

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	12
まち協ふれあい交流部 体育事業全体会18:00 グラウンドゴルフ大会 運営委員会(全体会終了後)	くらぶ悠遊友定例会9:30	地区女性のつどい19:00	寺子屋川柳教室13:30 学校開放委員会19:00	3B体操10:00 水墨画教室13:30 防災部三役会19:00	小中学校入入学式	定例館長会13:00 倉吉市自治公民館連合会総会 (未来中心) 民生児童委員協議会定例会
春の全国交通安全運動 4/6~4/15						
13	14	15	16	17	18	19
井手畑GG大会		なごもう会 手芸教室13:30 防災部会19:00 狂犬病予防注射14:10	いきいき健康クラブ13:30 まち協三役会14:00	助六会18:00	事務室閉室 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	手づくり教室13:30
20	21	22	23	24	25	26
新田GG大会	バットゲームスタ-教室 (ゆずりはの会)9:30		社協評議員会13:30	3B体操10:00 水墨画教室13:30	同研総会19:00	上北条ゴルフクラブ
27	28	29 昭和の日	30	5/1	5/2	5/3 憲法記念日
	バットゲームスタ-教室 (ゆずりはの会)9:30		いきいき健康クラブ13:30	木の会カフェ13:30		
5/4 みどりの日	5/5 こどもの日	5/6 振替休日	5/7	5/8	5/9	5/10
				3B体操10:00 水墨画教室13:30 まち協三役会18:00 定例館長会19:00		
笑顔ピカピカあいさつ運動 5/7~5/9						

寺子屋川柳会

句会 令和7年3月5日(水)

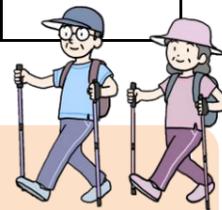
宿題 「料理」・「レベル」・自由吟

- 得意です自信あります目玉焼き
- 隠し味 レシピを越えた美味い飯
- 食材の素味生かし料理する
- 自家料理 栄養豊富ごちそうだ
- 一本をブリ大根にみそおでん
- 免許更新だんだんレベル高くなる
- 自己流に下げたレベルでご満悦
- 一日で十年分の人を見る
- 雑炊の楽しみ残す鍋料理
- 物価高 もやしレシピはお手のもの
- 誉められて毎日握る 出刃包丁
- 家庭料理 甘い辛いと五十年
- ひる行灯
- 居酒屋てつ
- 山本旅人
- 山崎夢太郎
- 紫陽花
- 木天麦青
- 生田土竜
- 小夜
- 奨
- 原田さんぽ
- くにあき
- 吉田日南子

【今月の開催日】4月9日(水) 13:30 ~ 16:00
「渡す」・「穴」・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☆



友だちへ追加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4月1日 第47号
しあわせいっぱい ふるさと上北条
人口総数 2,312人 (2,303)
14歳未満 298人
65歳以上 804人
世帯数 1,011世帯(1,008)
<令和7年2月末現在>

上北条大発見!

3月21日(金)

~上北条小学校3年生のみなさんからの報告~

上北条小学校3年生のみなさんが、「総合学習」の授業で学んだ「自分たちの地域」についてまとめたことの報告に来てくださいました。

自分の住んでいる地域のことを見て回り、今まで知らなかった地域のことや自慢したいところなどを手づくりの地図にまとめたものを受け取りました。

上北条の見どころポイントが記載されていたので、「一番自慢したいところはどこですか?」と尋ねたところ、「どこも自慢です!」と笑顔で返されました。素敵です♥

その気持ちは、おとなになっても大事にしてほしいと願います。

また、地域に伝わる「民話」を基に紙芝居と創作劇をつくることも長年続けてきておられます。今年、協力された「上北条アートくらぶ」の皆さんへの感謝の手紙も預かりました。紙芝居は、上北条コミュニティセンターにも置いていますので、ご覧になった方も多いかと思います。今回いただいた地図等も、上北条コミュニティセンターに飾っています。ぜひ見に来てくださいね。

館長 小林加代子



元気いっぱいの3年生



一生懸命説明してくれています



掲示板に飾りました



ひとりひとりからの感謝の手紙

第48回倉吉市創作文華展受賞のお知らせ

【水墨画部門】奨励賞
川本賀雲さん
題名「日陰でお喋り」



会場にて

おめでとうございます。
また、床の間に飾られる時は、センターだよりでお知らせします。

倉吉市では、幅広い分野の創作活動の発表の場として、毎年3月に倉吉市創作文華展を開催しています。
【部門（8）】俳画・水墨画・ちぎり絵・切り絵・押し絵・絵手紙・押し花絵・その他

「特殊詐欺」色んなケースが増えています！

最近も防災無線から、特殊詐欺の被害や注意喚起がながれてきますね。

上北条地区全戸に電話を起点とする特殊詐欺被害防止啓発ステッカーを配布していますが、詐欺は電話だけではありません。

どんな場合でも、ステッカーにあるように「まず相談」がサギに気づく第一歩になりますね。

これからも、家族だけでなく、周りの誰かにも相談できるような”上北条”にしていきたいですね。



R5配布の啓発ステッカー

令和7年度上北条ゴルフクラブ春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24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12日(月) 8時30分スタート
- 【会場】米子ゴルフクラブ
- 【プレー代】ビジター 6,940円(食事代1,100円分含む) ※65歳以上割引あり
- 【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

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
「山水図」

東雲会
西尾華村さん



陶芸教室
「牡丹絵皿」

陶芸クラブ
山本 悠さん



上北条地区食生活改善推進員<かんたん減塩レシピのご紹介>

きのこのクリームパスタ



- 材料（4人分）
- パスタ（乾）・・・240g
 - えび（殻付き）・・・200g
 - 酒・・・大さじ1/2
 - しいたけ・・・100g
 - まいたけ・・・100g
 - 生クリーム・・・100cc
 - 塩・・・2g
 - こしょう・・・少々
 - パセリ・・・少々

- 作り方
- ①しいたけは軸を取って薄切り、まいたけは小房に分け、耐熱容器に入れてラップをふんわりかけ、600Wで2分30秒加熱する。
 - ②えびは殻をむいて尾を取り、背わたを取り除き、キッチンペーパーで拭いて耐熱容器に入れ、分量の酒をふってラップをふんわりかけ、600Wで2分加熱し、そのまま冷まして火を通す。
 - ④パスタは塩を入れずに袋の表示時間どおりに茹で、湯を切る。
 - ⑤パスタがくっつかないうちにボールに移し、生クリームと塩、こしょうを加えて①と②を混ぜ、上にパセリのみじん切りを飾る。

※少しの生クリームでコクを出し、きのこ類の風味で減塩でもおいしくいただけます。
※きのこ類は、マッシュルームやエリンギでもOK。

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18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。
利用申請、カギの引取りは、5月2日(金)までをお願いします。



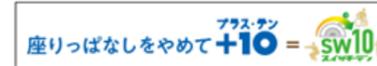
今年もすくすく育っています。
古川沢地しめ唄保存会さんからいただいたチューリップ

倉吉市健康推進課（TEL27-0030）【健康づくりのための身体活動】

暖かくなり、外に出かけるのも楽しい季節になりました。座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように少しでもからだを動かしましょう。

厚生労働省では「座りっぱなしをやめて+10（プラス・テン）」を推奨しています。

（出典:厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」）



〈成人〉

- ・1日60分以上の身体活動（約8000歩以上）
- ・週2~3回の筋トレ
- ・息が弾む運動を60分/週
- ・座りっぱなし注意

〈高齢者〉

- ・1日40分以上の身体活動（約6000歩以上）
- ・週2~3回の筋トレ
- ・いろいろな運動を楽しもう
- ・座りっぱなし注意

〈子ども〉

- ・1日60分以上の身体活動
- ・スマホ・ゲームの利用は減らし、スクリーンタイムの座りっぱなし注意
- ・激しすぎる運動やオーバーユース（使いすぎ）に注意

成人は、家事などを含めた身体活動を1日60分以上（目安は1日約8000歩以上）を推奨。週2~3回の筋トレや「息が弾み汗をかく程度」の運動を週60分以上行いましょう。

高齢者は、身体活動を1日40分以上（目安は約6000歩以上）を推奨。達成できなくても、今より10分でも多くからだを動かすことを心がけ、可能であれば成人と同じレベルを目指しましょう。週2~3回の筋トレ（スクワットや階段を上がるなどでもOK）。筋肉は年齢に関係なく鍛えられ糖尿病などのリスクが低減し、転倒や骨折のリスクも減少します。

子どもは、1日60分以上の身体活動を推奨。ゲームやスマホの利用は減らし、からだを動かすことを心がけましょう。

座りっぱなしの弊害（全年齢）については、長時間座ると死亡リスクが高まるとされ、30分ごとに体を動かすことが推奨されています。

からだを動かす時間や強度は少しずつ増やしていきましょう。

体調が悪い時は無理をせず、病気や痛みがある場合は、かかりつけ医に相談していきましょう。