

3月



Calendar grid for March with activities listed in each day's box. Days of the week are indicated at the top (水, 木, 金, 土) and bottom (日, 月, 火).

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5年2月8日

宿題 「ムード」・「飯」・自由吟

- List of haikai poems and their authors, such as 'おにぎりが楽しくさせる山歩き' by 山本旅人.

【今月の開催日】3月8日(水) 13:30~16:00 「もがく」・「約束」・自由吟

上北条まちづくり協議会より

上北条コミュニティセンター利用について

以下の新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策を講じた上で利用・来館されますようお願いいたします。

- List of safety measures for facility use, including social distancing, mask wearing, and hand hygiene.

※センター主催講座・教室・サークルについても同様

「公民館における新型コロナウイルス感染症拡大予防ガイドライン」に沿って取組を行っています。

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
開館 月~金 9:00~17:00 (祝祭日・盆・年末年始を除く)
利用時間 9:00~22:00

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5年3月1日 第24号
しあわせいっぱい ふるさと上北条
人口総数 2,408人 (2,418)
14歳未満 331人
65歳以上 790人
世帯数 1,029世帯 (1,029)
<令和5年1月末現在>

上北条地区自治公民館協議会よりお知らせです。

2月18日(土)に一斉部長会を開催し、各部会の部会長、副部会長が決まりました。一年間よろしくお願いいたします。

(敬称略)

- List of department heads and vice heads, including 総務部長会 (部会長: 綾女伸治), 土木・厚生部長会 (部会長: 東地隼人), etc.

[主な事業予定]

- List of planned events: 敬老会 (9月), 交通安全の推進 (年間), 交通安全講習会 (7月), etc.

【鳥取県交通安全年間スローガン: ゆとり持つ 時間に気持ちに 車間距離】

- List of national safety campaigns: 春の全国交通安全運動 (5月), 夏の交通安全県民運動 (7月), etc.

- List of other events: グラウンドゴルフ大会 (6月), ペタンク大会 (7月), ソフトボール大会 (8月), 大運動会 (9月).

手づくり教室「バザー」

上北条コミュニティセンターを拠点に活動されている手づくり教室さんがバザーを企画、開催されました。

出店募集の声かけに4店舗の参加が集まり、お客さんだけでなく出店者同士でも交流を深めました。



上北条ゲームリーダーもミニ喫茶店を出店させてもらい、来場者の皆さんに「ほっと」一息ついていただく空間をつくりました。

手づくり教室、出店者の皆さんお疲れ様でした。次につながる良い機会となりました。

開催日／2月18日(土)

会場／上北条コミュニティセンター



上北条寺子屋川柳会

第67回倉吉文芸受賞作品の紹介

他の皆さんの作品もたくさん入選されました。おめでとうございます。

推薦部門【奨励賞】 小夜

- ・安物の器ですから割れません
- ・花びらの一枚までも桜花

応募部門【佳作賞】 くにあき

- ・ハルウララワラビタケノコオドリダス

川柳創作展「酒と泪とほほ笑みと」

毎年恒例の展示会のご案内です。一年の川柳を色紙に添えて展示しています。ぜひ、お立ち寄りください。

【とき】4月3日(月)～4月14日(金)

※土・日を除く

【ところ】上井一郵便局
(県立体育文化会館北隣)

ふれあい給食の日

3月8日(水)・3月22日(水)

第2、第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

今月の☆床の間☆

月ごとに、水墨画教室と書道教室の皆さんの作品を展示しています。ぜひご覧ください。

水墨画教室

「菽椿」

東雲会

奥田昇さん



上北条地区食生活改善推進員

ミニトマトのはちみつマリネ(4人分)

【材料】

ミニトマト(20～25個)・はちみつ(大1)・レモン汁(大1)

- ①ミニトマトを湯むきもしくは、冷凍した後冷水にさらして皮をむく
- ②保存容器に、はちみつ、レモン汁を入れ、ミニトマトを加えて寝かせる

倉吉市健康推進課 ☎27-0030 ～3月は自殺予防対策月間です～

3月は、進学や就職、転居など生活環境が大きく変動する時期であり、また、長引くコロナ禍での生活の影響も受け、気づかないうちにストレスを抱えている場合もあります。そのため、例年3月は自死が多い傾向にあります。

ストレスや不安が重なると、だれでもこころの健康をくずすことがあります。ストレスと上手につきあうためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することがとても大切です。

【ストレスとうまく付き合うポイント】

- ①リラクゼーション法を身につける
- ②親しい人たちと交流する時間を持つ
ストレスが多い時、親しい人に話を聞いてもらうだけで、ずいぶん気が楽になります。また、話をすることで気持ちが整理され自分で解決できたり、時には良いアドバイスをもらえたりします。
- ③適度に運動する
- ④趣味に取り組む

⑤自然とふれあう

⑥落ち着ける環境で過ごす

自分にとって落ち着ける環境で、少し一息つきましよう。

休憩時間に音楽を聴くなど自分独自の空間を作り、落ち着ける環境を整えましよう。

⑦思いっきり笑う

最近、思いっきり笑っていますか？笑うことで自律神経のバランスを整える効果があります。

ストレスと上手につき合い、こころの健康を守りましよう!

※鳥取県では遺族の方等の心情に配慮し、原則として「自殺」という言葉に代えて「自死」という言葉を用います。



「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

利用、参加される皆さまへ

◆マスクの着用、手指消毒、使用後の会場(イス、机、スイッチ等)のふれた箇所の消毒をお願いします。

◆実施日以前の14日間に風邪症状(発熱、せき等)の体調不良がみられた場合は参加をご遠慮ください。

