | 書道教室13:30 | 2 | | 3 | 住民体力づくり振興会 体育事業反省会18:30 | | |
| 4 | 高見神社秋祭(新田)9:00 七峰神社大祭(大塚) | 5 | くらぶ悠遊・友定例会9:30 民謡教室13:30 | 6 | なごもう会 | | |
| 7 | いきいき健康クラブ13:30 | 8 | 民謡教室13:30 水墨画教室13:30 定例館長会19:00 | 9 | くらそうサロン13:00 パッチワーク教室13:30 | | |
| 10 | 河北中学校職場体験10/6~10/8 | | 11 | 小田神社大祭(小田)8:00 七峰神社祭(大塚)午後 穴窪神社秋祭(穴窪)13:30 中江神社大祭(中江)13:00 楽・楽まつり(中江西)10:00 | 12 | 体育の日 倉吉市民体育大会 | |
| 13 | 民謡教室13:30 ジャズ体操同好会13:30 助六会18:30 | 14 | ふれあい給食の日 寺子屋川柳教室13:30 | 15 | 書道教室13:30 第37回公民館研究集会in鳥取 事務室閉室 | 16 | 手芸教室13:30 |
| 17 | 船内神社秋季例大祭(下古川)11:00 井手畑神社秋祭(井手畑)13:00 古川沢秋まつり13:00 全市一斉ゴミ運動の日 | 18 | 民謡教室13:30 上北条公民館 研究指定事業10:00 | 19 | なごもう会 上北条地区福祉懇談会13:30 | 20 | ノルディック・ウォーク ~原生林からもらう癒やし いきいき健康クラブ13:30 |
| 21 | 民謡教室13:30 | 22 | 民謡教室9:30 ふれあい給食の日 | 23 | 水墨画教室13:30 百八会13:30 パッチワーク教室13:30 | 24 | 健康づくり講座9:00 くらそうサロン13:00 |
| 25 | 地域学習講座 10:30 ~三徳山~ | 26 | 民謡教室13:30 | 27 | ジャズ体操同好会13:30 手芸教室13:30 | 28 | 民謡教室9:30 ふれあい給食の日 |
| 29 | 民謡教室13:30 | 30 | 民謡教室13:30 | 31 | 上北条まつり前日準備 | 11/1 | 第26回 上北条まつり 開会セレモニー9:30 |

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10月1日 第331号
しあわせいっぱい ふるさと上北条
上北条の人口 2,570人(2,565人)
男 1,197人 / 女 1,373人
14歳未満 361人 / 65歳以上 747人
世帯数 1,002 (1,001)
<平成27年8月末現在>

上北条

<公民館だより>

主催/上北条地区自治公民館協議会：共催/上北条住民体力づくり振興会 上北条公民館

上北条地区大運動会

9月27日(日)

台風の接近で雨の心配もありましたが、とても良いお天気になりました。

上北条小学校のグラウンドでは、お天気に負けない暑い暑い戦いがくりひろげられました!!!



今年の中学生ボランティアさんは30人。みんな自分たちの仕事にとってもまじめに取り組んでくれました。競技にも参加してくれて、活気あふれる運動会になりました

おめでとう!

1位 古川沢 2位 大塚 3位 下古川

祝

総合得点の部
優勝

「古川沢自治公民館」



300歳リレーの部 優勝

「古川沢自治公民館」

なんと!!!
合計370歳の最高
年齢での1位でした



綱引きの部 優勝

「中江自治公民館」

選手のみなさん・運営委員のみなさん、おつかれさまでした。

主催/上北条地区振興協議会(担当：館長会) 共催/上北条公民館

上北条文化作品展

日にち 11月20日(金)~11月22日(日)正午まで

内容 上北条公民館や各町内で活動している団体、個人の作品を展示します。

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。作品の募集については、後日お知らせします、たくさんの出展をお願いします。

寺子屋川柳会

宿題 「のんびり」「計る」・自由吟

- ・ 定年後田舎暮らしをのんびりと
- ・ スローライフ楽しみながら古希迎え
- ・ そうめんと邪気を一緒に流し喰う
- ・ 寝たきりの介護を見据え互い見る
- ・ 休火山不満溜まって活火山
- ・ のんびりとする暇もなく冥土ゆき
- ・ 幸せを計る物差し秘めている
- ・ 仲直り血圧計が安堵する
- ・ 盆終わりやっとなつ夏の休み
- ・ のんびりは草の許しが出来てからに
- ・ ポンコツでのんびり行こうひとり旅

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

10/21(水) ノルディック・ウォーク
10/25(日) 地域学習講座
10/30(金) 健康づくり講座
* 詳細は裏にあります。

* 毎週木曜日 ノルディックウォーク
9:00~ 集合場所/上北条公民館玄関前
朝晩、めっきり肌寒くなりましたね、気温の温度差で
体調を崩される方もあると思います。
ノルディック・ウォークで体調を整え、病氣と寒さを
吹き飛ばしましょう!!!

人間国宝大坂弘道さんに、倉吉市名誉市民の
称号が贈られることが、決まりました。上北条小学校・
河北中学校で共に学んだ同級生として、嬉しくもあり、
誇りにも思っています。大坂弘道展の成功・名誉市民
の実現は、上北条地区の皆様の応援の御蔭と思っ
ています。
ありがとうございました。

上北条地区在住同級生
伊東寛重 鈴木 茂 仲倉広徳
船越和幸 牧田朋子 森田凱子



開催日 10月14日(水)13:30~
宿題 「火」「拭く・拭う」・自由吟

主催/上北条公民館 <健康づくり講座>

ヨガ教室



とき 10月30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～

【日時】

10月25日(日)10:30上北条公民館出発 15:30帰着

【行程】

11:00~12:00 昼食「田舎茶屋 縁満」(道の駅三朝隣り)

12:30~15:00 三徳山 古来の修験道の行事

「採燈護摩大法要」「火わたり神事」を見学

【定員】 20名

【参加費】 2,500円(バス代、昼食代)

火わたり体験希望の方へ

別途500円が必要です。

素足になりますので、ストッキングなどの着用は止めましょう。

申込〆切 10月14日(火)

豆知識

「六根清浄と六感治癒の地～日本一危ない国宝鑑賞と世界屈指のラドン泉～」として、「三徳山・三朝温泉」が日本遺産として初認定されました。(日本遺産魅力発信事業)



事前に申込みが必要です。上北条公民館 26-1763 まで、お申し込みください。

主催/上北条公民館 <地域学習講座>

上北条を学ぼう!!

9月26日(土)



「伝説からみる上北条」をテーマにした地域学習講座の2回目は、上北条小学校の土曜授業と連携し、紙芝居づくりに挑戦。挑戦したのは5年生児童27名と先生、公民館職員。

牧田朋子さんによる「吹上坂」(古川沢に残る伝説)の語りを聞いた後、5つのグループに分かれ、図鑑や昔話の絵本などを見ながら、自分たちのイメージを紙に描いていきました。子どもたちは集中して紙芝居づくりに取り組み、時間の終わりには、話に合わせて仕上がった作品を披露しました。今回の絵は紙芝居として仕上げ、地域のたくさんの方に楽しんでもらえるようにしていきたいと思ひます。

主催/上北条公民館 <健康づくり講座>

ヨガ教室

9月25日

アロマの香りとゆっくり流れる時間が
自分へのご褒美です。



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

奥大山のブナの原生林をノルディック・
ウォークしながら癒やされませんか?

【日時】 10月21日(水)

【講師】 岸田将志さん

【持ち物】 帽子・タオル
ドリンク・おにぎり(昼食用)

【定員】 20名

【締切】 10月14日(火)
もしくは定員になり次第

【参加費】 300円(菓子代)

<行程>

8:30 上北条公民館出発

10:00 奥大山到着

ブナの原生林をノルディック・ウォーク

11:30 昼食(自由時間)

12:30 出発

14:00 上北条公民館帰着

バスで行きます、
雨天は別コースになります。



上北条地区民生児童委員より



歩行者が車や自転車との交通事故に
まきこまれる事例をたびたび耳にします。
歩いて道路を横断される時などは、くれぐれも気を付けて下さい。
また、車を運転される時は対向車だけでなく、歩行者や自転車にも
注意して下さい。

ふれあい給食の日

10月14日(水)

10月28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

主催/上北条地区社会福祉協議会

上北条地区「福祉懇談会」を開催します。

日時 平成27年10月20日(火) 13時30分~15時

場所 上北条公民館

テーマ 人とひととがつながる上北条

上北条の生活・福祉に関わる課題について皆さんと一緒に話しましょう。

多数の参加を
お待ちしております。



おめでとうございます。

9月2日米子市で開催された県民総合福祉大会で次の方が表彰されました。

鳥取県知事表彰 上本美雪(団体役員 県身体障害者福祉協会監事) 上北条保育園(共同募金運動奉仕功労団体)

鳥取県共同募金会長表彰 上北条小学校(優良団体)

上北条地区に関係する方・団体、敬称略

主催/手芸教室：上条公民館

9月4日(土)

手芸教室～巾着袋～

看護大学の生徒さんも参加してくれました。
日頃、手芸教室でお裁縫を楽しんでおられる
皆さんが今日は、小夜先生のサポートについ
てくださり、かわいい巾着袋が出来上がって
ました♡



主催/河北中学校区女性連絡会(上北条地区女性のつどい)

スローライフで心も体も健康に!

日時: 11月13日(金) 13:30~15:30

場所: 上井公民館 多目的ホール

内容: スロージョギングに挑戦!

足と健康について 茶話会

講師: 岸田将志さん(JNWA公認ウォーキングライフマスター)

参加費: 200円(お茶代) 上北条地区の方は無料です。

上北条地区女性のつどいより負担されます。

持ち物: 運動のできる服装、飲み物、上靴

申込み/10月30日(金)までに

上北条公民館 26-1763へ



保健センターだより

糖尿病に気をつけよう

食欲の秋になりました。みなさん、食べ過ぎていませんか?

糖尿病はいまや世界の3億6600万人が抱える病気で、年間460万人が糖尿病に関連した病気で死亡しています。日本でも40歳以上の3人に1人が糖尿病及び糖尿病予備軍です。倉吉市の特定健診の結果をみると、予防域も含めて(空腹時血糖100mg/dlまたはHbA1c^注5.6%以上)実に2人に1人(53.9%)が要注意となります。

糖尿病は、正しい知識と適切な治療、そして、その継続により、予防や進行を遅らせることができます。まずは、健診を受けて自分のHbA1c等を知ることが大切です。各地区で行われる集団健診や医療機関での個別健診を受診しましょう。

また、倉吉市では糖尿病に関する講演会を12月22日(火)午後から行う予定です。詳しくは、市報等をご覧ください。

注)HbA1cとは、過去1~2か月間の平均的な血糖値を知ることができる値です。正常値は5.5%以下です。

保健センター 26-5670