



Calendar grid for February showing dates, days of the week, and community events such as 'なごもう会', 'いいき健康クラブ', and '木の会カフェ'.

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2月1日 第47号
しあわせいっぱい ふるさと上北条
人口総数 2,303人 (2,299)
14歳未満 297人
65歳以上 801人
世帯数 1,009世帯(1,011)
<令和6年12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。

令和7年度上北条地区自治公民館協議会会長に選出されました井手畑自治公民館長の徳田寿教です。



新型コロナウイルス感染症が5類に移行してから1年半が経過し、昨年の上北条まつりは多くの参加者で賑わいましたが、地区住民の皆様との交流はコロナ前と比べてまだまだ少ないように感じられます。

上北条地区自治公民館協議会として、館長会等を通して様々な意見交換を行い、情報共有を図り、住民の皆様との交流をより深いものにして住みよい上北条を目指して努力していく所存です。

どうぞ宜しくお願いいたします。

上北条地区自治公民館協議会 会長 徳田寿教

■自治公民館長

Table listing the names of community center staff members: 小田新, 船越靖博, 小田東, 足羽進一, 古川沢, 穀本光雄, 下古川, 木天優治, 井手畑, 徳田寿教, 新田, 高見資幸, 中江, 山崎清信, 中江西, 堀尾昌志, 大塚, 石田義章, 穴窪, 池田和則.

■協議会 役員

Table listing association officers: 会長 徳田寿教(井手畑), 副会長 山崎清信(中江), 穀本光雄(古川沢), 監事 木天優治(下古川), 船越靖博(小田).

■協議会 部長会

Table listing department heads: 部長会名, 部長会長, 副部長会長, 総務 伊東隆文(新田), 手嶋真一(井手畑), 社会・文化 徳田寿信(井手畑), 福田康智(穴窪), 土木・厚生 森 敦史(中江), 牧田隆幸(小田東), 交通安全 福田正道(穴窪), 米田和晃(大塚), 体育 尾添貴敏(下古川), 青目 満(大塚).

[主な事業予定]

- 交通安全講習会: 6月7日
敬老事業: 9月の敬老の日にあわせ記念品の贈呈
グラウンドゴルフ大会: 5月25日
ソフトボール大会: 6月15日もしくは6月22日
ペタンク大会: 7月6日
大運動会: 9月28日

寺子屋川柳会

句会 令和7年1月8日(水)

宿題 「焼く」・「許す」・自由吟

- 食っちゃ寝に腰痛進む寝正月 山本旅人
どうぞ先に混み合うレジで笑顔見せ 原田さんぼ
温暖化どうでもいいや生き地獄 山崎夢太郎
世話を焼く空気読めないお節介 紫陽花
酒風呂にどっぷり浸かる心地良さ 居酒屋てつ
特攻や水盃は許さない ひる行灯
ポツポツと心許した友が逝く 生田土竜
出初式 新春飾る虹の橋 くにあき
顔パスがまかり通った良き昭和 奨
地方創生 大きな鍬を振っている 木天麦青
毎日を自分許して生きている 小夜
気を許しつい食べちゃった三が日 吉田日南子

【今月の開催日】2月5日(水) 13:30～16:00
「黄泉」・「乱暴」・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



「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☆



友だちへ追加QRコード

陶芸教室

参加者募集

[作陶] ①2/27 ②3/6 ③3/13 ④3/20 ⑤3/27 いずれも木曜日

午後1時～午後5時 伯耆しあわせの郷 陶芸工房にて

[釉薬がけ] 4/10 (木)

[窯出し] 4/17 (木) ※作業場所・・・山本先生宅(下古川)

[参加費] 実費(教室使用料500円程度、土代150円/kg、焼成代)

[講師] 山本 悠さん

[準備物] エプロン、タオル、作品を載せる板、余った粘土を入れるビニール袋など

[申込み] 上北条コミュニティセンター ☎26-1763



上北条地区食生活改善推進員<かんたん減塩レシピのご紹介>

鶏もも肉のねぎあんかけ(主菜)



材料(4人分)

- 鶏もも肉・・・400g
- 粗びきこしょう・・・適量
- 白ねぎ・・・80g
- 濃口しょうゆ・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ2
- だし汁・・・200cc
- 片栗粉・・・大さじ1
- 水・・・大さじ1

作り方

- ① 鶏肉は、たたいて広げ、粗びきこしょうを両面にふる。
- ② ①を中火で両面に焼き色がつくまでしっかりと焼く。
- ③ しょうゆ、みりん、砂糖、だし汁を合わせて加熱し、沸騰する前にみじん切りにした白ねぎを入れる。
- ④ ③が沸騰したら火を止め、水で溶いた片栗粉を入れて素早くかき混ぜ、あんを作る。
- ⑤ 器に切った鶏肉を盛り、④をかける。



※香辛料や香味野菜を使用することで、風味を引き立たせ、味を引き締めます。
※あんかけにすることで食材が味によく絡み、少量の調味料でもおいしく召し上がることができます。

小松菜の塩昆布ナムル(副菜)

材料(4人分)

- 小松菜・・・200g
- えのきたけ・・・80g
- 生姜・・・4g
- ちりめんじゃこ・・・8g
- 塩昆布・・・8g
- 酢・・・小さじ1
- ごま油・・・大さじ2

作り方

- ① 小松菜が茹でて水にとり、よく絞って3cm長さに切る。
- ② えのきたけは石づきを取って半分に切り、細かくほぐして茹でる。冷めたら水気を絞る。
- ③ 生姜は皮をむいて、細かいせん切りにしておく。(針生姜)
- ④ ボールに①～③と、ちりめんじゃこ、塩昆布、混ぜておいた酢とごま油を入れて、よく混ぜ合わせる。

※塩昆布と、ちりめんじゃこに含まれる塩分に、生姜やごま油の風味も加わり、素材に含まれる塩分だけで美味しく食べることができます。

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。
ぜひ直接ご覧ください。

水墨画教室
「雪の白川郷」
東雲会
川本千賀子さん



陶芸教室
「備前風扁壺」
陶芸クラブ
山本 悠さん



館長レポート

「木の会」主催 《パブリックコメント勉強会》 【開催日】1月16日(木)

テーマ：水道施設の耐震化・更新、水道料金の改定について

1月の木の会カフェでの会話、「倉吉市からの水道に関するパブリックコメント募集について、どう思う?」「倉吉のおいしい水は守りたいよね」「現状を知りたいよね」と話が弾み、意見を出すために正しい情報を知りたいね・・・と急遽、市の担当職員さんをお呼びしての勉強会が開かれました。

勉強会まで1週間という短い期間でしたが、誘い合って25名の方が集まり、グループでの意見交換や担当職員との質疑応答など活発に行われ、参加した全員意見書を提出して解散しました。

「木の会」のネーミングには「木曜日に開催」する「根を張って大きく(地域に)伸びる(根ざす)」という意味を込めているとのこと。私は「気(木)になったことをそのままにしないで確認して(実らせて)いく!」そんな意味もあるのではないのかなと感じました。

そして・・・埼玉県八潮市の道路陥没!まさにインフラの老朽化への緊急対策の必要性を痛感しています。



倉吉市健康推進課(TEL27-0030) 【健診受診期間が残り1ヶ月となりました】

特定健診・長寿健診・がん検診の受診期間は、**2月28日**までです!!詳しくは受診券に同封されている健康診査の手引きをご覧ください。

これらの健診は生活習慣病やがんを早期発見するための健診です。自分自身の健康管理のためにも、受診がまだの方はお急ぎください。

受診券を紛失された方は再発行しますのでご連絡ください。

