



日	月	火	水	木	金	土
	1	2 なごもう会 地区コ館長会(北谷コ)	3 いきいき健康ク13:30 土地改良区	4 まち協三役会18:00 定例館長会19:00	5 ペタンク大会 運営委員会19:00	6
7 ソフトボール大会 運営委員会8:00	8 バットゲームスター教室 (ゆずりはの会) 9:30 くらぶ遊遊友9:30 同研広報部会19:00	9	10 寺子屋川柳教室13:30 いきいき健康ク13:30 (看護大生参加) 鳥取看護大学実習(4年) 6/10~11	11 3 B 体操10:00 水墨画教室13:30 木の会カフェ13:30 (看護大生参加)	12	13 交通安全講習会10:00 民生児童委員協議会
14 ソフトボール大会 開会式8:00	15 鳥取看護大学実習(4年) 6/15~17 (1年) 6/16~17	16 なごもう会 寺子屋川柳教室 (看護大生交流)	17 看護大4年生企画	18 助六会18:00 主事研修会(市役所)	19	20
21	22 バットゲームスター教室 (ゆずりはの会) 9:30	23 手芸教室13:30	24 同研町内学習会 運営部会19:00	25 3 B 体操10:00 水墨画教室13:30 福祉協力員研修13:30	26	27
28	29	30	7/1 いきいき健康ク13:30	7/2 木の会カフェ13:30 くらそうサロン	7/3	7/4

寺子屋川柳会

句会 令和8年5月13日(水)

宿題 「はみだす」・「暇」・自由吟

- 鯛焼きのはみだすあんこ儲けもの 山本旅人
- 日が昇る今日一日の無事祈る 吉田日南子
- 縁側で猫のしっぽと戯れる ひる行灯
- 一日が早いなのんの八十路坂 居酒屋てつ
- マスクして言いたい言葉抑えこむ 小夜
- 連休は暇を活かして草むしり くにあき
- 規格外家計の味方大歓迎 紫陽花
- 口滑りプライバシーがはみ出した 奨
- 組織からはみだし男太くなる 生田土竜
- はみ出した庭木元気になってきた 木天麦青
- 暇つぶしシャボン玉でも飛ばそうか ひる行灯
- 五月晴れどこへ行ったか鯉のぼり 吉田日南子

【今月の開催日】6月10日(水) 13:30 ~ 16:00
「不満」・「平凡」・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8年6月1日 第63号
しあわせいっぱい ふるさと上北条
人口総数 2264人 (2272)
14歳未満 281人
65歳以上 798人
世帯数 1008世帯 (1008)
<令和8年4月末現在>

「上北条まちづくり協議会」令和8年度スタート

【総会開催日】5月22日(金)

万緑の候、上北条地区の皆様におかれましては、益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。平素は、上北条まちづくり協議会主催の各種事業にご協力を頂き、厚くお礼申し上げます。

さて、この度、まちづくり協議会総会にて選任頂き、引続き会長の任を務めさせて頂くこととなりました。今年度も、地域の皆様の協力を得て「明るく活力のある参加型まちづくり」を目指し、役員一同頑張ってお参りますので、ご協力をお願いし挨拶と致します。



会長 牧田誠司

【協議会役員】

会長：牧田誠司 副会長：中井 浩・穀本光雄 監事：山本城央・河崎真理子

敬称略

■ふれあい交流部 [住民の交流・地域の活性化] ■防災部 [安心・安全な地域づくり]

部長：徳田寿教 部長：足羽賢治
副部長：福田昌美 大嶋達也 副部長：門脇正吾 芦崎理千

■福祉部 [支え合いの広がる地域づくり] ■社会教育部 [学習活動・体験活動]

部長：小林加代子 部長：岩間隆二
副部長：高見資幸 大西康浩 副部長：船越靖博 石田義章

今年度の上北条まつりは、11月1日(日) ※作品展示 10月31日(土)、1日(日)です。

- 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
- ソフトボール大会：6月14日
- ペタンク大会：7月5日
- 防災訓練：7月26日(予備日8月2日)
- 大運動会：9月27日

上北条地区青少年育成協議会

笑顔ピカピカあいさつ運動

楽しいGWが終わり、久しぶりの登校の朝。子どもたちの元気な声が聞こえます。あいさつ運動が初めての1年生も日に日に大きな声が出るようになり、みんなの笑顔も増えていきました。

ご家庭や登下校時など地域でご協力いただいた多くのみなさん、ありがとうございました。



生活リズムを崩しやすい長い休みを終えた子どもたちが、張り切って登校できるきっかけとなれば・・・と、あいさつ運動に取り組んでいます。

【実施日】5月7日~13日



6月10日～17日の期間内に、鳥取看護大学1年生と4年生が地域志向基礎実習・展開実習で上北条地区にやってきます。
 それぞれ上北条を知るために地区内のまち歩きにも出かけますので、見かけられた際には気軽に声をかけてみてあげてください。6月17日には、4年生主催の下記の企画が開催されます。詳細は、回覧される4年生が作成したチラシをご覧ください。

鳥取看護大学4年生主催

認知症について知り予防法をやってみよう!

参加無料
お気軽にご参加ください!

【日時】6月17日(水)13:30~15:00 ※受付13:10~
【場所】上北条コミュニティセンター
【定員】25人程度 *健康測定はできませんが、当日参加もOKです
【内容】健康測定・ミニクイズ・ミニ講話・ゲーパ体操
【持ち物】飲み物 *動きやすい服装でお越しください
【問合せ・申込先】上北条コミュニティセンター ☎26-1763

楽しく体験して、元気な毎日につなげましょう!

回覧チラシは白黒です

くらそうサロン

生徒さん達が会場の下見にきました☆参加者を楽しんでもらおうと、一生懸命に企画や準備をしています。
 どなたでも参加できます!たくさんの皆様のご参加をお待ちしています(^-^)/



【第1回】7月2日(木)13:15~15:00 *開場13:00

今年度の開催日 *いずれも、木曜日

②9/3 ③9/24 ④10/22 ⑤11/12

※申込みはいりませんので、当日、時間までにお越しください。

※木曜日の開催になりました。お間違えのないようお気を付けください。

※詳細は、生徒さん作成の回覧チラシをご覧ください。

バウンズホール教室

年齢・性別に関係なく誰でも気軽に楽しめる”鳥取県発祥”の室内スポーツです。

① 7/7 (火) ② 7/14 (火)
③ 7/21 (火) ④ 7/28 (火)

【時間】19:30~21:00

【会場】上北条小学校体育館
【指導】スポーツ推進委員
【持ち物】飲み物、うわばき
【申込先】上北条コミュニティセンター
 ☎26-1763 (当日17:00まで)

*動きやすい服装でお越しください

・夜間のため、子どもだけの参加はできません
 ・お子さんを同伴される方は、ケガや事故のないよう各自でご注意ください

令和8年度上北条ゴルフクラブ春季コンペ報告

上北条ゴルフクラブ代表 生田正範

5月22日(金)に旭国際ゴルフクラブ白兔コースにて、恒例の上北条ゴルフクラブ春季コンペを新しく参加された方2名を含め26名の参加を得て開催しました。

コンペでは、あいにく気温も低く時折霧雨が降る中、皆さんはゴルフに対する熱い想いと持ち前の技を遺憾なく発揮され、楽しく有意義な1日を過ごされました。

今回は、令和8年の秋季(10月)に行いますので、引き続き多くの方のご参加をお待ちしています。

成績は下記のとおりです。 敬称略
【優勝】 廣島 薫 (中江西) ネット62
【二位】 東地隼人 (井手畑) ネット62
【三位】 藤原清治 (井手畑) ネット65
【ベストグロス】 徳田匡博 (井手畑) グロス86

※同スコア、同ハンディの場合は年齢上位者が上位となる

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

「あざみ」

東雲会

西尾 康子さん



陶芸教室

「青磁牡丹彫紋花器」

陶芸クラブ

山本 悠さん



5月6日に行われた倉吉市長杯で、上北条グラウンドゴルフクラブの2名の方が入賞されました。

【4位】福田好雄さん 【5位】河越紘子さん



館長レポート

三徳山借成院での「写経体験」他

5月26日「くらぶ悠・遊・友」の会員研修に参加させていただきました。幸いにも天候に恵まれ、8名での研修となりました。

まずは展望台から投入堂を仰ぎ見て手を合せ、その後、般若心経の写経のため、「借成院」に向かいました。「借成院」では、まず和尚から般若心経についての法話があり、その後、皆で写経を開始、全員無言のまま一心に写経を行い、非常に充実した時を過ごさせていただきました。

そのあとは「谷川天狗堂」にて温かいおもてなしの中、おいしい精進料理をいただき、会員研修は終了しました。

近場にこのような素晴らしい場所があることに気づかされた会員研修でした。



倉吉市健康推進課 (TEL27-0030) ~ 暑熱順化 (しょねつじゅんか) を知っていますか? ~

「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。

○暑熱順化できている時(熱中症になりにくい状態)

- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい

○暑熱順化に有効な対策

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

熱中症は、屋外だけでなく、屋内でも発症し、重症になると命に関わる場合もあります。適切なエアコンの使用やこまめな水分・塩分補給を心がけましょう。熱中症警戒アラートなどの発令時は特に熱中症に注意しましょう。