

日 月		火	水	木	金	土
		1 なごもう会 バウンスポール教室20:00 寺子屋川柳教室(看護大学生) 看護大学 地域志向基礎・展開実習	2 看護大学生企画13:30 「元気でおらーで!上北条」	3 木の会カフェ13:30	4 くらそうサロン13:15	5
6 地区パタンク大会 開会式8:00	7 くらぶ悠遊友定例会9:30	8 上北条まつり企画 運営委員会19:00 バウンスポール教室20:00	9 寺子屋川柳教室13:30 学校開放委員会19:00	10 3B体操10:00 水墨画教室13:30 定例館長会19:00	11	12 民生児童委員協議会定例会
13	14 パットゲ-ムスタ-教室 (ゆずりはの会)9:30	15 なごもう会 手芸教室13:30	16 いきいき健康クラブ13:30	17 センター職員研修会(交流フ) 防災・減災研修会19:00 事務室閉室 9:00~13:00	18	19 手づくり教室
20 参議院選挙投開票日	21 海の日	22	23 サロン代表者会10:00	24 3B体操10:00 水墨画教室13:30 防災部会19:00	25 社協理事会13:30	26 運動会運営委員会19:00
27	28 パットゲ-ムスタ-教室 (ゆずりはの会)9:30 夏休み手仕事教室	29 女性のつどい地域交流会13:30 まち協三役会11:00	30 いきいき健康クラブ13:30 河北中学校区夏季研修会19:00	31	8/1	8/2

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前

寺子屋川柳会

句会 令和7年6月11日(水)

宿題 「描く」・「お化け」・自由吟

- ・眉を描く慣れない手つき太眉毛
- ・ヤバイウザイキモイも日本語だって
- ・人助け友喜んでいた遠い過去
- ・未来図を描いては消して生きる今
- ・円描く丸く丸くとなるように
- ・頑張ろう リハビリ明けの壮快さ
- ・百歳の生きる姿を描いている
- ・お岩さん鬼太郎オバQに乾杯
- ・寝起き顔 鏡の中にいるお化け
- ・気晴らしにお化けになって一人旅
- ・議事堂を化け物たちが闊歩する
- ・お化けより怖い真夏の熱中症

原田さんば
小夜
山崎夢太郎
紫陽花
山本旅人
居酒屋てつ
くにあき
ひる行灯
吉田日南子
木天麦青
生田土竜
奨

【今月の開催日】7月9日(水) 13:30～16:00
「飾る」・「刻む」・自由吟

【人物紹介】 徳田孝幸さん(井手畑)

約20年間陸上を続けてこられ、第38回鳥取マスタース
陸上競技選手権200mで優勝されました。

文化、スポーツなど様々な分野で活躍されている方をご紹介ください。自薦・他薦は問いません。



「上北条公民館公式LINE」

上北条コミュニティセンターの公式LINEです。
毎月のコミュニティセンターだよりや講座のご案内などの情報をお知らせしています。
お友達になってください☆



友だち↑
追加QRコード

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7年7月1日 第52号
しあわせいっぱい ふるさと上北条
人口総数 2,305 人 (2,305)
14歳未満 297 人
65歳以上 808 人
世帯数 1,017 世帯(1,016)
<令和7年5月末現在>

河北中学校「職場体験」 【体験日】6月11日(水)、12日(木)、13日(金)

河北中学校では、進路学習の一環として2年生を対象に職場体験学習を実施されています。上北条コミュニティセンターでは上北条地区の生徒さんが二人来てくれました。

センターだよりに掲載する記事の取材や原稿の執筆、電話を受けたり窓口対応など、笑顔で仕事に頑張ってくれました。最後に中学生から、「体験する前は施設の掃除をするくらいだと思っていたが、色々することがあって驚いた。ここでの体験を将来の仕事に活かしていきたい。」と話してくれました。

6月11日(水)に上北条コミュニティセンターにて木の絵本を作られた生田昭夫さんにインタビューをしました。

生田昭夫さんは鳥取県倉吉市大塚に産まれました。

生田さんは、建物の設計をしている際に家が木ではなくクロスが多くなっていることに気がつき木を身近に感じてほしいという思いから地元の物語をもとに木で絵本を作り始めたそうです。デザインを大切に、材木や背表紙までこだわり誰にでもわかりやすい表現を意識したと話されました。読んで楽しむだけではなく、作品によって緋の柄が違ったり、挿絵が飛び出していたりして見て楽しめる作品となっています。また木は三朝の杉板を使用しており曲がらないように乾燥した杉板を見つけるのが大変で、木の絵本を1冊作るために1カ月もかかるそうです。

たくさんの方の苦勞の末に出来上がった木の絵本は、上北条コミュニティセンターに置いてあります。ぜひご覧ください。

(河北中学校2年 本田創助 福田颯生)



取材の様子



木の本

上北条まつり

屋台村出店者を募集します！

11月2日(日)開催の”上北条まつり”屋台村の出店者を募集します。
「出店してみようかな・・・」と思われる方は、**7月31日(木)までに事務局へお問い合わせください。**

(出店の条件)
※上北条地区住民の方 ※今後開催される「上北条まつり屋台村打合せ会」に出席可能な方

【申込み・問合せ先】上北条まちづくり協議会事務局(上北条コミュニティセンター内)
TEL:26-1763 FAX:26-3515 メールアドレス:kokamiho@ncn-k.net



●健康づくり講座

参加者募集

「**3B体操教室**」 暑い夏・・・快適な室内で適度な運動に取り組みましょう。

【全6回】7月～9月の第2・第4木曜日
(7/10、7/24、8/7、8/21、9/11、9/25)

☆時 間 午前10時～11時30分
☆場 所 上北条コミュニティセンター
☆講 師 井上裕子先生（日本3B体操協会公認指導者）
☆参加費 200円
☆準備物 水分、タオル、上履き、動きやすい服装



申込みは随時受け付けます。「どんなものかな・・・」と、おためし感覚でもOKです！！



初心者の方でも簡単にできます。
用具の貸出もありますので、コミュニティセンターまでお問い合わせください。

上北条コミュニティセンター TEL/26-1763 FAX/26-3515 メールアドレス/kokamiho@ncn-k.net

倉吉総合産業高等学校ビジネス科

くらそうサロン

【第1回】7月4日(金)13:15～15:00*開場13:00

高校生がお届けする放送は聞かれましたか？生徒さんが直接みなさんにPRできる貴重な機会です。毎回、緊張した面持ちで録音している姿を陰ながら応援しています。
さて、本番前の予行練習も終わり、参加者を迎える準備は万端です。たくさんの方のみなさまのご参加お待ちしております★



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■ 7月17日(木) 9:00～13:00 コミュニティセンター職員研修会のため

河北中学校

「河北中サポーター」大募集！

河北中学校では、地域の力で子どもたちの健やかな成長を支えるため、「河北中サポーター」を募集しています！あなたのちょっとしたお手伝いが、大きな支えになります。まずはお気軽にご連絡ください♪

★活動内容(できる時に・できる範囲でOK！)

- ①交通安全指導
 - ②実技教科(技術・家庭科等)のサポート
 - ③部活動のサポート(技術指導、応援、見守りなど)
 - ④学習のサポート(3年生面接指導、長期休業中の補充学習など)
 - ⑤環境整備のサポート(剪定・除草作業など)
- など

※QRコードより登録ください。

【お問い合わせ先：河上広美(河北中学校 教頭) ☎(0858)26-1341】

★こんな方を募集しています！

- ・子どもたちと関わるのが好きな方
- ・地域と子ども・学校のつなぎ役をしたい方
- ・無理なく、できる範囲で活動したい方



上北条寺子屋川柳会

～ 県美のまち応援団 ～

川柳創作展「アート川柳展」
酒と泪とほほえみと

出前展示会のご案内です。
今回はブリロの箱にまつわる川柳の特設コーナーを企画しました。ぜひ、お立ち寄りください。

【とき】8月8日(金)～8月27日(水)
【ところ】みのり大山・1Fギャラリー
(倉吉市福守町492-1)



3月の展示の様子



ブリロと上北条の麦

上北条まちづくり協議会ふれあい交流部体育事業運営委員会

倉吉市民体育大会ソフトボール競技の部に中江チームが出場！！

上北条地区ソフトボール大会が中止になりましたが、地区大会は倉吉市民体育大会の予選会でもあります。中止の場合は、自治公民館の立候補で出場チームが決まります。

この度、中江自治公民館が手をあげられ出場が決まりました。中江チームは、昨年地区大会を勝ち抜き、倉吉市民体育大会で準優勝されています。今年は優勝を勝ち取ってください！！応援してます！



R6倉吉市民体育大会の準優勝

倉吉市健康推進課(TEL27-0030) 【汗をかく夏場の水分について】

汗の中にはナトリウムが多く含まれているので、汗をよくかく夏場は水分と併せて食塩摂取も必要です。しかしほとんどの日本人は、必要量をはるかに超える食塩を普段から摂取しているため、1日3回の食事をしっかり食べている人は、塩分摂取を増やすことは必要ないと、日本高血圧学会減塩委員会は提唱しています。

しかし夏場のスポーツや野外の作業、炎天下に長くいるなどで大量の汗をかいたときは、体内の水分とナトリウムが不足します。厚生労働省は熱中症予防のため、100ml中40～80mgのナトリウムが含まれた飲料を推奨しています。

スポーツドリンクと見た目は似ている「経口補水液」がよく売られていますが、これは脱水症のための食事療法として世界保健機構(WHO)が提唱する「経口補水療法」に用いる病者用の飲み物です。「特別用途食品」という、国の制度で決められたマークがついています。



ナトリウムやカリウムがスポーツドリンクの約3～4倍、糖質も含まれているので、普段の水分補給として飲むものではありません。脱水を伴う熱中症に効果がある経口補水液もあるので、パッケージの表示をよく確認してください。



特に食事制限がある人は、飲み方を誤ると健康に大きな問題を引き起こす恐れもありますので、医師や管理栄養士と相談し、適切に使用しましょう。