

新年あけましておめでとうございます



平素より北谷公民館の事業や活動に対し、あたたかいご支援とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

昨年は、「天災は忘れた頃にやってくる」とのことわざ通り、10月21日午後2時7分、突然、震度6弱の鳥取県中部地震が北谷地区を襲い、これまでの生活に大きな打撃を与えました。2カ月余りがたち、ようやく落ち着きを取り戻したところですが、震災をとおり人々の繋がりや思いやり、そして支えあいの大切さを痛感しました。復興にはまだまだ時間を要しますが、身近なところから元気なぬのこ谷を取り戻すため、職員一同全力で取り組んでまいります。地域の皆様のご協力よろしく申し上げます。

北谷公民館職員一同
館長 森下哲哉
主事 山根悠加
主事 平野由紀

北谷公民館トイレ改修工事が始まります

北谷公民館のトイレ改修工事が1月中旬から3月中旬の予定で始まります。工事期間中は、仮設トイレが設置されますが、皆様には大変ご不便をおかけします。ご理解とご協力のほどよろしく申し上げます。



— 北谷公民館管理委員会 —

12ヶ月
連続企画
ニューコラム

北谷の あれこれ!

北谷公民館報をご愛読いただきまして、ありがとうございます。館報では平成27年から連続企画として、1年間同じテーマで記事を掲載してきました。27年がインターネット問題を、28年が健康問題です。ご愛読いただけましたでしょうか。

さて、平成29年は新たな連続企画として『北谷のあれこれ』と題し、北谷地区の様々な事象を紹介いたします。開校143年を迎える北谷小学校や北谷保育園、延喜式に名前を見る倭文神社、曹洞宗の名刹正明寺、三江の子持ち須恵器が出土した上野遺跡、悴谷の梨団地、福富温泉とバラ園など、今の北谷を知ってもらいたい内容です。ご期待ください。

北谷公民館長 森下哲哉

平成29年度 「自治公民館協議会 総会」

日時：1月16日(月) 19時～
会場：北谷公民館 大会議室
対象：各自治公部長・前年度部長会長
内容：平成29年度事業ならびに予算について

「住民スポーツの日のお知らせ」

どなたでも、**ご参加ください**

期日：1月17日(火)
時間：20時～22時
内容：卓球(社スポーツ少年団卓球部)
場所：久米中学校体育館
持ち物：ラケット・上履き



— 久米中学校体育施設開放企画運営委員会 —

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。



各種事業ご案内・参加者募集

食と健康⑤(料理教室)

「薄味で美味しいオススメ料理」

日時：1月12日(木) 10時～
会場：北谷公民館
内容：調理実習
講師 北谷食生活改善推進員さん
準備：エプロン・三角巾
申込み：1月10日(火)までに、
北谷公民館へ(☎28-0969)

献立

- ★ 古代米で炊くごはん
- ★ 焼き鳥のおろしポン酢かけ
- ★ 具沢山おつまみサラダ
- ★ 切り干し大根の投入味噌汁
- ★ 米ようかん

※都合により一部変更する場合がございます。



第5回

「絵手紙風楽描き教室」

日時：1月27日(金) 13時30分～
会場：北谷公民館
講師：大窪逸子さん
準備：細めの筆ペン(黒)
申込み：1月23日(月)までに、
北谷公民館へ(☎28-0969)



テーマ
「童謡」

新春親子お楽しみ会

スキー教室



中止の場合
公民館で
倉吉イカ風
づくり

日にち：2月5日(日)または、2月12日(日)
※注) どちらか1日。積雪状態により決定・連絡します。

時間：8時30分～16時頃(集合は、北谷公民館)

場所：蒜山ペアバレースキー場
対象：北谷地区の小学生・中学生・保護者 先着25名
※小学生低学年以下の方は、保護者同伴で参加可能です。

参加費：1人当たり、800円(交通費・昼食代込)
※現地までの送迎はマイクロバスを準備します。

締切：1月27日(金)

問合せ・申込み先：北谷公民館(☎28-0969)
主催：子どもいきいきプラン実行委員会

「きみがら人形教室(全4回)」

前回好評でした、きみがら人形教室を今回も工程を部位ごとにわけて月に4回開催します。じっくり作成する良い機会です。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



健康クイズ! 「ためしてなるほど」に挑戦してみましょう♪

Q. 冬場は汗をかかないので、水分はのどが渇いた時にだけ飲めばいい?

☆答えは裏面にあります。

公民館だより

第391号
北谷公民館
Tel:28-0969
Fax:28-6032
e-mail:kokitada
@ncn-k.net

平成29年1月



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

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 ふれあい給食 (オヶ崎)9:00 なごもう会(社地区) 13:30	6 初定例館長会 19:00	7
8	9 成人の日 北谷スポーツ少年団 10:00	10 民生児童委員協議会 13:30	11 市民館館長研修会 10:00	12 第5回食と健康 10:00	13	14 水墨画・書道教室 13:30
15 ふれあい給食(汗干) 9:00	16 なごもう会 13:30 総合部長会 19:00	17 手芸教室 13:30	18 北谷囲碁クラブ 13:00	19 市主事研修会(成徳) 9:30 和い輪い 9:30	20	21
22 JA女性会	23	24	25	26	27 第5回絵てがみ教室 13:00	28 水墨画・書道教室 13:30
29	30	31 自治協議会総会 19:00 定例館長会19:30	1	2	3	4



保健だより

健診はもう受けられましたか？

みなさん、今年度の健診はもう受けられましたか？がん検診・特定健診・長寿健診の受診期間は2月28日までです。まだ受診していない人は忘れずに受診しましょう。
がん検診、特定健診・長寿健診は、生活習慣病の予防やがんの早期発見のためには欠かせません。年に一度は健診を受けて、体のチェックをしましょう。



問合せ先：保健センターTel.26-5670

休日健診のお知らせ

健診を受ける機会の少ない若い人や平日に健診を受けることが難しい人を対象に「休日健診」を実施します。この機会にぜひ健診を受けましょう。

【休日健診】

- 日時場所：平成29年1月22日(日) / 受付時間 午前8時～午前10時 / 倉吉市体育文化会館
- 内容・対象者：一般健診・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・子宮がん検診他
- その他：
 - * 持ち物：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。



(軽運動サークル)
め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：1月19日(木)
9時30分～
場所：北谷公民館
内容：毛糸編み

あめしとクイズの答え
×
汗以外にも、排水(おしっこ)・蒸発した水分・体内の状態管理のために使用されるなど様々な面で水分は活用されています。冬場などは特に高齢者の方達への注意喚起が大切です。

12/1(木)「独居老人訪問活動」 「災害給食ボランティア」

北谷小学校5・6年生が独居老人宅を訪問し、お弁当を配る活動をしました。調理の担当は食生活改善推進員の皆さんです。食改の皆さんは同日、地区社会福祉協議会と連携し、小学校へ給食を作り届けました。温かいご飯に皆さん大変喜ばれていました。



12/15(木)「第4回食と健康～お魚を食べよう～」

魚の三枚おろしに挑戦しました！難しかったけど達成感を得ました！

メニュー

- ご飯
- 鰯のカレー風味のピカタ
- 魚とじゃがいものかき揚げ
- 船場汁

魚とじゃがいものかき揚げ(6人分)

- | | | | |
|--------|----|--------|------|
| ★魚 | 2匹 | ★揚げ油 | 適量 |
| ★じゃがいも | 3個 | ★大根 | 1/3本 |
| ★三つ葉 | 1束 | ★濃口醤油 | 適量 |
| ★天ぷら粉 | 適量 | ★七味唐辛子 | 適量 |
| ★水 | 適量 | | |



作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて3cm長さの棒状に切り、水にさらしザルに上げる。三つ葉は3cm位に切る。
- ②魚は適当な棒状に切る。
- ③ポウルに魚と三つ葉とじゃがいもを合わせ、天ぷら粉と水を加えて、適当な濃さの衣の状態まで混ぜ合わせたら、170℃前後の油で揚げる。
- ④大根をすりおろし、濃口しょうゆで調味して染めおろしを作る。
- ⑤揚がったかき揚げを器に盛り付けて、④をふた掛けして完成。

12/9(金)「絵てがみ風楽描き教室」

このたびの絵手紙教室は、童謡をテーマに開催しました。「クリスマス」や「お正月」などの童謡を唄い思い出ししながら、歌の一節と関連した絵をハガキにしたためました。思い出しながら行う作業は、認知症ケアである回想法につながり、楽しく健康UPも出来ました！



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】



2月予定



〈ふれあい給食〉
★ 2月 2日(木) 食改
★ 2月 12日(日) 福富
お世話になります。

〈なごもう会〉
★ 2月 6日(月)
★ 2月 20日(月)
お待ちしております。

北谷地区社会福祉協議会
特別会計(香典返し)として
金一封
温かいご厚志をいただきました
慎んでお悔やみ申し上げます
中野 笠見 猛 様
故・母 節子 様 (九十三歳)