

平成28年度

地区グラウンドゴルフ大会

11月3日(日)に久米農村広場にて地区グラウンドゴルフ大会を開催しました。11自治公より出場があり、100名近くの方に参加いただきました。とても寒い日でありましたが、ホールイワンも数多く出ており白熱した大会となりました。ご協力頂きました、GG 同好会の皆様には感謝申し上げます。



▽各種目成績▽ ※敬称略

【団体戦】

- 優勝 大河内A
- 準優勝 志津A
- 3位 杉野

【個人戦】

- 優勝 丹後 町子(オケ崎)
- 準優勝 入江 武秀(長谷)
- 3位 川福 正光(大河内)

【小・中学生の部】

- 優勝 川福 大介(大河内)
- 準優勝 川福 夏季(大河内)
- 3位 野島あさみ(福富)



第43回(平成28年度) ぬのこ谷文化祭

11月13日(日)に北谷公民館にて文化祭を開催しました。今年はとても天気良く、沢山の方にご来場いただきました。特別展示のパトカーや白バイには子ども達より大人の方が夢中になっていた姿が…(^)前日準備や当日の運営にはたくさんの方にお世話になりました!ありがとうございました。



【奇贈御礼】 山脇 優 様(倉吉市農業委員会会長)

もち米90kgを奇贈していただきました。感謝いたします。

12ヶ月連続企画

ぬのっこ健康通信⑪⑫

保健センター 塚根

ぬのこ谷文化祭での 糖尿病チェックの結果報告

今年度もぬのこ谷文化祭の健康づくり推進員による健康管理コーナーで、鳥取県薬剤師会にご協力をいただき、HbA1c測定を実施しました。HbA1cは過去1~2ヵ月程度の血糖の状態を推定することが出来る値として、糖尿病の診断にとっても有効な検査です。

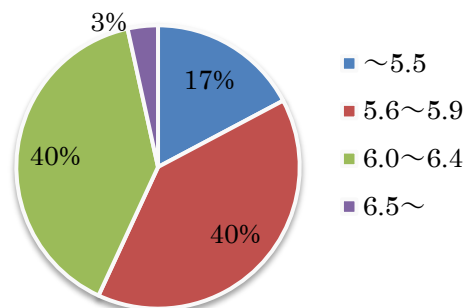
その結果、8割以上の方に基準値を超える値(5.6%以上)が示され、そのうち医療機関受診勧奨レベル(6.0%以上)の方が4割を占めると言う結果でした。また、治療対象レベルの方も数名おられ、とても驚くべき結果でした。検査を受けられた方の中には昨年度より数値の下がったと言われる方もありましたが、高血圧や脂質異常など糖尿病以外で医療機関に定期受診されておられる方から「糖尿病のことについて、今まで指導を受けたことがないのに・・・」と言われる方もありました。昨年の検査後、主治医と相談されて定期的に検査をされている方もありました。健診や検査の結果を日々の生活習慣の見直しに活かしていただくことの大切さを実感しました。倉吉市の健診期間は2月末までです。まだ、受診しておられない方は、早めに受診をしましょう。

Q. インフルエンザの流行は、星の並びが関係していると考えられた?

☆答えは裏面にあります。



HbA1c測定結果



HbA1c (NGSP 値) の結果の見方

- 5.5%以下・・・異常は見られません
- 5.6~5.9%・・・生活習慣の見直しを!改善が可能です。
- 6.0~6.4%・・・生活習慣の改善実施を!そのまま放置すると危険です。
- 6.5%以上・・・まずは、医療機関受診を!生活習慣改善に加え、医師と治療方針について話し合いが必要です。

*ぬのこ谷文化祭の測定では、6.0%以上の方に受診勧奨を行っています。

各種事業ご案内・参加者募集

食と健康④(料理教室)

「魚のさばき方と盛付け方」

日時: 12月15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

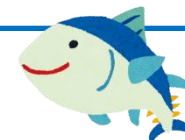
申込み: 12月9日(金)までに、

北谷公民館へ(☎ 28-0969)

献立

- ★ ごはん
- ★ お刺身
- ★ 魚と馬鈴薯のかき揚げ
- ★ 船場汁

船場汁(せんばじる)とは? 塩サバなどの魚類とダイコンなどの野菜類を煮込んで作る具沢山の汁です。(インターネットより)



第4回

「絵手紙風楽書き教室」

今回は、童謡の歌詞と絵を添えた絵手紙に挑戦します。歌を口ずさみながら楽しい時間にしましょう♪

日時: 12月9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: 12月8日(木)までに、

北谷公民館へ(☎ 28-0969)



倉吉市女性連絡会研究交流会

「水について知ろう」



日時: 12月13日(火)

13時30分~16時

バス: 12時55分 社公民館 発
16時23分 社公民館 着

会場: 県環境衛生研究所
上北条公民館

参加費: 無料

問合せ: 北谷公民館へ(☎28-0969)

北谷公民館トイレ改修工事 12月下旬より予定

ご迷惑をおかけします。

—北谷公民館管理委員会—



看護大学「フィールド体験実習」についてお願い

12月19日から20日にかけて、鳥取看護大学の1年生が、住民の方々の生活についてのインタビューと地区の生活環境の調査をされます。中野・森・大河内が対象予定です。地域に根ざしたヒューマンケアを実現できるようにと、取り組まれておりますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。また、12月22日の午後1時より、鳥取看護大学交流ホールにて、実習での学びを発表されますので、ぜひご来校ください。

【事務室休室のおしらせ】

★12月16日(金)午後より、市民館研究大会の為、事務室を休室します。

★年末年始の12月29日~1月3日まで、事務室を休室します。

☆公民館を使用される予定のある方は、早めにお知らせください。
ぬのこ会館の年末年始のご利用についても同様にお申込み下さい。



公民館だより

第390号
北谷公民館
Tel:28-0969
Fax:28-6032
e-mail:kokitada@ncn-k.net

平成28年12月



北谷地区住民記録

平成28年10月末現在

単位:世帯、人

世帯数	559
総数	1,417
	男性 694
	女性 723
0~14歳	139
15~64歳	694
65歳以上	580

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
27	28	29	30	1 独居老人訪問活動 10:00	2	3 北谷の教育を考える会 19:00
4	5 老人クラブ公民館 清掃 9:00 なごもう会 13:30 教育振興会19:00	6 12/6(火)~12/7(水)公民館清掃	7 市公民館主事研修会 9:30(上小鴨公)	8 福祉協力員・民生児 童委員会合同研修会 13:30	9 絵てがみ教室13:30	10 ぬのこにっこり倶楽部 9:00 水墨画書道教室 13:30
11 北谷小学校体育館 ワックスがけ 9:00 北谷スポーツ少年団 19:00	12 民生児童委員協議会 13:30	13 手芸教室 13:30 市女性連絡会交流会 13:30	14 和い輪い 13:30	15 第4回食と健康10:00	16 市公民館研究大会 (交流プラザ)13:30 事務室午後休室	17
18 ふれあい給食(俣谷) 9:00	19 なごもう会 13:30 12/19(月)~12/20(火)看大フィールドワーク実習	20	21 北谷囲碁クラブ13:00	22 自治会協議会監査 19:00	23 天皇誕生日	24 水墨画書道教室 13:30
25	26 自治会協議会 決算総会19:00 定例館長会 19:30	27	28 生花教室 13:30	29 ←12/29(木)~1/3(火) 北谷公民館事務室休室→	30	31

(軽運動サークル)
ぬのこにっこり倶楽部

日時：12月10日(土)
集合：9時 北谷公民館
持参：水分・タオルなど
内容：倉吉元気体操 他

(物作りサークル)
和い輪い

日時：12月14日(水)
13時30分~
場所：北谷公民館
内容：こんにゃく作り
持参：タッパー

あめし
クイズ
あそび

答え

16世紀頃の人、インフルエンザ流行という季節性のある現象を占星術と結びつけていたため、「星の影響」という意味を持つ単語で呼んでいました。星からヒトの内側へ(in)、流れてくる(flow)ものと考えられていました。

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
大河内 牧 弘樹 様
故・父 喜和雄 様 (七十二歳)

〈ふれあい給食〉

- ★ 1月 5日(木) オケ崎
- ★ 1月15日(日) 汗 干 お世話になります。

〈なごもう会〉

- ★ 1月16日(月) お待ちしております。

保健だより

被災後のこころのケア

地震により被災された皆さまに心からお見舞い申し上げます。

地震発生から1か月余りが経過しました。多くのストレスを抱えて生活された方も多かったことでしょう。一部の方々には、時間が経ってもその体験が過去のものとなっていかず、こころやからだの不調が長引くことがあります。またタバコやアルコールなどの量が増える方もおられます。周りの方々にできることとして、話を聞くことがあげられます。話を聞くときのポイントとして、

- ・無理に話を聞き出そうとせず、相手のペースに任せじっくり耳を傾けてください。
- ・批判したり、自分自身の考えを押し付けたりしないでください。
- ・自責的になっている人には「あなたが悪いのではない」ということを伝えてください。
- ・様々なこころとからだの変化は「災害という非常事態には誰にでも当たり前に起こる反応である」ことを伝えてください。
- ・相談できる場所があることを伝えてください。

【相談窓口】保健センター ☎26-5670
中部福祉保健局 ☎23-3147
県立精神保健福祉センター ☎0857-21-3031



【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。

問合せ先：保健センター
☎26-5670

11/10(木)「小学生独居老人訪問活動」

このたびの地震をうけ、北谷小学校5・6年生のみなさんが慰労をこめ独居老人宅へお弁当を届ける活動をしました。児童からの優しい励ましの言葉に、皆さんとても喜ばれておられました。次は、12月1日に訪問活動を行います。



11/27(日)「第3回食と健康~ヘルシークッキング~」

肉・魚のないメニューでしたが、大満足な献立でした！おススメです♪

メニュー

- ご飯 ○抹茶ミルク ○野菜のスープ煮
- キャベツと人参のごまマヨ
- 豆腐のステーキのソース



豆腐のステーキのソース(4人分)

- ★木綿豆腐 400g ☆生姜 30g
- ★しいたけ 4枚(60g) ☆麵つゆ(3倍濃縮) 大さじ2
- ★しめじ 100g ☆酒 大さじ2
- ★バター 16g ☆黒コショウ 少々
- ★油 小さじ2 ★ねぎ 20g

ピクッッッ

作り方

- ①豆腐は厚みを半分は切ってキッチンペーパーにのせ、水気を切る。しいたけは3mm幅に切る。しめじは根元を切ってほぐす。生姜はすりおろす。ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、豆腐を両面きつね色に焼き、器に取り出す。
- ③フライパンをふいてバターを熱し、しいたけとしめじを炒める。しんなりしてきたら(☆)を加え、サッと炒めて汁気を飛ばし、豆腐にかけてねぎを散らす。

11/24(木)「炭を使って苔玉作り」

消臭作用とデザイン性の高い苔玉を作りました。まず、炭に穴を開け、土と植物を植えこみ苔をあしらって完成です。炭が固く穴を開けるのが大変でしたが、個性ある作品に仕上がりました



11/29(日)「久米中校区女性交流会~ハンコ作り~」

今年の女性交流会は、北谷地区が会場となり開催されました。いつもとは違うメンバーでも楽しく良い雰囲気の中、ハンコ作りが出来ました！高城・社の皆さん、また来てくださいね♪



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】