



日	月	火	水	木	金	土
		1 なごもう会 上北条KGL13:30 地区コ館長会(小鴨口)	2 まち協三役会10:00	3 子どもはたおり教室	4 子どもはたおり教室 食育教室10:00	5
6 上北条地区ソフトボール大会 閉会8:00 中止	7 くらぶ悠遊友9:30	8	9 ふれあい給食の日 児童高齢者訪問活動9:30 土地改良区理事会 寺子屋川柳教室13:30	10 水墨画教室13:30 上北条KGL13:30 学校開放19:00 定例館長会19:00	11 山の日	12 民生児童委員協議会定例会
13	14 事務室閉室	15	16 いきいき健康クラブ13:30	17 3B体操10:00 主事研修会(市役所)	18 上北条KGL13:30	19 手づくり教室13:30
20 中江町内学習会	21 コミュニティセンター活動代表者会	22 上北条KGL9:30 バウンスポール教室①19:30	23 ふれあい給食の日 上北条KGL9:30	24 3B体操10:00 水墨画教室13:30 みんなの安心委員会13:00 社協三役会15:00 助六会18:00	25	26 小田町内学習会 大塚町内学習会
27	28	29 上北条まつり屋台村部会19:00 バウンスポール教室②19:30	30 いきいき健康クラブ13:30 防災部会19:00	31 マイナバーカード出張 申請受付10:00~14:00	9/1 上北条KGL	9/2

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5年7月12日

宿題 「ワサビ」・「頭」・自由吟

- ・ヘルメット買って頭を守ります 生田土竜
- ・もの言えば頭ごなしにいつもノー 山本旅人
- ・喜怒哀楽 楽しんでこそ人生 紫陽花
- ・肩揉みから頭痛解消ありがたや 吉田日南子
- ・お刺身の味を持ち上げるワサビの香 山崎夢太郎
- ・マンネリをワサビがピリリ活入れる 奨
- ・立ち上がれワサビが気合い入れてくる 木天麦青
- ・貴女にはボケないでねとワサビ盛る くにあき
- ・歳重ねサビ抜き寿司になっていく 小夜
- ・心打つワサビの効いた投書欄 居酒屋てつ
- ・ツンとくる山葵のような朝が来た ひる行灯

【今月の開催日】8月9日(水)13:30~16:00
「挑む」・「海」・自由吟

8月6日上北条地区ソフトボール大会について

7月30日の運営委員会で熱中症に伴う危険を考え協議され、中止が決定しました。今後も猛暑が考えられますので、日程の検討をしていきたいと思います。

上北条まちづくり協議会より (R5.5.10より)

上北条コミュニティセンター利用について

倉吉市「新型コロナウイルス感染症に係る倉吉市コミュニティセンターの対応方針」より

- 【引き続き実施】
- ・アルコール消毒液の設置
 - ・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
 - (1時間に1回/2箇所以上の窓等を開ける)
 - ・窓口の飛沫防止ボードの設置

※センター主催講座・教室・サークルについても同様

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8月1日 第29号
しあわせいっぱい ふるさと上北条
人口総数 2,377人 (2,375)
14歳未満 331人
65歳以上 788人
世帯数 1,013世帯 (1,013)
<令和5年6月末現在>

上北条地区青少年育成協議会：上北条コミュニティセンター<上北条ゲームリーダー (KGL) 養成講座>

you are アナログゲームリーダー☆

開催日/7月27日(木)

講師/アナログゲームマスター

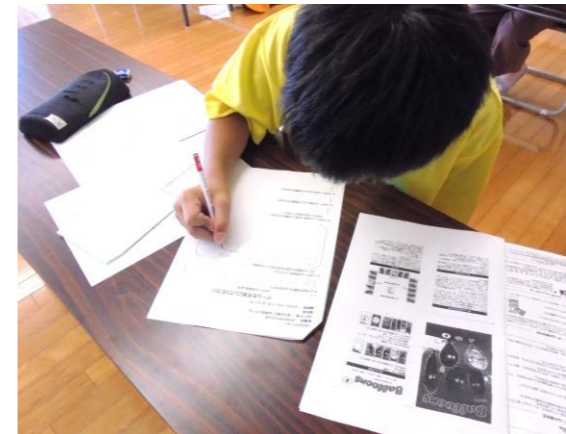
(NPOこども未来ネットワーク)

上北条ゲームリーダー養成講座がスタートしました。この日は、上北条ゲームリーダー (KGL) の活動に必要な「アナログゲームリーダー」(ゲームを楽しんでプレイしてもらえるように進行する人)になるための勉強をします。どんなにKGLになりたくても、この講座を逃すとKGLになれない大切な勉強です。

今年度の小学生KGLは13人です。この暑さのように”熱く”活動していきますので、よろしくお願いいたします!!!



(まずは、アナログゲームリーダーについてのお話。)



(自分の言葉でゲームの進行をまとめます。)



今年度は、KGLが高校生ボランティアの協力を得て、夏休みに子どもたちが楽しめる「お化け屋敷」企画しました。ぜひこの機会に、お子さんやお孫さんと一緒にご来場ください♪

オバケやしき☆

[日にち] 8月23日(水)

[時間] 午前10:00~12:00

午後13:00~15:00

[会場] 上北条コミュニティセンター会議室



(実践で感覚をつかんでいきます。)

2025年春開館 みんなで全力応援！ 「鳥取県立美術館」見学

美術館の目的・コンセプトは、私たちの県立美術館「未来をつくる美術館」。事業の企画立案も含む幅広い役割を担うプレーヤー、様々な事業へ関わるサポーターの活動など、私たちが活躍できるしくみづくりも行われています。当日は、完成イメージ動画を見させていただいてから施設見学に移りました。美術館の完成に向け、ワクワク感が高まっています。

憩い集えるフリースペースもあります。たくさんの方に来館していただく事が、大きな応援になります！

近くで見ると大きさに圧倒されます。現場の方は作業の手を止めて気持ちの良いあいさつをさせていただきます。



【お話】県教委美術館整備課 生田係長



【お話】竹中工務店 吉田さん



開催日／7月21日（金）

鳥取看護大学（地域志向基礎実習）

毎年倉吉市内13地区がそれぞれ、鳥取看護大学1年生の地域志向基礎実習（地域で元気に活動している方たちの様子や心持ちなどを知り、今後の学習に活かすための実習）の受け入れをしています。

今年度の上北条地区は「上北条寺子屋川柳会」、上北条地区社会福祉協議会「いきいき・ふれあいサロン代表者交流会」に参加させていただきました。学生たちは、活動を体験し普段の様子を感じ、個々のインタビューでは皆さんの活動や生活に対する心持ちを知りました。受け入れてくださった皆さん。ありがとうございました。

上北条寺子屋川柳会

実習日／7月5日（水）

学生たちもお題にそった句を披露し、会員の皆さんと交流しました。



いきいき・ふれあいサロン代表者交流会

実習日／7月6日（木）

集落で活動されている様子を、気さくにお話していただきました。



学生と会員さんの川柳
お題「絆」「待つ」・自由吟

- ・梅雨明けて洗濯物の花が咲く
- ・声かけて絆深める部活動
- ・山登り絆深まる助け合い
- ・車イス押して押される深い縁
- ・ドキドキとワクワク混ざる待ち時間
- ・レポートに追われる日々は地獄絵図
- ・卒業式待ちわびた日に寝坊する
- ・路線バス待つより歩く自分時間
- ・あなたが好き離れられない甘い菓子
- ・伯桜鵬 地域の絆太くする
- ・金持ちにならなかったが友増えた
- ・五十年曇りのち晴れ老夫婦
- ・借りた金 待ってくださいもう少し
- ・苦楽を共に絆は太く強く
- ・空財布いくら待っても脹らまぬ
- ・採れたてのトマトかじっている絆

上北条まちづくり協議会

コミュニティセンター事務室【閉室】のお知らせ

8月14日（月）、15日（火）

*貸館はできます。8/11～15に利用されたい方は、早めに申請書を提出してください。
*カギの受け渡しは、8/10までです。
ご理解とご協力のほどよろしくお願いします。

上北条まちづくり協議会防災部

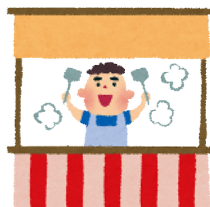
7月26日（水）防災部会を開催しました。前段には研修として、倉吉市防災安全課の職員さんを講師に迎え、地区の活動を考えるにあたり、地域防災・地区防災計画の必要性のお話を聞きました。



上北条まつり実行委員会

いよいよ近づいてきました！「上北条まつり」

屋台もステージ企画もあります☆ たくさんの皆さんのご来場をお待ちしています！



開催日時

11月5日（日）9：30～14：00

*作品展示 11月4日（土）9:30～15:00・11月5日（日）9:30～14:00

会場

上北条コミュニティセンター

※当日は天候等により時間・内容が変更になる場合があります。詳細は10月に配布されるチラシをご覧ください。

倉吉市健康推進課（TEL27-0030） 高血圧のお話

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管壁に与える圧力のことで、高血圧はその圧力が高い状態をいいます。この状態が続くと血管の壁が傷つき動脈硬化が進行していきます。

○基準値 収縮期（最高）血圧：129mmHg以下 拡張期（最低）血圧：84mmHg以下

【高血圧の主な原因】・塩分の取り過ぎ ・肥満 ・ストレスなど

【高血圧によって起こりうる病気】脳出血、脳血栓症、くも膜下出血、狭心症など

○「家庭血圧」を測りましょう！

・病院での血圧測定は、その日の体調や精神状態によって変動します。家庭での血圧測定を習慣にしましょう。

○高血圧を予防するために減塩！食べ方の工夫

・味噌汁やスープは野菜たっぷりにして汁の量を減らす

・塩は料理の最後に直接ふると塩分を強く感じる（肉や魚料理におすすめ！）

■簡単なことから始めたり、意識して生活するだけでも続けることで大きな変化につながります。

あわせて自分の身体の状態を知るため、健診を定期的に行うようにしましょう！