

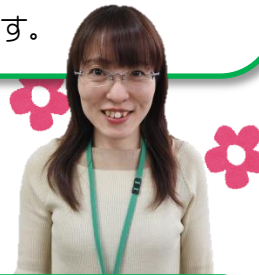
このたびの地震は、初めてといえるもので、その災害は日増しに拡大しています。余震は、今なお続き不安、心配は尽きないと考えます。今後も、みんなで声をかけあって、思いやりをもって行動して下さい。

自治公民館としてほしいこと

- 1、緊急・応急対応として、被災住宅の被害を最小限に食い止めるための対策を行う。
2、民家の被災状況を把握するため見回り、点検、そして安全確認。
3、高齢者宅への声掛け・見守りを行い、安否確認を日常的に行うこと。

北谷公民館主事紹介！ (10月採用)

皆様、はじめまして。平野 由紀(ひらのゆき)と申します。市内生田から通っております。北谷地区の地域発展のため、また地区の皆様と一緒に毎日笑顔で過ごせるよう、精一杯頑張ってお参ります。どうぞよろしくお願いいたします。



ご趣味は？

歌を唄う事とガーデニングです♪

北谷公民館トイレ改修工事のお知らせ



ぬのこ谷文化祭後に、北谷公民館のトイレ改修工事が始まる予定です。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。工事期間が決まりましたら、またお知らせいたします。ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。



ためして、なるほど健康クイズに挑戦！

Q、避難生活での栄養不足を予防するのに役立つものは？

- ①チョコレート
②ビタミン剤
③お茶

☆答えは裏面にあります。



平成28年 北谷地区敬老会 23名の方が新会員になりました！

平成28年度北谷地区敬老会を10月30日(日)に開催する予定でしたが、このたび中部地震が発生した事を受け残念ながら中止の判断をさせていただきました。そこで、11月4日以降に各自治公厚生部長さんを通じ敬老者の皆様に記念品をお送りいたします。今年度は、23名の方が新会員(75歳)になりました。是非是非、来年の敬老会を楽しみに、元気にお過ごしください。

—北谷地区自治公民館協議会—

久米中学校区同和教育研究発表会 開催

研究主題 「地域ぐるみで取り組む人権同和教育」
～あらゆる差別を許さない子どもと地域づくりをめざして～
日時：11月25日(金)
会場：北谷保育園・北谷小学校・北谷公民館
日程：9:40~10:20 公開保育(北谷保育園)
12:05~14:50 公開授業(北谷小学校)
15:10~16:40 分科会

倉吉市公民館まつり 中止のお知らせ



12月1日から3日にかけて開催する予定でした「第28回(平成28年度)倉吉市公民館まつり」は、会場である未来中心が被災されたこともあり、中止となりました。これにともない、11月1日から予定しておりました、ぬのこ谷合唱団の練習会も中止といたします。

各種事業ご案内・参加者募集

第43回(平成28年度)ぬのこ谷文化祭

日時：11月13日(日)9時~15時
場所：北谷公民館

各自治公・団体による力作の展示、お餅や豚汁・炊き込みご飯など美味しいものも沢山あります☆昨年に引き続き、健康コーナーでは糖尿病チェックもできちゃいます！詳しくは、チラシをご覧ください。



できたてほやほや！石窯の本格ピザを味わおう！

パトカー・白バイと一緒に写真を撮ろう♪



各種販売は10時から

お楽しみに！



北谷地区 グラウンドゴルフ大会 開催！！

日時：11月6日(日)
開会 8時~
試合開始 8時30分~
会場：久米農村広場 ※雨天中止

食と健康③(料理教室)

ヘルシークッキング

日時：11月27日(日)9時30分~
会場：北谷公民館
内容：①講話「生活習慣病について」講師 保健師さん
②調理実習 講師 北谷食生活推進員さん

- ★血压測定
★バランスの良い食事のポイントの話
★希望者には、健康相談も受け付けます
★講話だけ、実習だけの参加もOK！

準備：エプロン・三角巾
申込み：11月21日(月)までに、北谷公民館へ(☎ 28-0969)

雰囲気抜群♪

炭を使って苔玉づくり

日時：11月24日(木)13時30分~
会場：北谷公民館
内容：炭と苔を使って苔玉を作ります
参加費：実費
申込み：11月17日(木)までに、北谷公民館へ(☎ 28-0969)
※見本が公民館窓口にあります。



社・高城・北谷地区合同女性交流会 消しゴムハンコ作り

わいわい楽しくおしゃべりしながら、オリジナルのハンコを作りませんか？年賀状に使ってもよし、小物にワンポイントとして付けるもよし、味のある仕上がりになること間違いなしです。たくさんのご参加お待ちしております！

日時：11月29日(火)13時30分~
会場：北谷公民館
講師：安藤文江さん(社集落支援員)
申込み：11月21日(月)までに、北谷公民館へ(☎ 28-0969)



公民館だより

第389号
北谷公民館
Tel:28-0969
Fax:28-6032
e-mail:kokitada@ncn-k.net
平成28年11月



北谷地区住民記録
平成28年9月末現在

Table with 2 columns: Age Group (世帯数) and Count (総数). Rows include 0~14, 15~64, and 65+.

倉吉市ホームページ
自治公民館別・住民記録より

2016年

11月行事予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| 30 | 31 | 1 きみがら人形教室 13:30 | 2 ぬのこ谷楽級 9:30 | 3 文化の日 世代交流GG大会 (久米農村)9:30 | 4 防災部長会 19:30 総務部長会 19:30 | 5 水墨画書道教室 13:30 |
| 6 地区GG大会 (久米農村)8:00 | 7 なごもう会 13:30 文化祭実行委員会 19:30 | 8 手芸教室 13:30 民生児童委員協議会 13:30 | 9 | 10 ふれあい給食(志津) 9:00 JA女性会 19:00 | 11 生花教室 9:00 | 12 ぬのこにっこり倶楽部 (GG)9:00 |
| 13 ぬのこ谷文化祭 9:00 | 14 | 15 | 16 北谷囲碁クラブ13:00 | 17 市主事研修会 9:30 JA女性会 19:00 | 18 JA女性会 19:00 | 19 水墨画書道教室 13:30 |
| 20 ふれあい給食(尾田) 9:00 | 21 なごもう会 13:30 | 22 | 23 勤労感謝の日 | 24 苔玉づくり 13:30 JA女性会 19:00 | 25 久米中校区同研 発表会(北谷小) | 26 |
| 27 食と健康 9:30 | 28 | 29 久米中校区女性会 ハンコ作り 13:30 | 30 | 1 | 2 | 3 |



11月は、
児童虐待防止推進月間です

児童虐待での死亡件数や相談件数は年々増加しています。児童虐待は身体的虐待、性的虐待、ネグレクト、心理的虐待があります。子育てに悩み、解決策が見つからず、わが子に手をあげてしまうような保護者もあります。迷っていること、困っていることについて「ひとつひとつを一緒に解決していきましょう」という気持ちで周囲の人たちが接することが大切です。その行為は、子どもへの虐待なのだと伝えることが気づきになり、その行為がなくなる場合もあります。

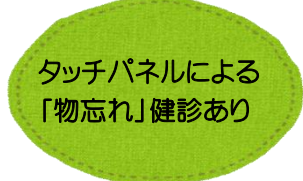
地域のみなさんの
ひとりひとりにできること

- ★虐待と思われる事実を知ったときには通報してください。
- ★子育て中の親子にやさしいまなざしをお願いします。
- ★子育てに悩んでいる人は、ひとりで抱え込まずに相談してください。

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:12月4日(日) / 受付時間 午前8時～午前10時 / 保健センター(伯耆しあわせの郷内)
- 内容・対象者:
一般健診(20歳～39歳)・特定健診(40～74歳)・長寿健診(後期高齢者健診)(75歳以上)・胃がん検診(30歳以上)・肺がん検診(30歳以上)・大腸がん検診(30歳以上)・子宮がん検診(20歳以上)・乳がん検診(視触診+マンモグラフィ検査)(40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:
*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。



【レディース検診】

- 日時場所:12月4日(日) / 受付時間 午後1時～1時30分 / 保健センター(伯耆しあわせの郷内)
- 内容・対象者:
子宮がん検診(20歳以上)・乳がん検診(視触診+マンモグラフィ検査)(40歳以上)
- その他:
*持ち物:各種健康診査受診券、自己負担金
*事前に申込みが必要です。
*子宮がん・乳がん検診とも定員があります。
*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

(軽運動サークル)
ぬのこにっこり倶楽部

日時:11月12日(土)
集合:9時 北谷公民館
持参:水分・タオルなど
内容:グラウンドゴルフ

(物作りサークル)
和い輪い

日時:11月22日(火)9時
場所:北谷公民館
内容:シャツキルト(手芸)
持参:裁縫道具・布
申込み:11月11日(金)までに
大窪逸子さんへ連絡して下さい。



②ビタミン剤

食べ物自由にならない災害時では、栄養バランスが崩れてしまって、体調が悪くなる事があります。野菜や果物のジュースが手に入れば積極的に摂りましょう。なければビタミン剤で栄養を補えると安心です。

12月予定

〈ふれあい給食〉

- ★ 12月 1日(木) 食改、北谷小学校5・6年生
- ★ 12月18日(日) 悴谷

〈なごもう会〉

- 12月 5日(月)
- 12月19日(月) お待ちしております。

【公民館図書紹介】糖尿病ガイドシリーズ⑥

「糖尿病と妊娠をよく知ろう」

内容
糖尿病の方の妊娠に関する疑問や、妊娠時の治療法などについて説明されています。



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。

10/4・11・18(金)「きみがら人形教室」

今年は、部位に分けて教室を開催しています。手順がわかりやすく好評でした。2月に第2回目を考えております。興味のある方、ぜひご参加下さい!



10/16(日)「ぬのこ谷楽級3時限目」

このままでは危ない北谷の糖尿病問題をテーマに、薬剤師より小林康治さんをお招きしお話を頂きました。薬の豆知識などもあり充実した内容で、質問も多く有意義な時間となりました。



10/21(金)「北谷地区福祉懇談会」地区社会福祉協議会

「北谷で元気に生き生き～笑い健康について～」をテーマに懇談会を開催しました。保健センターの森 美栄さん(主任保健師)に「笑い健康」についてお話しいただき、体を動かすなど体験型の研修で楽しく、笑う事の大切さを教えて頂きました。その後、グループワークに移ろうとした矢先、地震に見舞われ懇談会を中断することとなりました。「嫌な時こそ笑顔を作ってみよう」笑顔の作り方を意識すると気持ちが前向きになるそうです。笑顔を忘れず健康に過ごしましょう。 笑顔の練習中→



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】