



日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
更生保護女性会総会			いきいき健康クラブ13:30	土地改良区 定例館長会19:00	職員初任者研修会(交)	
9	10	11	12	13	14	15
鳥取県知事選挙 及び県議会議員 一般選挙	バットゲームスター教室 (ゆずりはの会)9:30	まち協三役会10:00 ジャズ体操同好会13:30 同研企画運営委員会19:00	ふれあい給食の日 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 狂犬病予防注射14:10 上北条小学校入学式(午前) 河北中学校入学式(午後)	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	自治連総会(交)13:30
16	17	18	19	20	21	22
		なごもう会 手芸教室13:30	いきいき健康クラブ13:30	社協理事会13:30	まち協役員会19:00	
23	24	25	26	27	28	29
	バットゲームスター教室 (ゆずりはの会)9:30	ジャズ体操同好会13:30	ふれあい給食の日	3B体操10:00 水墨画教室13:30 社協評議員会13:30	同研総会19:00	昭和の日
30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6
		なごもう会 地区公民館長会(市役所)	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	

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3月8日

宿題 「もがく」・「約束」・自由吟

- 春告げる黒い締め込み十九歳
- 安倍のマスクまだ残ってるどうしよう
- 海の底もがき苦しむ夢をみた
- 物価高年金くずし生き延びる
- もがくほどモグラの視線強くなる
- 約束をして縛られてもがく口
- 目覚まし時計お寝坊さんの見張り役
- 約束を果たさず先に天に行き
- 堂堂と約束破り胸を張る
- タケノコが約束守る春の山
- 誓いの言葉守り続けて五十年
- メモをしたメモ帳消えたサスペンス

- くにあき
- ひる行灯
- 生田土竜
- 山本旅人
- 山崎夢太郎
- 紫陽花
- 吉田日南子
- ひる行灯
- 生田土竜
- 木天麦青
- 奨
- 小夜

【今月の開催日】4月12日(水)13:30~16:00

「愉快」・「世の中」・自由吟

上北条まちづくり協議会より (R5.3.13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。

- 体調不良者(発熱または風邪症状等)の来館自粛
 - 検温、マスク着用推奨、手指消毒の徹底
 - 机、手すり、ドアノブ等のほか、共有物品の消毒
 - 定期的な換気
 - 座席の配置は、近距離・対面に座らせない工夫
 - 大声での歓声、声援等が想定される場合等は、十分に人と人との間隔(概ね1m以上)を空ける
 - 飲食を伴う場合は、人との距離を最低1m空け、対面にならないよう配置又はパーテーション等で遮断し、飲食物の共有は避けた配膳する
 - 参加者特定の為、参加者の氏名・連絡先を利用責任者(主催者)が把握しておく
- *HPをご覧ください。

※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4月1日 第25号
しあわせいっぱい ふるさと上北条
人口総数 2,402人 (2,408)
14歳未満 330人
65歳以上 794人
世帯数 1,024世帯 (1,029)
<令和5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。

卒業生の皆さん。6年前の入学式の時にも小学校の児童玄関に横断幕が張られていたのを覚えていますか？

上北条小学校に入学する皆さんを地域の人たちは心待ちにし、この6年間いつも応援していました。そしてこれからも見守って応援していますので、中学生になっても地域の行事に参加して、活躍する姿を見せてください。

卒業式 3月17日(金)



上北条まちづくり協議会

令和5年4月1日より、新しく上北条コミュニティセンターの館長に小林加代子さん(下古川)が就任されます。日頃から福祉協力員などの活動をされており、地域活動にも積極的に関わってこられた方なのでご存じの方も多いと思います。一緒に上北条を盛り上げていきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。

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。
4月14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~7日は貸し館はできますので利用申請、カギの引取りは、5月2日(火)までお願いいたします。

令和5年3月号に掲載しました日程が間違っておりました。訂正してお詫びします。

交通安全運動・・・年4回

・春の全国交通安全運動 5月11日(木)~5月20日(土) ・夏の交通安全県民運動 7月10日(月)~ 7月19日(水)

・秋の全国交通安全運動 9月21日(木)~9月30日(土) ・年末の交通安全県民運動 12月11日(月)~12月20日(水)

健康づくり講座 `3B体操教室`

募集

- *日にち **4月13日(木)、27日(木)**
*毎月第2・第4木曜日(都合により変更になる場合があります。)
- *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/1回**
- *準備する物 **動きやすい服装、室内用シューズ、水分床に敷く物(バスタオルやマット)**



※用具の貸し出しもありますので、参加希望の方は上北条コミュニティセンター(TEL26-1763)へお申し込みください。

倉吉署管内で多発しています! お気をつけください!!

自治公民館協議会の3月定例館長会に、倉吉駅前交番長 西本さんが見えになり、詐欺の手口を知って被害を防ぐため、住民の皆さんへの注意喚起についてお話をしてくださりました。

自分も家族も友人も被害に合わないよう、みんなで注意喚起しあって被害を防止しましょう!

事例として、日本海新聞に掲載された記事をご紹介します。似たようなことがあればお気をつけいただき、ご家族や倉吉警察署にご相談ください。

倉吉警察署 TEL 0858-26-7110

**倉吉の70代女性
200万円詐欺被害**

キャッシュカードを
トランプにすり替え

鳥取県警は6日、警察官をかたりキャッシュカードをたまり取る手口の特殊詐欺(キャッシュカード詐欺)で、倉吉市内の70代女性が現金約200万円を引き出される被害に遭ったと発表した。

県警によると2月27日、女性宅に警官を名乗る男から「詐欺被害に遭っているので、口座を止める」と電話があった。その後現れた

【出典】日本海新聞
令和5年3月7日掲載



30~40代とみられる男に、自分名義のキャッシュカード2枚を手渡したところ、「3月3日まで開封しないで」と男はカードを封筒に入れて割り印を要求。女性が印鑑を探している間に封筒をすり替えたとみられ、3日に女性が封筒を確認するとトランプが入っていた。

2月27、28両日に、同市内と鳥取市内の複数箇所のATMで女性名義のカードが使われ、現金約200万円が引き出されていた。

「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。



<上北条地区倉吉市スポーツ推進委員の紹介>

このR5.3.31で任期満了となりましたが、引き続き活動して下さることになりました皆さんをご紹介します。

上北条地区のスポーツ推進委員の皆さんは、地区の各体育大会を運営委員さんと一緒に盛り上げてくださっている欠かせない方々です。

そのほかにも、年齢や性別に関係なくできるニュースポーツによる「スポーツ教室」を開催されていますので、皆さんもぜひ参加してみてください。

どうぞ、よろしくお願いします。

任期 R5.4.1 ~ R7.3.31

- ・小串 崇 (小田)
- ・杉上 渉士 (中江)
- ・廣江 春美 (下古川)



敬称略

上北条ゴルフクラブ

令和5年度上北条ゴルフコンペ(春季)を計画しました。参加を希望される皆さんは下記の担当者に4月25日(火)までにご連絡ください。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

- 【期日】5月15日(月) 【プレー代】会 員 4,800円 【担当者】生田正範 090-6405-1992
- 【会場】奥津ゴルフクラブ ビジター 6,300円 伊垢離功 090-5376-5188
- 徳田道政 090-1189-9350

※詳細につきましては、参加者がまとまり次第連絡します。

倉吉市健康推進課(☎27-0030) ~正しいウォーキングで楽しく健康に!

暖かくなり、外に出かけるのも楽しい季節になりましたね。健康のためにウォーキングを始めようかな、とお考えの方もおられるのではないのでしょうか?ウォーキングは最も手軽で健康効果の高い日常的な運動で、体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果的です。しかし、正しいフォームで歩かないと、効果が薄れるだけでなく、腰や膝を痛める原因になります。正しいフォームで景色を楽しみながら取り組んでみましょう!

※体に痛みなどがある方は無理をせず、かかりつけ医等に相談して行いましょう。

理想のウォーキングフォーム

- ・足に合ったウォーキングシューズで
足に合わない靴は疲れやすく、靴擦れ等の原因になります。かかとを合わせて足の指先に親指一本分のゆとりができるのが理想です。
- ・背筋をのばす
頭を上から引き上げられるように意識すると姿勢が良くなります。
- ・目線は前へ
顔は下げず、目線だけ少し先を見るように
- ・しっかり腕を振る
肩の力を抜いて、肘を軽く曲げ、後ろへ引くようにしっかり振ります。自然と足が前に出るようになります。
- ・歩幅は広めに
早歩き(さっさ歩き)になり、ウォーキングの効果を高めます。



ふれあい給食の日

4月12日(水)・4月26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

「湖面」「華厳ノ滝」
「井手畑神社」

東雲会
徳田孝幸さん

