

日		月		火		水		木		金		土	
5		6		7		8		9		10		11	
ま 新田 中江 大塚		くらぶ悠遊友定例会9:30 パットゲームスター教室 (ゆずりはの会) 9:30		なごもう会 地区コ館長会(上灘コ)		寺子屋川柳教室13:30		3B体操10:00 水墨画教室13:30 定例館長会19:00				民生児童委員協議会 河北中学校運動会	
12		13		14		15		16		17		18	
更生保護女性会13:30 ま 小田 穴窪		スポーツの日				いきいき健康クラブ13:30 上北条まつり駐車場 (交通安全部長会) 19:00		助六会18:00 主事研修会(市役所)		上北条ゴルフクラブ16:00		井手畑町内学習会	
19		20		21		22		23		24		25	
ま 古川沢 下古川 井手畑 中江西				なごもう会 手芸教室13:30		クリーンプロジェクト15:20		3B体操10:00 水墨画教室13:30		くらそうサロン 上北条小学校学習発表会		手づくり教室13:30	
26		27		28		29		30		31		11/1	
		パットゲームスター教室 (ゆずりはの会) 9:30		上北条まつりステージ (総務部会) 19:00		いきいき健康クラブ13:30				作品展示準備 会場設営13:00 作品搬入14:00		上北条まつり 作品展示 9:30～14:00	
11/2													
上北条まつり 開会式 9:30 作品展示 9:30～14:00 閉会式14:00 作品搬出 14:00 会場撤去 15:00				上北条まつり 10月中旬に配布されるチラシをご覧ください。 作品展示 作品募集チラシは、センターだよりと一緒に配布されています。									

寺子屋川柳会

旬会 令和7年9月10日(水)

宿題 「ゴミ」・「サイズ」・自由吟

- ・ゴミ出し日 分別リストにらめっこ
 - ・油断して焦がした鍋は不燃物
 - ・太鼓腹タンスの隅で泣くズボン
 - ・Tシャツにぽっこり浮かぶ太鼓腹
 - ・無花果を虫と張り合うおばあちゃん
 - ・身の丈に似合うサイズの舟選ぶ
 - ・身体の内も外も煮えたぎる夏
 - ・ししのパンツやっぱり楽でいい
 - ・宇宙人 朝昼晩とごみ拾い
 - ・欲が出て大のサイズに手がのびる
 - ・へらへらと笑っていたら粗大ごみ
 - ・百葉の長を切らず超元氣
- 原田さんば
紫陽花
居酒屋てつ
山本旅人
吉田日南子
くにあき
小夜
ひる行灯
山崎夢太郎
生田土竜
木天麦青
奨

【今月の開催日】10月8日(水) 13:30 ~ 16:00
「芝居」・「隅・角」・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



登記 年金 税金 行政手続 法律相談

くらしのお困りごとを相談してみませんか？

合同行政相談所



日時 令和7年10月15日(水) 13時~16時

会場 エースバック未来中心 1階 小ホール

◆ 相談は予約優先です。
10月1日(水)から下記の電話番号で予約を受け付けます。

予約電話: 0857-24-5542
予約受付: 平日9時~16時45分



【主催・問合せ先】鳥取行政監視行政相談センター
電話: 0857-24-5541 FAX: 0857-24-5942

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10月1日 第55号

しあわせいっぱい ふるさと上北条

人口総数 2,312 人 (2,318)

14歳未満 298 人

65歳以上 809 人

世帯数 1,022 世帯(1,022)

<令和7年8月末現在>

上北条まちづくり協議会ふれあい交流部

上北条地区大運動会

澄み渡る青空の中、終始笑顔の運動会になりました。

子どもから大人まで気軽に多くの住民が参加できるよう、「玉入れ」を復活させたいと、今年度内容を新たに復活！30秒の熱い戦いは、幼児からシニアまで一致団結で勝利に向け盛り上がりました。

最終種目は、花形種目の部落対抗240歳リレーです。テントからも多くの声援が飛び交いました。

今年度も中学生が、運営スタッフや集落の代表として競技に参加し、活躍してくれました。

運営スタッフのみなさま、朝早い準備から片付けまで、おつかれさまでした。

【開催日】9月28日(日)

【会場】上北条小学校グラウンド

【総合順位】

優勝	2位	3位	5位
古川沢	中江	井手畑	中江西
		穴窪	

6位	7位	9位	10位
小田	下古川	大塚	新田
		小田東	

【部落対抗240歳リレー】

1位	2位	3位
中江	中江西	古川沢



復活した 玉入れ



満水リレー



部落対抗240歳リレー



●いきいき講座(交流事業)

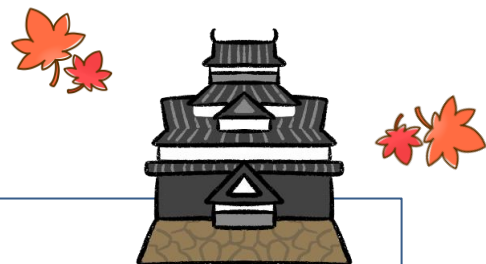
「小泉八雲旧居」を訪れる旅

～NHK連続テレビ小説「ばけげん」の舞台を探访～

- 日にち 11月11日(火)
- 集合時間・場所 午前8時40分・上北条コミュニティセンター
- 行き先 松江城周辺探索 ⇒ (昼食)松江堀川地ビール館
⇒ 小泉八雲記念館・旧居⇒ 14時松江発⇒ 16時センター着
- 参加費 5,000円(昼食代、バス高速代ほか含む)
- 定員 20名 ※定員になり次第締め切らせていただきます。

※10/15(水)までに上北条コミュニティセンター(☎26-1763)へお申し込みください。

[企画運営]くらぶ悠・遊・友/上北条コミュニティセンター



上北条コミュニティセンター【上北条ゲームリーダー養成講座】

それいけ！リーダーさん！！ go 大塚おたのしみ会＜本番当日＞

【開催日】8月29日(金)

【会場】大塚自治公民館

大塚で集まって活動をされている「大塚おたのしみ会」さんにおじゃまして、アナログゲームを楽しんでもらいました。

今回は、初めての大人の方です。リーダーさん達は緊張でドキドキ…しながらも一生懸命頑張りました。

おたのしみ会の皆さんからは、「こんな機会はなかなかないので楽しかった」と、とても喜んでくださいました。



体操と一緒に



グループに分かれてアナログゲーム



倉吉総合産業高等学校ビジネス科

くらそうサロン

【第4回】10月24日(金)

【第5回】11月14日(金)

13:15～15:00 *開場13:00



夏休みが終わり、朝から聞こえていた子どもたちの元気な声も学校へと移っていきました。

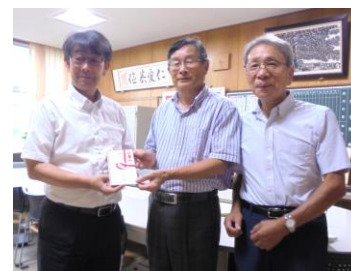
「夏休みの間、たくさん使わせていただいたので…」という事で、児童クラブの職員さんが広場の草刈りと和室の障子張り替えをしてくださいました。ありがとうございました。



上北条まちづくり協議会5周年記念

教育振興助成事業

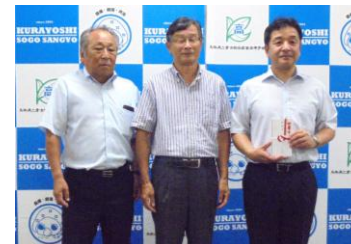
上北条まつりなどの地域づくり事業や日頃からのコミュニティセンター活動に対し、多大なご協力や連携をいただいている事への感謝として寄付を行いました。子どもたちの学びの環境づくりに役立ていただければ幸いです。



上北条小学校



上北条保育園



倉吉総合産業高等学校

今月の☆床の間☆

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

「囲炉裏端」

東雲会

大槻 海雲さん



陶芸教室

「明り花器」

陶芸クラブ

山本 悠さん



河北中学校 執行部

令和7年度 クリーンプロジェクト

河北中学校の生徒さんが今年度は、上北条小学校の校庭を中心に行う清掃活動を計画されました。地域としても協力をしていきたいと思っておりますので、たくさんの方のご参加をお願いします。なお、事前申込みは不要です。

【日時】10月22日(水) 15:30～17:00 *受付15:20～15:30

【集合場所】上北条コミュニティセンター多目的広場

【内容】上北条小学校のフェンスまわりのツタや草をきれいにしよう

※雨：上北条コミュニティセンター内の清掃、交流ゲーム(集合場所：会議室)

【持ち物】軍手、飲み物、ぼうし、草刈り等の道具(ある方)、動きやすい服装

【問合せ】上北条コミュニティセンター ☎26-1763

参加者募集



倉吉市健康推進課(TEL27-0030) 【🌸10月は乳がん啓発ピンクリボン月間です】

ブレスト・アウェアネスとは「乳房を意識する生活習慣」のことです。検診対象年齢である40歳になる前から、忙しい日常の中でも日頃から自分の乳房に関心を持ち、乳房の変化にいち早く気づくことができるよう意識しながら生活していきましょう。

乳がんは早期発見・早期治療が大切です！

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

- ①自分の乳房の状態を知る
- ②乳房の変化に気をつける
- ③変化に気づいたら、すぐに医師に相談する
- ④40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受ける

※乳房やわきの下などに異常を見つけたら、なるべく早く乳腺(外)科で診察を受けてください。
“しこり”があっても必ずしも乳がんとは限りません。

見て・触って乳がんセルフチェック法

1 鏡の前でチェック



「左右差」「ひきつれ」「くぼみ・ふくらみ」「ただれ・変色」はありませんか。

両腕を上げたり、頭の後ろで手を組んだりしながら、色々な角度で見ましょう

2 触ってチェック



「しこり」「違和感」はありませんか。

※チェックする側の反対の手で行う

4本の指の腹で「の」の字を書くように乳房全体を軽く圧迫するように確認しましょう

3 つまんでチェック



「分泌物」はありませんか。

乳首を軽くつまんで分泌物が出ないか確認しましょう

4 寝転んでチェック



「しこり」「違和感」はありませんか。

仰向けに寝て肩の下に枕などを敷き、乳房やわきの下に異常がないか確認しましょう