

月	日	曜日	奉仕団体
4月	8日	日	沢谷
	22日	日	横谷
5月	10日	木	福本
	24日	木	更生保護女性会
6月	3日	日	福富
	24日	日	大河内
7月	8日	日	長谷
	29日	日	三江
8月	9日	木	食生活改善推進員
	26日	日	藤井谷
9月	2日	日	中野
	20日	木	志津
10月	7日	日	三江
	28日	日	森
11月	8日	木	志津
	18日	日	尾田
12月	6日	木	食改・小学校6年生
	16日	日	悴谷
1月	6日	日	オケ崎
	20日	日	汗干
2月	7日	木	食生活改善推進員
	17日	日	福富
3月	3日	日	更生保護女性会
	24日	日	杉野

## 平成30年度 ふれあい給食サービス年間予定表

去る、3月14日に開催致しました「給食ボランティア班長会」にて、平成30年度のふれあい給食年間予定日が決定しました。

ふれあい給食サービスとは、地区の一人住まいの高齢者や昼間、高齢者だけのお宅を対象に月2回お弁当を配食するボランティア活動で、今年度は17名の方がサービスをご利用されます。北谷地区は、自治公と各種団体が協力し、地域全体で支え合う素晴らしい体制で実施しています。また、ボランティア数が少なく活動が困難な時の為に、奉仕団体へ助っ人を派遣する「調理ボランティアバンク」も設置しております。各自治公・団体の皆さんには大変お世話になります。

給食サービスを通し、地域がつながりより良い“ぬのこ谷”となるようご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします！



お弁当の配達は、民生児童委員の皆さんにお世話になります。よろしくお願いいたします。

— 北谷地区社会福祉協議会 —

12ヶ月  
連続企画  
コラム  
SEASON2

## 北谷の あれこれ!

### 「北谷の文化財5」

北谷の三つ目重要文化財は、長谷の大慈寺にあった仏像の彫刻「木造持国天立像」と「木造増長天立像」です。もともとは、長谷の観音堂に安置される木像十一面観音座像の脇侍として祀られていました。持国天は東方を守る神様として、ヒノキ材を用いた一木彫成像で、高さは108cm。増長天は南方を守る神として、同じくヒノキの一木彫成像で、高さは106cmです。両像とも怒った顔が特徴で、持国天は口を「へ」字に結び、増長天は大きく口を開いています。ご本尊の十一面観音座像とも平安時代、12世紀の製作と推定されます。この二つの国重要文化財の仏像は、残念なことに昭和56年11月21日未明に盗難に遭い、いまだ発見されていません。



木像増長天



木像神国天

北谷公民館長  
森下 哲哉

## 「公民館に 公衆電話 がきたよ!」

北谷公民館内にありましたピンク電話が撤去され、新たに公民館の玄関前に公衆電話が設置されました。携帯電話が普及する中、この機会に公衆電話の場所を覚えて頂き、皆様の日々の暮らしや緊急時にご活用頂ければと思います。



夜も電気がついて、暗くても安心♪

## 各種事業ご案内・参加者募集

想いを届けよう★

### らくが 「絵てがみ風楽描き教室」

今年度の絵手紙教室は、日本ならではの「四季」を題材に、年4回実施します。遠く離れたあの人や、近くのお友達にも想いを込めた素敵な一枚を作り届けましょう♪



第1回

日時：4月16日(月)

13時30分～

場所：北谷公民館(主催)

テーマ：「春」

持参：筆記用具、黒の筆ペン

申込み：不要

ご自由に参加下さい★

主催：北谷公民館

### 「サークル案内」

公民館を拠点に活動をしているサークルさんをご紹介します! 詳しくは、公民館にお問合せ下さい。

#### 【生花教室】

毎月1回  
生花をします。  
流派：池坊

#### 【手芸同好会】

毎月1回  
パッチワーク  
中心にします。

#### 【北谷囲碁クラブ】

毎月1回  
囲碁の練習会を  
します。

#### 【和い輪い】

毎月1回  
物作りやお出かけ  
など幅広く活動を  
します。

## 歓送迎会 & 親睦会

### 「北谷を語る会」

わいわい楽しく北谷について語り合いましょう! 地域の方どなたでも参加できます。保育園・小学校の先生方も御越しいただく予定ですので、ぬのこ谷の子ども達の様子などを伺うチャンスです。詳しくは、北谷公民館へお問い合わせください。

日時：4月14日(土)

18時30分～20時30分

場所：セントパレス倉吉(上井)

参加費：4,000円

送迎について：

\*現地集合をお願いします。

\*帰りは、送迎あります。

申込み：4月5日(木)までに  
北谷公民館へ(☎28-0969)

主催：地区自治公民館協議会  
館長会

## 犬の登録及び 狂犬病予防注射を しましょう!!

日時：4月23日(月)

13時30分～14時

場所：久米農村広場

問合せ：倉吉市環境課(☎22-8168)



## 春の全国交通安全運動 4月6日(金)～4月15日(日)

鳥取県交通安全スローガン

つくろうよ 事故なし  
笑顔の鳥取県



# 公民館だより

第406号  
北谷公民館  
Tel:28-0969  
Fax:28-6032  
e-mail:kokitada  
@ncn-k.net

平成30年4月



## 北谷地区住民記録

平成30年2月末現在

単位:世帯、人

世帯数	551
総数	1,372
	男性 670
	女性 702
0～14歳	134
15～64歳	657
65歳以上	581

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 更女役員会 13:30	4	5 北谷保入園式 同推協役員会 19:30	6	7
8 ふれあい給食(沢谷) 9:00	9 民生児童委員協議会 13:30	10 北谷小入学式 久米中入学式 老人クラブ総会(水明荘)10:30	11	12 しゃぼん玉 13:30	13 手芸教室 13:30	14 水墨画書道教室 13:30 自治連総会(体育文化会館)15:00 北谷を語る会(セントパレス)18:30
15	16 なごもう会 13:30 絵手紙教室 13:30	17	18 北谷囲碁クラブ 13:00 生花教室 13:30 同推員連絡会 19:00 同推協総会 19:30	19 青少協役員会19:30 館長会視察研修(徳島県)	20 公民館職員研修会(上井公)14:00 事務室午後休室	21
22 ふれあい給食(横谷) 9:00	23 狂犬病予防注射(農村広場)13:30	24	25	26	27	28 水墨画書道教室 13:30
29	30	<div data-bbox="498 1003 1439 1192" data-label="Text"> <p><b>「休室のご案内」</b> 4月20日(金)12時より、職員一同研修のため事務室を休室します。貸館は、通常通り行いますのでご利用の方はお早めにご連絡下さい。</p> </div>				

(物作りサークル)  
**和い輪い**  
日時：4月9日(月)  
内容：西倉～上小鴨  
旧鉄道跡散策  
※13時  
西倉東宝駐車場周辺集合

**入園・入学式**  
おめでとうございます♪  
❁ 北谷保育園 4月 5日(木)  
❁ 北谷小学校 4月10日(火)  
❁ 久米中学校 4月10日(火)

○ 北谷地区社会福祉協議会  
特別会計(香典返し)として  
○ 北谷公民館施設充実費として  
金一封  
温かい厚志をいただきました  
慎んでお悔やみ申し上げます  
志津 進木 隆信 様  
故・母 妙子様(満87歳)

**5月予定**

〈ふれあい給食〉  
❁ 5月10日(木) 福本  
❁ 5月24日(木) 更女  
お世話になります。

〈なごもう会〉  
❁ 5月 7日(月)  
❁ 5月21日(月)  
お待ちしております。

**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



**4月のすごしかた**

保健だより

新年度は、入学、進級、就職、異動の季節で、新たな環境で生活をされる方が多い時期ですね。生活環境が激変したことで、その環境に適応できないと、ストレスが蓄積され、心身に影響が出てくる時期がゴールデンウィーク頃。この頃の無気力、不安感、焦りのような症状は、「五月病」といわれることもあります。五月病を防ぐには、4月の過ごし方が大切になってきます。4月は、次の3つを意識して過ごしてみましょう。

- 1 バランスの取れた栄養摂取**

「主食・主菜・副菜」を組み合わせることで、栄養のバランスのとれた食事になります。特に感情をコントロールする神経伝達物質の「セロトニン」は、牛乳や卵などの動物性タンパク質に含まれる「トリプトファン」を原料に合成され、不眠症やうつ症状を改善する作用があります。また、キャベツやトマトに含まれるビタミンCは、ストレスへの対処によって消耗する副腎皮質ホルモンの合成をサポートします。そして、豚肉や卵、牛乳、玄米などに含まれるビタミンB1は情緒の安定化に有効です。
- 2 積極的な休息**

オフの日・オフの時間を意識的に作ってみましょう。自分の好きなことに費やす時間を設けたり、日常の小さな目標達成にも自分自身へご褒美となる時間を与えたりしていきましょう。また、睡眠を十分にとることも疲労回復にかかせません。
- 3 適度な運動**

有酸素運動をすることで「セロトニン」の分泌が促されます。ウォーキングやサイクリングなどの運動を、暖かくなったこの時期から始めてみることもおすすめです。

保健センター (☎26-5670)

**3/18日 「自治公民館協議会役員研修会」**

北谷地区自治公民館協議会『役員研修会』が開催されました。今年のテーマは「生涯を通じた健康づくりを～いきいきとした暮らしを通して、公民館活動を盛んにしていこう～」でした。倉吉市保健センターの塚根保健師に講演をいただき、約70名の参加者が健康診断受診率アップのためにグループ討議を行いました。今年の北谷地区での健診は10月4日(木)です。元気な地域にするために、まずは健康診断を受診しましょう。



**3/26日 「地域安全・青少協 講演会」**

北谷地区青少年育成協議会、北谷地区地域安全活動推進協議会主催の講演会が行われました。講師として鳥取県ケータイ・インターネット教育推進員の竺原晶子さんをお招きし、メディアコントロールについてお話いただきました。スマートフォンやパソコンだけでなく、テレビや電子音の出る玩具なども子どもの成長発達に影響するそうです。電子媒体に対する正しい知識を持ち、適切な利用制限をかけるなど、子ども達を守っていきましょう。



最近よく耳にする『ペアレンタルコントロール』とは？子どもによるパソコンや携帯電話などの情報通信機器の利用を、親が監視して制限する取り組みのこと。  
Wikipediaより



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たします。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】