

4月



日

月 火 水 木 金 土

Calendar grid for April with dates 1-30 and various community events listed in each cell.

寺子屋川柳会

句会 令和6年3月6日(水)

宿題 「貯める」・「地方」・自由吟

- List of haikai poems and their authors, such as '四季のある田舎ぐらしはいいもんだ' by 居酒屋つ.

【今月の開催日】4月10日(水) 13:30~16:00

「爪」・「底辺」・自由吟

ノルディックウォーク同好会

毎週木曜日 朝9時から

集合場所: 上北条コミュニティセンター玄関



上北条まちづくり協議会より (R5.5.10より)

上北条コミュニティセンター利用について

倉吉市「新型コロナウイルス感染症に係る倉吉市コミュニティセンターの対応方針」より

【引き続き実施】

- List of safety measures: alcohol disinfectant, hand sanitizer, door handles, ventilation, and anti-spray boards.

※センター主催講座・教室・サークルについても同様

上北条コミュニティセンター
〒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)

かみほうじょう

上北条

<コミュニティセンターだより>

令和6年4月1日 第37号
しあわせいっぱい ふるさと上北条
人口総数 2,352人 (2,357)
14歳未満 318人
65歳以上 788人
世帯数 1,021世帯 (1,021)
<令和6年2月末現在>

上北条地区青少年育成協議会

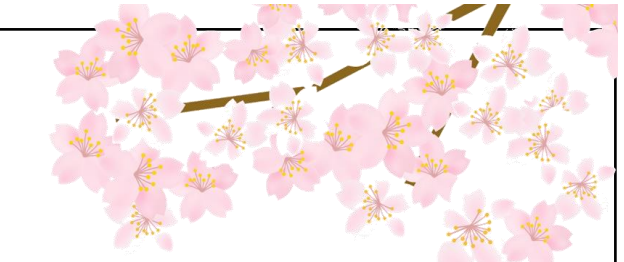
<おめでとう横断幕>

上北条小学校の6年生のみなさん、
ご卒業おめでとうございます。

今年も「上北条の子ども達が健やかに育ち、たくましくなって巣立った後も応援しているよ」という地域の皆さんの思いが込められた、【おめでとう横断幕】が玄関に設置されました。

中学生になったら、勉強も部活も頑張ってもらいたい！と、応援しています。そんな皆さんには、地区の運動会やまつりなど「地域」での出番がたくさんあることを知っていますか？
今までの先輩たちのように、ボランティアなどで行事に積極的に参加して、地域の大人の人と一緒に「笑顔」が盛りだくさんな「上北条」にしていってもらえたら嬉しいです。

卒業式 3月15日(金)



上北条コミュニティセンター／くらぶ悠・遊・友

<上北条に伝わる民話の紙しばいをつくろう>

完成した「紙しばい」を

3年生児童のみなさんに贈呈してきました！

地域の方によるお話や現地での学習を通して、3年生のみなさんと一緒に上北条に伝わる民話を学び、「紙しばい」を制作しました。学校の「総合学習」の授業を活用させていただき、小学校と地域とが連携をとって行っています。

令和5年度は「力くらべ」、令和5年度は「下古川のお薬師さん」という2つの紙しばいができました。コミュニティセンターにも置いてありますので、集落でのサロン活動などにもぜひご利用ください。

贈呈日：3月6日(水)



さわらのみそマヨ焼き

材料（1人分）

○さわら…1切 ○こしょう…少々 ○マヨネーズ…大さじ1/2 ○みそ…小さじ1/3

作り方

- ① マヨネーズとみそをまぜる
- ② さわらにこしょうをふり、グリルにアルミホイルを敷いて乗せ、盛りつけて下になる方から焼く。
- ③ 焼いたら裏返し、さわらに火が通ったところで①をぬり、少し焦げ目がつくくらいに焼き、皿に盛る。

* かんたん減塩レシピのご紹介 *
煮魚より焼き魚の方が塩分を抑えることができます。



上北条コミュニティセンター玄関の 傘立て置き場にある傘を処分します。

忘れ物の心あたりがある方は、期限までに
引き取りをお願いします。

【期限】4月15日（月）

大切なお知らせです



犬のフンは飼い主が 持ち帰りましょう

農道等への糞の放置により、住民の方が困って
います。犬の散歩の際には、糞の持ち帰りを徹
底していただきますようお願いいたします。

上北条土地改良区

上北条まちづくり協議会

上北条コミュニティセンターからの お知らせ

- 事務室を閉室します。
4月19日（金）12:00～17:00
コミュニティセンター職員研修、
倉吉市公民館連絡協議会総会のため
- 長期休みの貸し館、カギについて
5月3日～6日は貸し館はできませんので
利用申請、カギの引取りは、5月2日（木）
までをお願いします。

上北条のきょうびと

上北条スポーツ少年団サッカークラブ

監督 **穀本光雄さん**（古川沢）

平成16年から、サッカークラブの監督と
して上北条小学校の児童を指導しておられる
功績を認められ、令和5年度 倉吉市体育協会
スポーツ表彰<体育奨励賞>を受賞されまし
た。

多くの児童が、穀本さんの指導を受けて巣
立っていきました。
受賞おめでとうございます。

穀本さんからコメントいただきました。

倉吉市体育協会の体育奨励賞の受賞について

体育奨励賞を受賞することができ大変光
栄に思います。奨励賞は、「競技選手・団
体の指導に努力し、その功績が顕著な方」
です。一般では、一層の努力を期待して後
押しする意味もあります。今後も、受賞を
励みに体が動く限りサッカーの指導者を続
けて行きたいと思えます。



授賞式2月17日：写真は授賞式の様子

今月の☆床の間☆

月ごとに、上北条コミュニティセンターを拠
点に活動されている教室の皆さんの作品を展示
しています。

水墨画教室

「早春」

東雲会
西尾 華村 さん



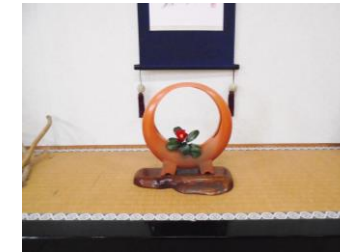
3月の展示

今月から、上北条陶芸教室の皆さんの作品も
展示しています。

陶芸教室

「朱緋色環状花器」

陶芸クラブ
山本 悠 さん



コミュニティセンターにお越しの
ただき、直接ご覧ください。
皆様の来館をお待ちしています。



倉吉市健康推進課（TEL27-0030）”最近、体を動かしていますか？”

健康のためにできることから！身体活動を増やしましょう！

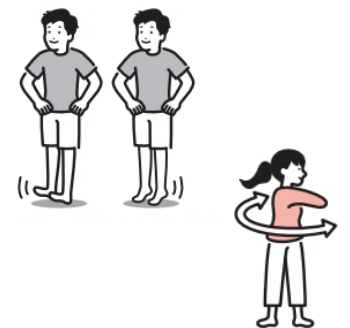
身体活動は多いほど、心筋梗塞や脳卒中など生活習慣病のリスクは低下すると言われています。また、肥満の予防や改善には身体活動アップは欠かせません。

「身体活動」とは、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する動作をまとめたもので、日常生活における労働や家事などの【生活活動】と体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に行う【運動】の2つに分かれます。

「運動量を増やす」と考えると、ハードルが高いかもしれませんが、「身体活動を増やす」と考える事で、体を動かすということが始めやすく、継続しやすくなります。身体活動量を増やすために日常生活の中で行えるポイントを紹介いたします！

日常生活の中での身体活動量を増やすポイント

- ・ いつもと違う道を歩いたり、歩く時間を10分（約1,000歩）増やす。
※1日あたり20～64歳で8,000歩、65歳以上で6,000歩が推奨されています。
- ・ 座っている時間が長い場合は、時々立ち上がり、体を動かす。
- ・ 週に1回、草むしりやどこか1カ所の大掃除をする。など



※病気やけがなどの影響で医師から運動などを制限されている場合には、その指示に従ってください。

ふれあい給食の日



4月10日・4月24日

（第2・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

上北条ゴルフクラブ

令和6年度上北条ゴルフ春季コンペを計画しました。
参加を希望される方は、下記の幹事へ4月25日（木）
までにお知らせください。なお、詳細につきましては、
参加者が決まりましたらご連絡いたします。
住民の皆様の多数のご参加をお待ちしています。

- 【期日】5月13日（月）8時30分スタート
- 【会場】奥津ゴルフクラブ
- 【プレー代】会員 5,000円 ビジター 6,500円
※食事代を含むため、内容によっては+α
- 【会費】1,500円（懇親会及び賞品代含む）
- 【幹事】生田正範
伊垢離功
徳田道政

上北条ゴルフクラブ代表 生田正範