



日			月			火			水			木			金			土		
4			5	仕事始め		6	なごもう会 地区コ館長会（明倫コ）		7	寺子屋川柳教室13:30		8	3B体操10:00 水墨画教室13:30 木の会カフェ13:30 定例館長会19:00		9			10	民生児童委員協議会 地区グラウンドゴルフクラブ	
11			12	成人の日		13			14	学校開放委員会19:00		15	助六会18:00 主事研修会（市役所）		16			17		
									館内清掃											
18			19	くらぶ悠遊友9:30		20	なごもう会 手芸教室13:30		21	いきいき健康クラブ11:00		22	3B体操10:00 水墨画教室13:30		23			24	上北条地区 自治公民館協議会 一斉部長会19:00	
25			26	バットゲームスター教室 （ゆずりはの会）9:30		27			28			29			30			31	校区人研社会教育部会 研修会13:30（上井コ）	
2/1			2/2			2/3	なごもう会		<div>ノルディックウォーク同好会</div> <div>毎週木曜日 朝9時から</div> <div></div>											

【開催日】 12月16日（火）

【参加者】 11名

●いきいき講座

「救命救急講習会」 ～ いざという時 役立つ知識を身につけよう ～

11月の「木の会」終了後、コミュニティセンター玄関のAEDに気づいた参加者から、「救命の仕方を勉強したい」との声があり、倉吉消防署の小阪救急救命士を講師に迎え開催しました。

人形を使って実際に胸骨圧迫の方法を一人ずつ体験し、体力的に大変だと実感したことで、救急車が来るまで複数の人が交代しながら続けることの大切さや、AEDの操作についてなど質問をしながら楽しく学ぶことができました。

最後にこの時期に注意すべき「ヒートショック」や「モチの」のど詰め」の対応や予防法も教えていただき、「分かりやすかった」「年に一回は新しい知識を知りたい」などの感想がありました。



人工呼吸の様子

倉吉市公民館連絡協議会

第7回倉吉市コミュニティセンター活動展

【開催日】 12月6日（土）、7日（日）

【会場】 エースパック未来中心アトリウム

市内13地区のコミュニティセンターが、それぞれの特徴を活かした作品展示やものづくり講座の体験会などで日頃の活動のPRをしました。

上北条コミュニティセンターは、川柳教室、手芸教室、夏休み手仕事教室（フェルトぼうしを作ろう！）で完成した作品や活動の様子などを展示しました。

ご来場いただいた方、作品を出展していただいた皆さん、ありがとうございました。



寺子屋川柳教室



手芸教室



夏休み手仕事教室：フェルトぼうしを作ろう！

上北条地区民生児童委員より

この度任期満了のため、民生児童委員と主任児童委員の改選がありました。

令和7年12月1日から令和10年11月30日までの民生児童委員、主任児童委員を紹介します。

■民生児童委員 敬称略

【小 田】小谷敏彦（再）【小田東】穀本瑞穂（再）
【古川沢】穀本光雄（新）【下古川】木天優治（新）
【井手畑】徳田寿教（新）【新 田】伊東裕子（再）
【中江・中江西】伊丹悟志（再）

【穴窪・大塚】未定 ※【 】担当地区

■主任児童委員
・安田都子 ・小林俊雄

よろしくお願いします。

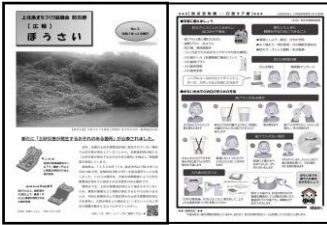
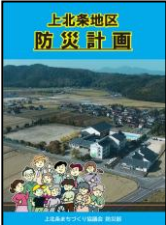


上北条まちづくり協議会

最近、東北やトカラ列島で地震が頻発しています。

災害はいつ起こるか分かりません。今年3月に全戸配布しました、「上北条地区防災計画」や「自分でつくる防災ノート」に目を通して、自分の行動を確認したり、家族で話し合う機会にしませんか？

毎年12月に発行している「広報ぼうさい」で、防災・減災研修の内容や豆知識などを載せています。個人や家庭でも役立つ内容ですので、ぜひ残しておいて役立ててください。



倉吉市健康推進課（TEL27-0030）【みんなに知ってほしい飲酒のこと】

飲酒は健康だけでなく、様々な影響をおよぼします。一人ひとりがアルコールのリスクを理解し、どのような影響があるか、自分にあった飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

お酒の影響を受けやすい3つの要因とは

①年齢の違いによる影響

高齢者は体内の水分量の減少等で若い頃と同じ飲酒量でもアルコールの影響が強く現れ、転倒、骨折、筋肉の減少の危険性が高まります。20歳代の若年者は脳の発達の途中であり、健康問題のリスクが高まる可能性があります。

②性別の違いによる影響

女性は、一般的に男性と比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないため、アルコールの影響を受けやすいことが知られています。

③体質の違いによる影響

体内の分解酵素の働きの強弱などが個人によって大きく異なり、顔が赤くなったり、動悸や吐き気を引き起こす可能性があります。

他にも過度な飲酒による影響 長期・大量に飲酒することによる「発症」
アルコール依存症・生活習慣病・肝疾患・がん など

