

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 なごもう会 地区コ館長会(成徳コ)	3 いきいき健康クラブ13:30 パウンスポール教室① 寺子屋川柳教室(看護大学生) 看護大学 地域志向基礎実習 7/3~4	4 まち協三役会10:00 木よう日カフェ13:30 定例館長会19:00 サロン代表者会(看護大学生)	5	6
7	8 くらぶ悠遊友定例会9:30 バットゲームスター教室(ゆずりはの会)9:30	9 ジャズ体操同好会13:30	10 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 防災部会19:00 パウンスポール教室②	11 3B体操10:00 水墨画教室13:30	12	13 民生児童委員協議会 穴窪町内学習会 新田町内学習会
← 夏の交通安全県民運動 7/8~7/17 →						
14 親子海つり体験	15 海の日	16 なごもう会 手芸教室13:30	17 いきいき健康クラブ13:30 パウンスポール教室③ みんなの安心委員会13:30	18 主事研修会(第2庁舎)	19	20
21 地区ベタンク大会 開会式8:00	22 バットゲームスター教室(ゆずりはの会)9:30	23 ジャズ体操同好会13:30	24 ふれあい給食の日 パウンスポール教室④	25 3B体操10:00 水墨画教室13:30 防災・減災研修19:00	26	27
28	29 親子はたおり教室	30 親子はたおり教室 食育教室	31 いきいき健康クラブ13:30 パウンスポール教室⑤	8/1 上北条ふれあい広場実行委員会19:00	8/2	8/3

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6年6月5日(水)

宿題 「ニセ」・「主」・自由吟

- ・ニセ物が場を盛り上げる鑑定団 生田土竜
- ・鑑定に砕かれし夢 楽茶碗 紫陽花
- ・ニセ物と知って買ってる骨董品 山本旅人
- ・ユーチューブ泣く子も黙る子守役 原田さんぽ
- ・通販の巧みな技に老いが酔う 山崎夢太郎
- ・俺オレおれ俺を信じて俺だから ひる行灯
- ・新紙幣 自分の顔を貼ってみる くにあき
- ・温暖化 宇宙の神が怒っている 吉田日南子
- ・ふかふかの幸せ運ぶ干し布団 奨
- ・主賓だと思って来たが端の席 生田土竜
- ・金メッキ剥がれたちまち風邪をひく 木天麦青
- ・飽食と飢餓の間にコマーシャル 小夜

【今月の開催日】7月10日(水) 13:30~16:00

「ネジ」・「望む」・自由吟

上北条地区食生活改善推進員

グリーンパンケーキ



材料(4人分)

- ほうれん草...60g ○牛乳...30g ○卵...20g
- ホットケーキミックス...60g ○サラダ油...10g
- 干しぶどう...8g ○ヨーグルト(無糖)...40g

作り方

- ① ほうれん草は茹でて、細かく刻む。
- ② ポールにホットケーキミックス、卵、牛乳を入れて混ぜ、ヨーグルト、①、干しぶどうを入れて、サクリ混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、両面をきつね色に焼く。

集団健診で提供した試食のレシピです★



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
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6年7月1日 第40号
しあわせいっぱい ふるさと上北条
人口総数 2,307人(2,307)
14歳未満 306人
65歳以上 793人
世帯数 1,010世帯(1,014)
<令和6年5月末現在>

上北条まちづくり協議会ふれあい交流部

5年ぶりの開催! 「第49回上北条地区ソフトボール大会」

【開催日】6月16日(日)

【会場】倉吉総合産業高等学校グラウンド・ソフトボール場

毎年お盆の頃に開催していたソフトボール大会ですが、最近の8月は”警報”がでるほどの暑さのため、中止となることが続きました。

そのため暑い8月を避け、6月開催とした初めての今年度の大会。出場7チームの中から優勝したのは...

「中江自治公民館」のみなさんでした。

声かけをしながらお互いに盛り上げ、士気を高め合う様子から、日ごろの顔の見える関係性と次の世代に向け行動で示す「大人」のでっかい背中が印象に残りました。

選手で参加くださったみなさん、大会に向けて準備してくださった運営委員のみなさん、ありがとうございました。

上北条まちづくり協議会 会長 牧田誠司



優勝した「中江自治公民館」のみなさん



準優勝した「中江西自治公民館」のみなさん



優勝 中江
準優勝 中江西
第三位 小田・新田



上北条まちづくり協議会

初めまして。この度7月1日より、コミュニティセンター主事としてお世話になる事になりました、米本千鶴と申します。湯梨浜町在住です。

コミュニティセンターでの仕事は初めてであり、不慣れでご迷惑をおかけする事もあるかと思いますが、一日でも早く、上北条地区の皆様のお顔とお名前を覚え、皆様のための公民館活動に精一杯頑張りたいと思いますので、ご指導のほど、どうぞよろしくお願いいたします。



河北中学校「職場体験」 【体験日】6月11日(火)、12日(水)、13日(木)

河北中学校では、進路学習の一環として2年生を対象に職場体験学習を実施されています。上北条コミュニティセンターでは上北条地区の生徒さんが二人来てくれました。

ソフトボール大会の得点板作りなどの準備やパソコンを使った案内文の作成、花壇の植え替えやウエルカムボードを手作りしてくれました。近くを通られることがあれば、力作をご覧いただければと思います。

(二年：山根幸乃)

私は、三日間やってみて大変なことなどが多かったけど楽しかったし、将来役に立つことが多かったと感じました。仕事のことだけでなく地域の方などの温かさを知ることができました。

また、花壇などのボード作りが楽しく、今度コミュニティセンターの前を通った時には見てみたいです。パソコン作業などは、将来知っておいて得なことも多いので勉強できてよかったです。

(二年：長石和己)

僕は、三日間体験してみても仕事をしたり地域の人と関わったりして仕事は少しだけ大変だったけど楽しくでき、仕事は地域の人に関わったりイベントを開催するために準備したりすることがわかりました。

いろいろな仕事ができるとの関りの仕方がわかりました。この仕事の体験を将来に活かせるようにしたいです。



コミュニティセンターの多目的広場を整備しました。

上北条まつりでは、ステージや屋台が並ぶ多目的広場ですが、老人クラブのみなさんがペタンク大会をされたりと、地域のみなさんの交流の場として利用されています。

この度、日ごろの車の出入りで穴ぼこだらけだった多目的広場を整備しました。整備にあたり、普段の車の進入を制限をしています。利用者のみなさまにはご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。※利用の際は、ご相談ください。



今月の☆床の間☆

水墨画教室

「中国桂林」

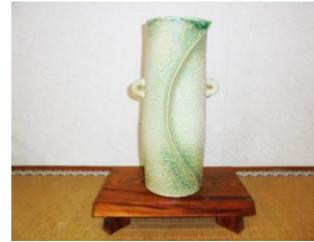
東雲会
徳田孝幸 さん



陶芸教室

「青磁耳付花入」

陶芸クラブ
山本 悠 さん



上北条まちづくり協議会ふれあい交流部

第14回上北条地区ペタンク大会

【開催日】7月21日(日)

【開会式】8:00

詳細は、各自治公民館のペタンク大会運営委員さんにお問合せください。



上北条まちづくり協議会社会教育部

バウンスボール教室

①7/3 ②7/10 ③7/17

④7/24 ⑤7/31 ⑥8/7

(全6回) いずれも水曜日 19:30~21:00

【会場】上北条小学校体育館

【申込先】上北条コミュニティセンター

倉吉市健康推進課(TEL27-0030) ”夏バテを防ごう!”

梅雨が明けると、本格的な夏がやって来ます。暑さで食生活に偏りが出ると、ビタミンやミネラルが不足します。そのため、体がだるくなり、更に食欲不振を引き起こす悪循環に陥り、夏バテの症状を起こします。対策としては、バランスの良い食事をするのがポイントです。

バランスよく食べるには、【主食(ご飯・パン・めん類)】【主菜(魚・肉・卵・大豆、大豆製品)】【副菜(野菜料理)】をそろえ、少量でも多くの種類の食べ物を食べるように心がけてください。

また、脱水を防ぐためにも、水やお茶などの水分をこまめに少しずつ補給しましょう。1回に、コップ1杯程度の水を、日中1~2時間おきに8~10回飲みましょう。



食生活指針(厚生労働省、農林水産省、文部科学省策定)

鳥取看護大学

7月3日(水)、4日(木)は、鳥取看護大学の学生6人が地域志向基礎実習で上北条地区にやってきます。

地区内のまち歩きなど、見かけられた際は気軽に声をかけてみてあげてください☆

7/3 上北条寺子屋川柳教室に参加

7/4 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会」に参加

地域で元気に活動されている方たちが、普段どのような活動をされているのかを体験し、健康観をインタビューします。



「下古川踏切」の通行規制が変更になっています。

現在、下古川のローソン近くの「下古川踏切」は、普通車は通れません。お気を付けてください。