

◇平成29年度北谷地区自治公民館協議会役員◇ お世話になります！

敬称略

会長	笠見 猛	副会長	中橋俊雄	会計幹事	加藤 晃	監事	牧原鉄矢 澤成広明
公民館長	総務部長	文化部長	厚生部長	体育部長	土木・ 交通部長	防災部長	
会長	笠見 猛	高橋行寛	西谷昭良	山根 豊	丹後成三	福井勝生	坂根道雄
副会長	中橋俊雄	稲木博幸	吉本秋男	有福 智	蓑原浩二	山方英昭	森本和雅
会計幹事	加藤 晃	米田哲明	牧 博文	徳永 覚	長谷川健太	田中貴幸	川福高弘
オケ崎	加藤 晃	後小路高士	山本明德	有福 智	丹後成三	田中貴幸	島池浩徳
三 江	矢田仁志	米田哲明	梅田咲子	横山恵利子	高橋 睦	井沢純二	山根 徹
福 本	松島孝志	高橋行寛	山崎弘一	山崎 晃	山根晴寿	渡辺和行	山根和久
尾 田	牧原鉄矢	藤川みや子	牧原千恵子	牧原千恵子	谷口康子	藤井和章	牧原鉄矢
志 津	進木隆信	梅林文雄	小林澄子	岩山 剛	山中 宝	福井勝生	西山 敦
藤井谷	中橋俊雄	中橋忠幸	藤井義大	田中茂樹	蓑原浩二	山方英昭	藤井 登
横 谷	西田繁晴	本荘 学	澤口拓也	可世木美穂	阪本幸雄	中村政夫	中村政夫
仙 隠	森下弘志	尾崎幸也	吉本秋男	森下孝秋	—	—	森下弘志
福 富	野島寿尚	高岡正清	永江重弥	山根 豊	稲波宏之	石井 豊	坂根道雄
沢 谷	野島照正	治郎丸瓦	内田 安	森綱和孝	治郎丸康	野嶋和明	森綱和孝
杉 野	福寄敏幸	稲木博幸	熊谷晃也	金居康富	椿 逸弘	椿 正史	谷口弘徳
中 野	笠見 猛	藤井栄一郎	松田久美子	徳永 覚	大島慶子	福永国孝	福永克友
倅 谷	景山 敏	東本静美	景山恵子	西本智恵子	長谷川健太	西山賢治	西山修一
長 谷	森本和雅	重道里史	松田恭人	重道善博	金森和明	重道 臣	森本和雅
森	西谷光典	西谷英男	西谷昭良	稲村正一郎	西谷義博	安達康久	西谷義博
大河内	牧 敏徳	佐々木覚	牧 博文	山本晴輝	石兼健太	佐々木孝行	川福高弘
汗 干	澤成広明	佐々木忍	佐々木光弘	佐々木正美	—	佐々木明	佐々木博文
つつじヶ丘	山崎謙一	—	—	—	—	—	—

行事予定

○卓球大会

6月18日(日)

○球技大会

8月 6日(日)

○大運動会

9月24日(日)

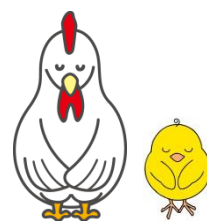
○グラウンドゴルフ大会

11月 5日(日)

○敬老会

10月29日(日)

※その他の、自治公民館協議会行事については決まり次第お知らせいたします。



各種事業ご案内・参加者募集

「きみがら人形教室(全4回)」

きみがら人形教室を今回も工程を部位ごとにかけて月に4回開催します。是非、ご参加下さい。

会 場：北谷公民館(主催)
講 師：船木一子さん
準 備：裁縫道具
対 象：地区住民限定



	日にち	工程
第1回	2月 7日(火)	頭・顔・首
第2回	2月14日(火)	胴体
第3回	2月21日(火)	着物着付け①
第4回	2月28日(火)	着物着付け② 飾りつけ・完成

時 間：13時30分～15時30分

ぬのこ谷楽級 5時限目

日 時：2月16日(木)

9時30分～11時30分

会 場：北谷公民館

講 師：かもがわ地域包括支援センター
内 容：①講話「認知症の現状と課題」
②コグニサイズ
★動きやすい服装でご参加ください。

問合せ：北谷公民館へ(☎28-0969)

病気を知ろう「認知症」
～認知症って何だろう?～

ぬのこ谷学級もいよいよ最終回となりました。5時限目は、「認知症」について考える回となります。わかりやすいお話と、頭と体を使う「コグニサイズ」で一緒に楽しく学びましょう♪



北谷地区同和教育推進協議会

「同和教育現地研修会」開催

日 時：2月19日(日)

9時30分～11時30分

集 合：北谷公民館
研修地：上米積、横谷 ※バス移動です
講 師：前田雄大さん(さわやか文化センター)
申込み：2月13日(月)までに、
北谷公民館へ(☎28-0969)

★暖かい格好でご参加ください。

これで撃退！イチコロだ！

「第2回 ゴキブリ団子作り」

日 時：2月23日(木)

13時30分～

場 所：北谷公民館(主催)
定 員：15名程度
参加費：実 費
準 備：エプロン・三角巾
玉ねぎ1個
申込み：2月20日(月)までに、
北谷公民館へ(☎28-0969)

12ヶ月
連続企画
ニューコラム

北谷の あれこれ!

【北谷公民館①】

北谷公民館は、現在トイレの改修工事真最中です。3月15日の完成を目指しています。さて、この北谷公民館はいつできたのでしょうか？ そのあたりから話を始めましょう。

そもそも、公民館とは国が戦後の社会教育の場、国民総ぐるみの文化活動の場として設置することになり、昭和24年9月28日に北谷村公民館として、北谷公民館は誕生しました。当時は村役場の中におかれ、昭和28年10月の倉吉氏誕生とともに北谷地区公民館となり、昭和41年倉吉公民館北谷分館、昭和44年北谷公民館と改称して現在に至っています。

北谷公民館長 森下哲哉

住民健康講座

「糖尿病予防講演会」**入場無料**

日 時：2月12日(日) 14時～15時35分

場 所：鳥取中部医師会館(倉吉市旭田町18)

内 容：講 演

- ①「糖尿病に興味を持っていただくために」
厚生病院内科医長 村脇あゆみ 先生
- ②「糖尿病とウォーキング」
中部医師会 会長 松田 隆 先生

問合せ：鳥取県中部医師会(☎23-1321)

主 催：鳥取県糖尿病対策推進会議(鳥取県医師会)
鳥取県中部医師会

講演

増加する不審者情報

～子ども達から挨拶が消えていく?!～

日 時：2月20日(月) 19時～21時

場 所：北谷公民館 大会議室
講 師：加藤 順也さん(倉吉警察署 生活安全課)
問合せ：北谷公民館(☎28-0969)
主 催：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



健康クイズ! 「ためしてなるほど」に挑戦してみましょう♪

Q. チョコレートには集中力・記憶力を高めたり、気持ちを穏やかにさせる効果がある?
☆答えは裏面にあります。



北谷地区住民記録

平成28年12月末現在

単位:世帯、人	
世帯数	557
総 数	1,400
	男性 685
	女性 715
0～14歳	137
15～64歳	692
65歳以上	571

倉吉市ホームページ
自治公民館別・住民記録より

2017年

2月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2 ふれあい給食(食改) 9:00 GG同好会総会 14:00	3 地区社協理事会 13:30 久米中PTA 19:30	4 水墨画・書道教室 13:30
5 新春親子お楽しみ会 8:30(ペアバレー)	6 なごもう会 13:30 民生児童委員協議会 13:30	7 きみがら人形教室 13:30	8 しゃぼん玉 13:30	9	10	11 建国記念日
12 ふれあい給食(福富) 9:00	13	14 市公民館長研修会 10:00 手芸教室 13:30 きみがら人形教室 13:30	15 北谷町暮クラブ 13:00 生花教室 13:30	16 ぬのこ谷楽級⑤ 9:30	17 和い輪い 9:30	18 水墨画・書道教室 13:30
19 同推協現地研修会 9:30 JA久米支所座談会 13:00	20 なごもう会 13:30 増加する不審者情報講演会 19:00	21 きみがら人形教室 13:30	22	23 ゴキブリ団子作り② 13:30 久米中校区同研総会 19:30	24	25
26	27	28 きみがら人形教室 13:30	1	2	3	4

(軽運動サークル)
ぬのこにっこり倶楽部

1月・2月はお休みです。
▼次回予定日▼
3月25日(土)9時～

(物作りサークル)

和い輪い

日時：2月17日(金)
9時30分～
場所：北谷公民館
内容：タペストリー

あめい
クイズ
あそび
答え

チョコレートの甘い香りには集中力や記憶力を高める効果があると明らかになっています。また、テオプロミンという成分が含まれており、神経を鎮静させる作用があることもわかっており、ヨーロッパなどでは寝る前にチョコレートを食べる事もあるそうです。

北谷公民館トイレ
改修工事について

北谷公民館のトイレ改修工事が1月より始まりまし。公民館ご利用の皆様には大変ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願い致します。工事期間中は仮設トイレをご利用下さい。

— 北谷公民館管理委員会 —

3月予定

〈ふれあい給食〉

- ★ 3月 5日(日) 更 女
 - ★ 3月 12日(日) 杉 野
- お世話になります。

〈なごもう会〉

- ★ 3月 6日(月)
- お待ちしております。

保健だより

医療機関での健診受診期間が残り1カ月を切りました

今、2人に1人ががんにかかり、3人に1人が、がんで命を落としています。「がん」は決して他人事ではありません。自覚症状のない今こそ、検診を受けましょう。「健康」はあなたの貴重な財産です。がん検診・特定健診・長寿健診の受診期間は **2月28日(火)** までです。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。

問合せ先：保健センターTel26-5670

集団健診のお知らせ 今年度最後の集団健診です！

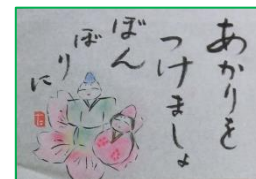
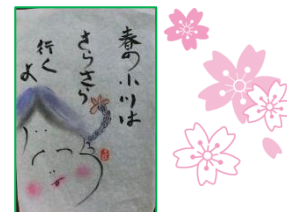
- 日時/場所： **2月17日(金)** /受付時間 午前8時～午前10時/保健センター
- 内容・対象者：特定健診・長寿健診(後期高齢者健診)・胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診
乳がん検診(視触診+マンモグラフィ検査)(胃・肺・大腸・乳がん検診は何れも40歳以上)
子宮がん検診(20歳以上)・前立腺がん検診(50歳以上)・肝炎ウイルス検診(40～74歳で過去に受けたことのない人)
- その他：
 - * 必要なもの：各種健康診査受診券、保険証、自己負担金
 - * 事前申込みが必要です。
 - * 胃・子宮・乳がん検診には定員があります。
 - * 詳しくは受診券に同封の「倉吉市健康診査の手引き」をご覧ください。

問合せ・申込先

保健センター
Tel26-5670

1/27(金)「第4回 絵てがみ風楽描き教室」

最終回となります絵手紙教室は前回と同様に、童謡をテーマに開催しました。「大雪で大変だったね」とお話しするなか自然と春に関連する作品がたくさん出来上がりました。暖かくなるのが待ち遠しいですね。1年間ご参加いただき、ありがとうございました。



1/12(木)「第5回食と健康～薄味で美味しいオススメ料理～」

どれも歯ごたえが良く、健康的で美味しいメニューでした♪

メニュー

- 古代米で炊くご飯
- 焼き鶏のおろしポン酢かけ
- 貝たくさんのおつまみサラダ
- 切り干し大根の豆乳みそ汁
- 米ようかん

貝たくさんのおつまみサラダ(4人分)

- ★おから 70g
- ★卵 1個
- ★塩 少々
- ★酢 大さじ1/2
- ★柴漬け 8g
- ★きゅうり 40g
- ☆塩・しょうゆ 少々
- ★人参 40g
- ★マヨネーズ(低卵) 大さじ2
- ☆砂糖 大さじ2/3

作り方

- ①おからはフライパンで炒ったら冷ます。
- ②卵は茹でて輪切りにする。
- ③きゅうりは薄い輪切りに、人参はせん切りにし、ポウルに合わせ入れ塩もみをしてしんなりしたら水で洗ってよく絞る。
- ④柴漬けは細かく切る。
- ⑤☆調味料を合わせよく混ぜマヨネーズも合わせる。
- ⑥ポウルに①～④を入れて混ぜ、⑤で和える。



ペットボトルのフタ
回収ボックスあります！

公民館事務室前に回収ボックスを設置しております。気楽にできるエコ活動に是非ご利用ください。その他、小型家電・廃油回収ボックスも公民館敷地内に設置されております。



日誌

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】