

2月



日	月	火	水	木	金	土
1		2	3 なごもう会 地区□館長会(灘手□)	4 いきいき健康クラブ13:30 寺子屋川柳教室13:30	5 木の会カフェ13:30	6 定例館長会19:00
8 衆議院議員総選挙 最高裁判所裁判官国民審査	9 バットゲームスター教室 (ゆずりはの会)9:30	10	11 建国記念の日	12 3B体操10:00 水墨画教室13:30	13 町内学習会運営部会19:00	14 民生児童委員協議会
15 子どもいきいきプラン事業 ゆきあそび(船上山)	16 食生活改善推進員会 バットゲームスター教室 (ゆずりはの会)9:30	17 なごもう会 土地改良区理事会 手芸教室13:30	18 いきいき健康クラブ13:30	19 助六会18:00 シルバーパートナーズ説明会10:00	20	21
22	23 天皇誕生日	24 地区社協理事会13:30	25	26 3B体操10:00 水墨画教室13:30	27	28
3/1	3/2	3/3 なごもう会 地区□館長会(社□)	3/4 寺子屋川柳教室13:30	3/5 木の会カフェ13:30 定例館長会19:00	3/6	3/7

## 寺子屋川柳会

句会 令和8年1月7（水）

宿題 「ついで」・「停止」・自由吟

- ああ大体力知力電池切れ 紫陽花
- 眼鏡忘れ今日の運勢黄信号 吉田日南子
- お正月お酒を注いでごあいさつ 山本旅人
- ちょうど良い立ったついでに窓閉めて くにあき
- 戻のあるレジ横お菓子ついで買い 原田さんぽ
- 久し振りついでついでともう一軒 居酒屋てつ
- 簡単に受けたついでが重くなる 小夜
- 冗談に本音をチョイと乗せておく 紫陽花
- 餅食ったお陰でお腹白くなる 木天麦青
- お楽しみオセチにオトソお年玉 奨
- 歯が抜けて正月餅も四苦八苦 生田土竜
- 地震には正月休みないそうだ ひる行灯

【今月の開催日】 2月4日（水） 13:30～16:00  
「とける」・「涙」・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

&lt;コミュニティセンターだより&gt;

令和8年2月1日 第59号  
しあわせいっぱい ふるさと上北条  
人口総数 2,283 人 (2287)  
14歳未満 281 人  
65歳以上 800 人  
世帯数 1,014 世帯 (1014)  
<令和7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8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古川沢自治公民館の穀本光雄です。

現在の上北条は、協議会が主催する事業に参加する住民の方が昔に比べて少なくなってきた感じがします。それは、少子高齢化が進行しているだけが原因ではなく、コロナ禍に事業の中止もあり、住民の方が希薄になってしまっている要因もあるのではないかと思います。

上北条地区自治公民館協議会は、以前のような活発で皆で楽しめる事業を目指すため、館長会、部会等を通して住民の方の意見・要望を取り入れながら精一杯努力して参ります。そのためには、地区住民の皆様方の積極的な参加が必要になりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。



会長 穀本光雄

#### ■自治公民館長

小 田		船越靖博
小田東	新	門脇正吾
古川沢		穀本光雄
下古川	新	大西康浩
井手畠		徳田寿教
新 田		高見資幸
中 江	新	福田昌美
中江西	新	芦崎理千
大 塚		石田義章
穴 窪	新	大嶋達也

#### ■協議会 役員

会 長	穀本光雄 (古川沢)	敬称略
副会長	徳田寿教 (井手畠)	大西康浩 (下古川)
監 事	船越靖博 (小田)	大嶋達也 (穴窪)

#### ■協議会 部長会

部長会名	部長会長	副部長会長
総 务	河崎大輔 (中江)	上本 学 (下古川)
社会・文化	石村恵子 (新田)	福本正和 (小田)
土木・厚生	大村章二郎 (中江西)	宮本 力 (古川沢)
交通安全	宍戸亨二 (小田東)	船越祐人 (小田)
体 育	徳田寿信 (井手畠)	山田知親 (穴窪)

#### [主な事業予定]

- 交通安全講習会：6月13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24日
- ソフトボール大会：6月14日 もしくは 6月21日
- ペタンク大会：7月5日
- 大運動会：9月27日

## 上北条コミュニティセンター

【開催日】12月26日(金)

### 冬休みこども手仕事体験「はたおり教室」

それぞれ個性の光った模様が織り上がり、世界にひとつだけの作品が完成しました。

経験者は一年生を気遣いながら声をかけるなど、和気あいあいと作業ができました。



ハナちゃん先生の手づくりおやつでティータイム♪



4年目…余裕の手さばきです



「うんてい」に挑戦！

### 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】

【開催日】1月16日(金)

### 「うんてい付きブランコ」がやってきた★

倉吉総合産業高等学校機械科の生徒さんが課題研究の時間で制作された、「うんてい付きブランコ」を体験させてもらいました。

「見たことがない遊具を作りたい」と、一から考え手作りされた遊具を高校生に見守られながらたくさん楽しみました。



組み立てをしています



高校生に見守られるリーダーさんたち



### ご存じですか？「倉吉市防災放送アプリ」

倉吉市が放送する「防災行政無線放送」がスマートフォンで無料で確認ができる倉吉市公式のアプリです。

#### 【できること】

- 音声や文字で確認ができる
  - 時間や場所に関係なく確認ができる
  - 設定しておけば、通知機能でお知らせしてくれる
- ※自治公民館などが行うコミュニティ放送の確認も可能



アプリのアイコン

倉吉市防災放送アプリ



詳しくは、倉吉市のホームページをご覧ください。

## 倉吉市シルバー人材センター（TEL 22-0870）

「仕事説明会ならびに、介護ボランティア説明会」を開催しますので是非ご参加ください。

[日時] 令和7年2月19日(金) 午前10時より

[場所] 上北条コミュニティセンター 視聴覚室

- ◆健康で60歳以上の仕事を希望する方
- ◆市が行っている事業でボランティア活動を希望する方

※詳細は、回覧チラシをご覧ください。



### 【TOPIC】～地域だより～

#### 「大しめ縄」を船内神社に奉納

下古川自治公民館 館長 大西康浩

下古川高年部が令和7年12月末に、平成28年に掲げられた「大しめ縄」を新しく手作りし、奉納されました。

高年部（中嶋悟会長）が昨年、田植えから始め、刈り取り収穫を終えた「もち米の稻穂」を使い、13日間かけて奉仕作業を行い完成に至りました。

約10年振りに架け替えられた大しめ縄は、令和8年1月10日の「お日待ち祭典」で下古川住民の皆さんとの無病息災・五穀豊穣等の祈願と共に清められました。上北条地域の皆様、一度お参りください。



### 倉吉市健康推進課（TEL 27-0030）【健診受診期間 終了間近！！】

特定健診・長寿健診・がん検診の受診期間は2月28日(土)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。

## 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

「満月」

東雲会

徳田 孝幸さん



### 陶芸教室

「飴釉中皿」

陶芸クラブ

山本 悠さん



### 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>

#### 小松菜の塩昆布ナムル



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 小松菜は茹でて水にとり、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、冷めたら水気を絞る。

③ 生姜は皮をむいて、細いせん切りにしておく。

④ ポールに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、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。

