



日	月	火	水	木	金	土
	1	2 なごもう会 土地改良区理事会 地区コ館長会(上井コ)	3 いきいき健康クラブ13:30	4 木の会カフェ13:30 まち協拡大三役会11:00 定例館長会19:00	5 くらそうサロン13:00	6 穴窪町内学習会 下古川町内学習会
7	8 くらぶ悠遊友定例会9:30 パットゲ-ムスタ-教室 (ゆずりはの会)9:30	9	10 寺子屋川柳教室13:30	11 3B体操10:00 水墨画教室13:30	12	13 民生児童委員協議会 古川沢町内学習会
14	15 敬老の日	16 なごもう会 手芸教室13:30	17 いきいき健康クラブ13:30	18 助六会18:00 主事研修会(市役所)	19	20 倉吉市健康教室10:00
21	22 パットゲ-ムスタ-教室 (ゆずりはの会)9:30 上北条まつり 企画運営委員会19:00	23 秋分の日	24 社協理事会13:00 小田東町内学習会	25 3B体操10:00 水墨画教室13:30	26 くらそうサロン13:15 防災部会19:00	27 井手畑町内学習会
秋の全国交通安全運動 9/21～9/30						
28 上北条地区大運動会 開会式9:00	29	30	10/1 ゴルフクラブ13:30	10/2 木の会カフェ13:30	10/3	10/4

寺子屋川柳会

旬会 令和7年8月6日(水)

宿題 「腐る」・「煙たい」・自由吟

- 千羽鶴 八十年のシワ刻む
- 退院しシャバの空気の美味いこと
- 煙たいと言えず本音の独り言
- さんま焼く匂いは良いが目が煙い
- 思い出の中に夕餉の煙立つ
- 風を読み煙を避けて出かけます
- 腐葉土が作る元気な夏野菜
- 嫌な奴 忍者になって煙に巻く
- 賞味期限過ぎると急に腐りだす
- 反抗期 煙たかったな親の口
- 紛争に腐りつつける世界地図
- 脳みそが腐るサインの熱中症

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

【今月の開催日】9月10日(水) 13:30～16:00
「ゴミ」・「サイズ」・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前



「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9月1日 第54号
しあわせいっぱい ふるさと上北条
人口総数 2,318 人 (2,314)
14歳未満 299 人
65歳以上 810 人
世帯数 1,022 世帯(1,022)
<令和7年7月末現在>

鳥取看護大学：地域志向基礎・展開実習

元気でおうで！上北条！

「上北条の皆さまに、”元気に過ごせる夏”をお届けします！」のキャッチフレーズで6月のセンターだよりで募集しました、鳥取看護大学学生の企画にたくさんの皆さんが参加してくださいました。

学生さんのていねいな指導のもと、ハンカチと保冷剤のできる自分だけの特別なネッククーラーが出来上がりました。

実習の期間中、学生さんたちは出会う住民の皆さんと常に笑顔で接していました。大学の授業の一環ですが、このご縁を大切にしたいと感じる時間となりました。

【開催日】7月2日(水)

【会場】上北条コミュニティセンター



インタビュー



ミニ講話・クイズ



簡単な体操



一緒におしゃべり



ネッククーラーの作り方を、ていねいに教えてくださいました



看護大学生の声かけに応えてくださった多くの皆さん。
ご参加いただきありがとうございました。

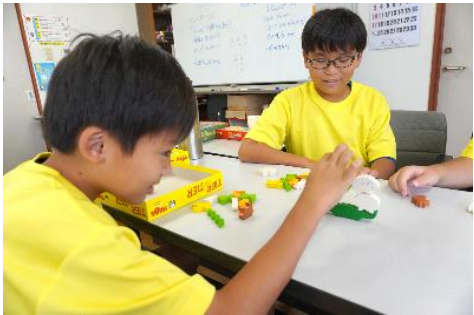


出来上がり

それいけ！リーダーさん！！ go 大塚おたのしみ会＜準備会＞

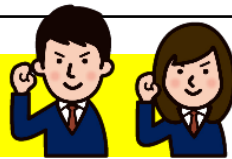
8月29日上北条ゲームリーダーが、
大塚おたのしみ会の皆さんに楽しんでもらうため定例会におじゃまします。今回は、そのための練習や役割分担など話し合いました★

【開催日】8月27日（水）



くらそうサロン

【第2回】9月5日（金）13:00～14:30＊開場12:45
【第3回】9月26日（金）13:15～15:00＊開場13:15



更生保護女性会上北条支部からのお礼

7月1日～31日「社会を明るくする運動」期間中、「鳥取県更生保護観察協会費」・「愛の灯」の募金活動にご協力いただきありがとうございました。皆様から合計207,050円の善意を頂きました。青少年の健全育成、更生保護のための施設やボランティア活動等に活用させていただきます。また、古切手・ハガキなどのご協力にも感謝申し上げます。

活動の一環として東中学校の生徒による標語を各自治公民館に掲示しています。中学生の作品をご覧ください。

昨年からはまりました、令和の一休さん事業として、胎蔵寺のご住職による講話・座禅の体験、その後、「薬物乱用」についての紙芝居とビデオ視聴を上北条小学校の児童21名を対象に8月の下旬に実施いたしました。座禅をして、黙想！静かなひと時を持つこと大切ですね。

これからも更生保護の活動にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

倉吉市更生保護女性会上北条支部



「河北中サポーター」大募集！

QRコードもしくは、
河北中学校 ☎26-1341まで



上北条ゴルフクラブ秋季コンペの開催について

上北条ゴルフクラブ代表 生田正範

上北条ゴルフクラブ秋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9月30日（火）
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】10月17日（金）8時16分スタート

【会場】旭国際ゴルフクラブ（湖山コース）

【プレー代】女性及び60歳以上 6,900円（食事含）
※65歳以上割引あり

男性60歳未満 7,400円（食事含）

【会費】1,500円（懇親会及び賞品代含む）

【幹事】生田正範
徳田道政
伊垢離功

「水墨画教室」生徒募集！

山崎雲外先生を講師に、毎月2回（第2・4
木曜日13:30～16:00）、上北条コミュニティ
センターを拠点に活動されています。経験者の
方はもちろん、初めての方も大歓迎です。

作品は、上北条まつり作品展示や毎月のセン
ターだよりで床の間の様子をご紹介します。



お気軽に
越しに
ください

今月の☆床の間☆

上北条地区を拠点に活動されている皆さんの
作品を飾っています。

水墨画教室

「奥入瀬・大滝」

東雲会

大槻 海雲さん



陶芸教室

「蒲萄絵花器」

陶芸クラブ

山本 悠さん



倉吉市長寿社会課（TEL22-7851）【9月は、認知症月間です】

9月は認知症月間です。認知症はとても身近な病気で、誰もが
なる可能性があります。

認知症になっても住み慣れたまちで暮らしていくためには、
認知症の理解を深め、みんなで支え合っていく必要があります。

「もしも身近な人が認知症になったら、どう接する？」「地域
でどんな関わり方ができる？」「わたし自身はどうありたい？」
など、この機会に考えてみませんか。

市では9月13日～9月29日まで倉吉市立図書館入口にて、
認知症啓発コーナーを設置します。是非お立ち寄りください。

＜認知症に関する問合せ先・相談窓口＞

○倉吉市長寿社会課 電話：22-7851

○うつぶき地域包括支援センター
電話：26-6378

○鳥取県認知症疾患医療センター
（倉吉病院）電話：26-1015

倉吉市健康推進課（TEL27-0030）【毎年9月は、がん征圧月間です】

日本人の死因の第1位である“がん”は、国民
の2人に1人がかかり、3人に1人が死亡するといわ
れています。しかし、がんは、早期発見・早期治
療により、約9割が治ると言われています。大切
な命を守るために、がん検診を受けましょう。

がん研究振興財団から「がんを防ぐための新1
2か条」が公開されています。この新12か条は
日本人を対象とした疫学調査や、現時点で妥当な
研究方法で明らかとされている証拠を元にまとめ
られたものです。

日頃から、生活習慣に気をつけ、がんになり
にくい身体づくりを目指しましょう。

がんを防ぐために今日から始める12か条

① たばこは吸わない	⑦ 適度に運動
② 他人のたばこの煙を避ける	⑧ 適切な体重維持
③ お酒はほどほどに	⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療
④ バランスのとれた食生活を	⑩ 定期的ながん検診を受ける
⑤ 塩辛い食品は控えめに	⑪ 身体の異常に気がついたらすぐに受診
⑥ 野菜や果物は不足にならないように	⑫ 正しいがん情報でがんを知る

（参考文献 日本対がん協会、がん研究振興財団）

健診に関する手続きがインターネットまたはLINEからできます。是非、ご利用ください。

- 集団健診予約
- 受診券再発行、85歳以上受診券申請

