



日 月 火 水 木 金						土
2	3	4	5	6	7	8
	くらぶ悠遊友定例会9:30	なごもう会 地区コ館長会(上小鴨口)	いきいき健康クラブ13:30 寺子屋川柳教室13:30	木の会カフェ13:30 まち協役員会19:00 ↑終了後)定例館長会	春季全国火災予防運動 出動訓練9:20～10:05	
9	10	11	12	13	14	15
	パットゲームスター教室 (ゆずりはの会)9:30	中学校卒業式	ふれあい給食の日 学校開放委員会19:00	3B体操10:00 水墨画教室13:30 まち協三役会11:00	小学校卒業式	民生児童委員協議会
16	17	18	19	20	21	22
	財産区管理委員会役員会	なごもう会 手芸教室13:30	いきいき健康クラブ13:30	春分の日	財産区管理委員会総会 地区同研拡大三役会19:00	手づくり教室13:30
23	24	25	26	27	28	29
	パットゲームスター教室 (ゆずりはの会)9:30		ふれあい給食の日	3B体操10:00 水墨画教室13:30 助六会18:00		
30	31	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5
				木の会カフェ13:30		

寺子屋川柳会

句会 令和7年2月5日(水)

宿題 「黄泉」・「乱暴」・自由吟

- ・声荒げ猫のケンカの仲間入り
- ・あの世にも楽園あるか黄泉の国
- ・前もって冥土の土産用意する
- ・歩きたい歩けば転び救急車
- ・大統領サインしまくる暴れん坊
- ・乱暴な言葉 心に突き刺さる
- ・天国に行くまで辛抱 土の上
- ・透き間から覗いてみたい黄泉の国
- ・ご先祖と絆深める黄泉の旅
- ・袖の下 山ほど持って黄泉へ逝く
- ・台所 陽気な春を呼んでくる
- ・忬度の出来ぬ我が家の血圧計

原田さんば
山本旅人
居酒屋てつ
山崎夢太郎
ひる行灯
紫陽花
小夜
生田土竜
くにあき
吉田日南子
木天麦青
奨

【今月の開催日】3月5日(水) 13:30～16:00
「料理」・「レベル」・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☆



友だち追加QRコード

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3月1日 第48号
しあわせいっぱい ふるさと上北条
人口総数 2,303 人 (2,303)
14歳未満 295 人
65歳以上 802 人
世帯数 1,008 世帯(1,009)
＜令和7年1月末現在＞

上北条まちづくり協議会

「上北条地区防災計画」「自分でつくる 防災ノート」が完成しました。

上北条地区防災計画は、平成30年に上北条地区自治公民館協議会により作成されましたが、令和5年より見直すこととなりました。

見直しの進め方をどうするか、内容はどうか等、沢山の時間を費やした中で、方向を見出し内容が決定してゆきました。2年間にわたり何度も月2回の部会を開き、24人の人員と時間が必要でした。

見直しで一番大切にしたことは、読んだときに誰もが分かり易いということです。まもなく全戸配布しますので、ぜひ家族で読んで活用していただきたいと思います。



上北条地区まちづくり協議会防災部 部長 足羽賢治

倉吉市介護予防教室（問合せ・申込み ▶ 倉吉市役所長寿社会課 なごもう会 ☎24-5416）

「なごもう会」のご案内

なごもう会は介護予防、健康作りの教室です。

高齢者が住み慣れた地域で生きがいのある生活を送るため、体操や認知機能の低下を防ぐレクリエーション等の活動を通して心も体もなごませるひとときを過ごします。

【対象者】・倉吉市に在住する65歳以上で介護保護の要介護認定をうけておられない方。
・基本チェックリストで参加が適当と認められた方。

【内 容】介護予防体操、レクリエーション、音読、脳トレ、歌等

【参加費】100円/月（内容により実費を徴収する場合があります）

【持ち物】お茶、お通い帳（初回にお渡しします）、ボールペン
※感染予防のためマスクの着用をお願いします。

【送 迎】会場が遠い、足腰が弱って、通所が困難な方には送迎を行います。

【会 場】上北条コミュニティセンター

【時 間】10:00～11:30

*見学を希望される方は、倉吉市長寿社会課なごもう会（24-5416）までご連絡ください。

令和7年度の
スタートは、
4月15日(火)

第69回倉吉文芸受賞作品の紹介



他の皆さんの作品もたくさん入選されています。
おめでとうございます。

- 推薦部門【奨励賞】 生田土竜**
- ・音をたて崩れる村の相互扶助
 - ・人が逝きポツリポツリと灯が消える
- 推薦部門【佳作賞】 小夜**
- ・戦場の画面見ながらカニ喰らう
- 応募部門【倉吉文芸賞】 生田土竜**
- ・炎天下ただただ黙座 石仏
- 応募部門【佳作賞】 小夜**
- ・おしゃべりを甘く残した口の中

川柳創作展 「アート川柳展」

～ 県美のまち応援団 ～

毎年開催している展示会のご案内です。
ぜひ、お立ち寄りください。

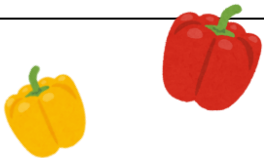
【とき】 3月31日（月）～ 4月12日（金）
※土・日を除く

【ところ】
上井一郵便局
（県立体育文化会館 北隣）



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＞

彩り野菜の香味和え



材料（4人分）	作り方
○油揚げ・・・40g	① 油揚げは湯通しするか、キッチンペーパーで拭いて余分な油を抜いておく。
○パプリカ（赤・黄）・・・各60g	② ①をアルミホイルにのせて、オーブントースターがグリルでうすく焼き目がつくまで3分程度焼き、せん切りにする。
○セロリ・・・40g	③ パプリカとセロリは、せん切りに、貝割れ大根は半分にカットする。
○貝割れ大根・・・1パック（40g）	④ ②が冷めたら、③の野菜と分量のしょうゆ、半量のかつお節で和える。
○かつお節・・・2g	⑤ ④を器に盛り付けてから、残りのかつお節を上のにせる。
○濃口しょうゆ・・・大さじ1/2	



【TOPIC】 ～地域だより～

井手畑自治公民館 館長 徳田寿教

【井手畑ふれあいいいきサロンことぶき会】の一環で、1月27日(月)の午後、井手畑公民館にて鳥取看護大学の「まちの保健室」を受講しました。出席者は井手畑の「サロンことぶき会」の皆様が大半でしたが、他の町内からの出席もあり、盛況でした。

内容は以下の通りで、健康をテーマとした賑やかで本当に楽しいひと時でした。

- ・最初に健康測定（血圧測定、血管年齢測定、肌年齢測定）が行われ、その結果に会話も弾みました。
- ・その後、看護大の先生による個人個人の健康相談があり
- ・最後にミニ講和「頻尿との付き合い方」の楽しい講義を受けました。



健康測定



ミニ講話

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

「梅月図」

東雲会

大槻海雲さん

陶芸教室

「ルリ釉扁壺」

陶芸クラブ

山本 悠さん

倉吉市健康推進課（TEL27-0030） 【眠れていますか？～十分な睡眠は心と体の栄養です～】

睡眠は、子供、成人、高齢者、すべての年代において健康増進・維持に欠かせない休養運動です。睡眠不足は、日中に強い眠気や疲労を生じ、頭痛等の身体症状の増加、注意力や判断力の低下など、日常生活にさまざまな影響を及ぼします。それを防ぐためには、よい睡眠をとることが重要です。よい睡眠は、睡眠の量（睡眠時間）と質（睡眠休養感）が十分に確保されていることが必要です。自分自身の睡眠に気をつけること、よい睡眠をとることが、うつ病の予防や早期発見につながります。

疲れた脳と体は眠っている間に回復するため、睡眠キャラクターの「スーミン」が提唱している「よく寝るための4つのヒント」をご紹介します。



スーミン

- ① 毎朝決まった時間に起きること。カーテンを開けて太陽の光を取り入れると、脳の目覚ましスイッチが入ります。
- ② 脳や体の動きが活発になる日中に、規則正しい食事と適度な運動を心がけましょう。
- ③ 悩みをひとりで抱え込まず、相談してみるのも一つの方法です。
- ④ 寝る前はリラックスすることが大切。激しい運動やゲーム・TVなどの強い刺激は、寝付きを悪くすることになるのでやめましょう。

【こころの相談窓口】

- ・鳥取県立精神保健福祉センター ☎ 0857-21-3031（平日 8時30分～17時15分）
- ・中部総合事務所 倉吉保健所 ☎ 0858-23-3921（平日 8時30分～17時15分）

【いのちの電話】

- ・鳥取いのちの電話 ☎ 0857-21-4343（毎日 正午～21時）
- ・自殺予防いのちの電話 ☎ 0120-783-556（毎日 16時～21時、毎月10日 8時～翌日8時）※無料