

鳥取看護大学
まちの保健室

無料
予約不要



看護大学生もお待ちしています。
健康チェックに来られませんか？

日時：9月20日(金) 13時30分～
場所：北谷公民館
内容：血圧・身長・体重・体脂肪測定、骨密度測定
健康相談 ☆ミニ講話「血管からみた健康」
問合せ：鳥取看護大学・鳥取短期大学 グローカルセンター
(☎27-0107)



「高齢者交通安全講習会」

高齢者の事故が多くなっています。事故ゼロを目指して、みんなで一緒に勉強しませんか。

日時：9月18日(水) 13時30分～
場所：北谷公民館
講師：倉吉警察署
内容：高齢者の交通行動の特徴、事故防止策
物忘れ相談プログラム体験、交通安全講習等
問合せ：北谷公民館 (☎28-0969)
主催：北谷地区振興協議会・地域交通安全活動推進員
共催：ぬのこクラブ

☆申込不要。どなたでもご参加頂けます！

各種事業ご案内・参加者募集

地区大運動会

※日にち：9月22日(日)
※開会：8時30分 ☆半日開催
※場所：久米農村広場 雨天中止
※詳しくは、配布しておりますプログラムをご覧ください。

たくさんのご参加
をお願いします！



プログラム

- ① 安全運転
- ② 輪投げ競争
- ③ 自治公対抗リレー (予選)
- ④ 食道楽リレー
- ⑤ ちびっこあつまれ
- ⑥ 綱引き
- ⑦ キックボール
- ⑧ 満水競争
- ⑨ 自治公対抗リレー (決勝)

北谷地区集団健診

年に1回の地区集団健診です。この機会にぜひ受診ください。

日にち：10月4日(金)
場所：北谷公民館
健診受付時間：午前8時30分～10時まで
問合せ：倉吉市保健センター
(☎26-5670)

健康診査	国民健康保険特定健診 (40～74歳) 後期高齢者医療長寿健診 (75歳以上)
がん検診	胃がん・肺がん・大腸がん 前立腺がん・肝炎ウイルス検診
物忘れ健診	無料
持ち物	保険証・受診券・自己負担金
その他	・全ての健診について保健センターに予約が必要です。 ・倉吉市健康診査、がん検診の手引きをご覧ください。 ・85歳以上の方は、受診券の申込みが必要です。
問合せ・申込み	倉吉市保健センター (☎26-5670)



12ヶ月
連続企画
コラム
SEASON3

北谷の あれこれ！

「北谷の五輪塔6」

長谷の大慈寺の南側、水田に挟まれる丘先端に五輪塔群が祀られ、この中に水輪が倒卵形をした他と異なる五輪塔があります。空風輪が、石材の違いから当初の空風輪とは違うものの、倅谷山上塔と同じく一石で彫り出され一石彫成五輪塔です。現高さ77cmで、1石で彫られた火水地輪までは62.5cmです。地輪は、1辺41cm、高さ16cmと低く、水輪は、高さ35cmで中央最大径部分が36cmです。倒卵形というよりもワインを貯蔵する樽に似ています。屋根の火輪は、非常に扁平な1辺38cmで高さ11.5cmと極端に屋根勾配が緩やかで薄く作られています。火輪の勾配が緩く扁平であり、水輪が倒卵形、更に地輪の背丈が低い特徴は、古式の五輪塔の形態を示しています。

北谷公民館長
森下 哲哉



更生保護女性会からのお礼

7月1日～31日までの社会を明るくする運動期間中、更生保護女性会会員が寄付をお願いに回りました結果、**107,500円**の善意をいただきました。ありがとうございました。皆様の善意は、鳥取県更生保護女性連盟を通じて、更生保護活動に役立てられます。本当にありがとうございました。これからも、更生保護の活動にご理解とご協力をお願いします。



「北谷出張介護相談会」開催

日時：9月3日(火) 13時30分～15時
内容：カフェ
ミニ講話「終活 エンディング・ノート」
介護に関する相談 ★秘密厳守・相談料無料
場所：北谷公民館
問合せ：かもがわ地域包括支援センター
(☎45-3888)

「ルネックウォーキング教室」

1回目 9月19日(木)
13時 北谷公民館 集合
コース：北谷公民館 ⇄ 倭文神社(志津) 【約5キロ】
※看護大学生の皆さんと一緒に歩きます

2回目 9月24日(火)
13時 北谷公民館 出発
※マイクロバスでスタート地点へ向かいます
コース：東郷湖周辺【約4.5キロ】

講師：井勢 天智さん(鉛筆ルネックウォーキング認定講師)
申込み：9月17日(火) までに北谷公民館へ
★水分・タオル・動きやすい服装・靴のご準備をお願いします。
★少雨開催。中止の場合は、午前11時頃に防災無線でお知らせします。
主催：北谷公民館

「木工コースター作り」

日時：9月30日(月) 13時30分～
場所：北谷公民館
講師：大窪逸子さん
内容：湯飲みコップとお菓子が置ける
ワンプレートのコースター作り
※見本は公民館窓口に有ります。
準備：彫刻刀をお持ちの方はご持参下さい。公民館でも準備します。
申込み：9月17日(火) までに北谷公民館へ
主催：北谷公民館

「同推協現地研修会」

～横谷地区の歴史と現在から学ぶ～

日時：9月21日(土)
9時30分～11時30分
場所：ひまわり会館(横谷公民館)
※現地集合
内容：講話、フィールドワーク
講師：さわやか文化センター所長 山松 貢さん
阪本 千恵美さん
申込み：9月9日(月) までに北谷公民館へ
共催：地区同推協、北谷小学校PTA
文化部長会、北谷公民館

「きみがら人形教室」

日にち：①10月2日(水)
②10月9日(水)
③10月16日(水)

時間：13時30分～
場所：北谷公民館
講師：船木一子さん
準備：裁縫道具
作成時に使う布切れ ※可能な限り
主催：北谷公民館



「秋の全国交通安全運動」

期間：9月21日(土)～30日(月)

公民館だより

北谷公民館
第423号
令和元年9月



北谷地区住民記録

令和元年7月末現在

単位:世帯、人	
世帯数	540
総数	1,313
男性	643
女性	670
0～14歳	134
15～64歳	605
65歳以上	574

倉吉市ホームページ
自治公民館別・住民記録より

日	月	火	水	木	金	土
1	2 なごもう会 13:30	3 かもがわ相談会 13:30	4	5 体育部3役会 18:00 土木交通部長会 19:30	6	7
8 ふれあい給食(中野) 9:00	9 民生児童委員協議会 13:30	10 手芸教室 13:30 体育部長会 19:30	11	12	13	14 水墨画書道教室 13:30
15 体育部草刈り(農村広場) 7:00	16 敬老の日	17	18 高齢者交通安全講習会 13:30 生花教室 13:30 北谷囲碁クラブ 13:00	19 市公民館主事研修会 9:30 ノルディックウォーキング教室① 13:00	20 看護大学まちの保健室 13:30	21 同推協現地研修会(横谷) 9:30 運動会準備 8:00
22 地区大運動会(農村広場) 8:30	23 秋分の日	24 ノルディックウォーキング教室② 13:00	25 和い輪い 13:30	26 ふれあい給食(志津) 9:00	27	28 水墨画書道教室 13:30
29	30 木工コースター作り 13:30	1	2 きみがら人形教室① 13:30	3	4 地区集団健診 8:30	5

お願い

公民館利用後は、会場の片付けやモップ掛け等をお願いします。モップは、階段横の倉庫にあります。台拭きは、実習室のものをご利用ください。

(サークル)

和い輪い

日時：9月25日(水)13:30～
内容：手芸(花作り)
準備：裁縫道具、布
出欠を9月14日までに大窪さんへお願いします。

目が見えない、見えにくさでお困りの方、そのご家族様ご相談ください。

鳥取県視覚障がい者中部支援センター

TEL：0858-27-1654
FAX：0858-27-1885
倉吉市山根 540-1 パープルビル 4階

☆おしゃべりサロンも月に1回開催中！

北谷公民館

(事務所) 9時～17時

TEL：(0858) 28-0969

FAX：(0858) 28-6032

mail：kokitada@ncn-k.net

10月予定

〈ふれあい給食〉

- ★ 10月 6日(日) 三 江
 - ★ 10月 27日(日) 森
- お世話になります。

〈なごもう会〉

- ★ 10月 7日(月)
 - ★ 10月 21日(月)
- お待ちしております。

8/9(金)「きみがら人形材料準備②」

今回はトウモロコシの皮を実と分ける作業を行いました。天気やトウモロコシの出来具合によって開催するタイミングをはかるのが難しかったのですが、急な呼びかけにも関わらずたくさん参加していただきスピーディーに作業を終える事が出来ました。次回はついに制作です。ぜひご参加下さい。 — 北谷公民館 —



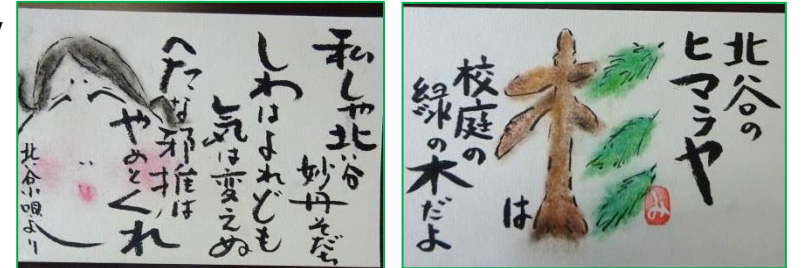
8/11(日)「第17回 じげの川で遊ぶ」

今年も元気にじげの川で遊ぶを開催しました。大変暑い中ではありましたが 200 名以上のご参加をいただき、北谷川でつかみ取りした川魚をぬのクラブさんに炭火で焼いてもらって、みんなで美味しくいただきました。開催にあたり河川の整備を沢谷地区の皆さんに大変お世話になりました。ありがとうございました。 — 振興協議会・子どもいきいきプラン実行委員会 —



8/28(水)「絵てがみ風楽描き教室①」

このたびの絵手紙教室は、ぬのこ谷に沢山ある歌をモチーフにして開催しました。好きな歌詞をピックアップし絵手紙にしたためます。歌から地域を見つめなおす良い機会にもなりました。 — 北谷公民館 —



8/29(木)「食と健康②～料理教室～」

第2回目の食と健康は糖尿病予防をテーマに開催しました。レシピに使う食材がどのような働きをするのかを勉強し、実際に調理して楽しく美味しく学びました。今回は、あじを使った一品をご紹介します。

☆青い背の魚に豊富に含まれるDHAやEPAなどの脂肪酸には、血栓をできにくくしたり、コレステロール値や血圧の上昇を抑える作用がある。

— 北谷公民館 —



あじのかば焼き(4人分)

- ・あじの開き 240g
- ・小麦粉 16g
- ・油 15g
- ・酒 15g
- ・砂糖 2g
- ・みりん 24g
- ・しょうゆ 16g
- ・おろし生姜 20g
- ・キッチンペーパー 適宜
- ・付け合わせ
 - ・トマト 120g
 - ・レタス 20g



【作り方】

- ①あじは、水気をふき取って小麦粉を付ける。
- ②カッコの調味料・おろし生姜を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油をひき、①のあじを身の面から焼き、焦げ目がついたら、ひっくり返し中火で蓋をして火を通す。
- ④③の蓋を取り、フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき取った後、②を入れてからめる。
- ⑤平たいお皿にサラダ菜をのせ、③を並べ、くし形に切ったトマトを添える。

※あじの代わりに、あご、いわし、さんまでも良い。



公民館をご利用いただく際、使用日誌にご記入のほどよろしくお願い致します。また、土日祝日や平日夜間ご利用の場合は、事前に鍵の借用を公民館にてお願いします。

館報記事募集!!

掲載希望の記事などがございましたら、北谷公民館までご連絡下さい。お待ちしております!【原稿締切:毎月25日】