

# 夏の蚊対策!!

暑くなり、蚊の発生する時期となりました。特にヒトスジシマカはジカ熱やデング熱といった病気を持っているものもいます。



蚊から病気をうつされないためには…

- 蚊をできるだけ発生させない  
空き缶や溜まった雨水など、小さな水たまりを好んで卵をうみ付けます。雨ざらしの用具、屋外に放置された空きびん・缶、ペットボトル、雨除けのブルーシートや古タイヤに溜まった水たまり等、住まいの周囲の水たまりを無くしましょう。
- 蚊に刺されない  
やぶなど蚊のいそうな場所に行くときは虫除け剤を使用したり、長袖・長ズボンを着用することをお勧めします。



## 北谷公民館主事募集

- 募集人数 1名
  - 任用 平成28年10月1日
  - 勤務時間 月～金曜日 35時間(午前9時～午後5時)  
・原則として、土・日・祭日は休み  
(但し、公民館事業等により、夜間・土日祝祭日の勤務も有りうる)
  - 報酬 公民館管理委員会の規定により支給  
(初任給 147,800円 定期昇給有り)
  - 諸手当 時間外手当、期末手当、通勤手当
  - 各種制度関係 社会保険、雇用保険(失業保険) 退職金(独立行政法人勤労者退職金共済機構)等
  - 業務内容 ①公民館事業企画立案・実施  
②公民館施設利用及び維持管理  
③地区の各種団体事務補助及び業務等 その他
  - 採用条件  
・性別、学歴は問わない  
・年齢 昭和56年4月2日以降に生まれた人  
・自動車普通免許を有する  
・パソコン(ワード・エクセル)が使える  
・北谷地区を知り、生涯学習および社会教育推進に興味がある事  
・採用後、「社会教育主事」の資格取得  
・北谷地区公民館管理委員会規程による
  - 提出書類 履歴書1通(写真添付)持参または郵送
  - 提出期限 平成28年7月1日～7月31日 期限厳守
  - 提出先 北谷公民館管理委員会(北谷公民館内)  
(倉吉市福本 226-1 北谷公民館内 TEL28-0969)
  - 採用方法 書類審査、小論文・面接による  
・筆記試験(小論文 800字以内)  
試験会場にて書いていただきます  
・採用内定については、後日連絡いたします  
・採用内定後、健康診断書の提出をお願いします
  - 試験日 平成28年8月20日(土)午前9時～
  - 試験会場 北谷公民館
- ※小論文のテーマは「私の社会貢献活動について」です。公民館活動を含め経験したことや希望したいことを述べて下さい。

## 倉吉市立小学校適正配置推進計画の小学校区別説明会開催(北谷地区)

日時：7月5日(火) 19時30分～  
場所：北谷公民館 大会議室  
対象：倉吉市民(地域住民、保護者、教職員等)



## こんにちは 更生保護女性会です

私たち更生保護女性会は、犯罪・非行のない住み良い、明るい社会をつくることを心から願ってボランティア活動を続けている団体です。  
北谷地区では、小学校・保育園の行事サポートや地域安全活動の立ち番、ふれあい給食調理ボランティアなどの活動を行っています。  
今月は、「社会を明るくする運動」の強調月間です。  
月間中に更生保護女性会の会員が募金のお願いをして回ります。  
寄付していただいたお金は、犯罪予防の援助、更生保護施設への援助等に使われます。  
つきましては、本運動の趣旨をご理解いただきまして、ぜひご協力していただきますようお願い申し上げます。  
ぜひ、みなさまの温かいご支援をお願いします



健康クイズ「ためして、なるほど!」に挑戦

**Q. 血圧は夏の方が高くなる**

☆答えは、裏面にあります

## 各種事業ご案内・参加者募集

### 第27回

# ぬのこまつり

日時：7月16日(土) 17時より  
場所：久米農村広場  
※雨天の場合、北谷小学校体育館

燃えよう! 元気でハッピー! ぬのこまつり開催です★  
ふれあいバザーやお楽しみコーナーなど多数出店いたします。詳しくは、チラシをご覧ください。

※出演者・順序については、変更がある場合があります。

### プログラム

- 5:00 入場開始受付
- 5:40 打吹童子ばやし
- 6:00 北谷保育園演技
- 6:20 北谷小学校演技
- 6:40 開会あいさつ
- 7:00 ぬのこ合唱団(合唱)
- 7:20 ビンゴゲーム
- 7:40 北谷小唄保存会(傘踊り)
- 8:00 オオルリ(テュオ)
- 8:20 因伯音(民謡・三味線)
- 8:40 花火

## 「絵手紙風染描き教室」

日時：7月25日(月) 13時30分～  
場所：北谷公民館(主催)  
講師：大窪 逸子さん  
参加費：実費  
申込み：7月20日(水)までに  
【主催】北谷公民館へ(☎28-0969)

## 「北谷小唄で傘踊り」

日時：7月4日(月)・23日(土)  
場所：北谷公民館(主催)  
講師：重道里史さん  
準備：上靴、水分

☆体験談☆

「最初は難しく感じるけど、楽しい!」  
「ほど良く身体を動かすので、運動不足にいいね!」

## 「地区球技大会」

開催日：7月24日(日)

☆種目☆ ①ソフトボール ②ソフトバレー(男女)  
※詳しくは、各体育部長さんにお尋ね下さい。

## 住民スポーツの日【ソフトバレー】

球技大会に向けて練習しよう!  
どなたでもご参加ください。  
日にち：7月15日(金) 22日(金)  
時間：19時～22時  
場所：北谷小学校体育館

## 「My箸を作ろう☆」

自分でカンナをかけて、箸を手作りしませんか? 形ができれば好きな文字や絵も入れられ、完全オリジナルです!

日時：7月28日(木)  
13時までに北谷公民館へ集合

会場：日曜工房(国府)  
参加費：500円  
申込み：7月20日(水)までに  
【主催】北谷公民館へ(☎28-0969)

my箸ができたら・・・

## 「食と健康(料理教室)」

第1回目 食からみる介護予防

日時：8月25日(木) 10時～  
場所：北谷公民館(主催)  
※詳しくは、チラシをご覧ください。

## 「夏季錬成キャンプ」

日にち：7月30日(土)・31日(日)  
場所：一向平(琴浦町)  
申込み：7月11日(月)までに  
—青少年育成協議会—

## 夏の交通安全県民運動

7月11日(月)～7月20日(水)



# 公民館だより

第385号  
北谷公民館  
Tel:28-0969  
Fax:28-6032  
e-mail:kokitada@ncn-k.net  
平成28年7月



## 北谷地区住民記録

平成28年5月末現在

単位:世帯、人	
世帯数	559
総数	1,434
男性	700
女性	734
0～14歳	143
15～64歳	719
65歳以上	572

倉吉市ホームページ  
自治公民館別・住民記録より

2016年

7月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2 北谷小唄保存会13:30 ぬのこっこり倶楽部(ぬのこ会館)13:30 ぬのこまつり草刈18:00
3 ふれあい給食(長谷)9:00	4 なごもう会 13:30 傘踊り 9:30 体育部長会 19:30	5 適正配置説明会 19:30	6 厚生部長会 19:30	7 防災部長会 19:30 ぬのこまつり出店団体 19:30	8	9 水墨画・書道教室 13:30 ぬのこまつり草刈 18:00
10 参議院議員選挙	11 民生児童委員協議会 13:30	12 手芸教室 13:30	13 キャンプ実行委員会 19:30 ぬのこ合唱団練習 19:30	14	15	16 第27回ぬのこまつり 17:00
17 ふれあい給食(三江)9:00	18 海の日	19	20 北谷囲碁クラブ 13:00 生花教室 13:30	21 市民館主事研修会(社公) 9:30	22	23 傘踊り 9:30 水墨画・書道教室 13:30
24 地区球技大会	25 絵てがみ教室 13:30	26	27	28 箸作り(日曜工房) 13:00 公民館集合	29	30 第53回夏季練成キャンプ(一向平)
31 第53回夏季練成キャンプ(一向平)	1	2	3	4	5	6



農作業中の熱中症を予防しよう!

暑さからだが慣れていない梅雨明け直後に、農作業中の熱中症事故が多発しています。熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。



1. 日中の気温の高い時間帯を外して作業を行いましょう
  - ※ 特に70歳以上の方は、高温時の作業は極力避けましょう
  - ※ 日中のシャベルを使った作業や草刈りは避けましょう
2. こまめな休憩、水分補給を行いましょう
  - ※ のどが乾いていなくても20分おきに休憩し、毎回コップ1~2杯をめやすに水分補給しましょう
  - ※ 休憩時は作業着を脱ぎ、手足を露出して体温を下げましょう
3. 熱中症予防グッズを活用しましょう
  - ※ 屋外では帽子、吸汗速乾性素材の衣服やファン付きの作業着、屋内では送風機やスポットクーラーなどを活用しましょう
4. 単独作業を避けましょう
  - ※ 作業は2人以上で行うか、時間を決めてお茶を運び合うなど、定期的に異常がないか確認し合うようにしましょう
5. 高温多湿の環境を避けましょう
  - ※ 作業場所には、日よけを設ける等、できるだけ日陰で作業をするようにしましょう
  - ※ ハウス等の施設内では、断熱材を使用したり、風通しを良くするなどして気温や湿度が高くなりすぎないようにしましょう

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。

〇日にち・場所：8月7日(日)・保健センター(伯耆しあわせの郷)

〇受付時間：午前8時~午前10時

〇内容・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)

〇その他：

\*持ち物：各種健康診査受診券、保険証、自己負担金

\*申込みが必要です。

\*胃・子宮・乳がん検診は定員があります。

\*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。

申込み・問合せ先  
保健センター ☎ 26-5670

(軽運動サークル)

ぬのこっこり倶楽部

日時：7月23日(土)9時~  
場所：北谷公民館  
内容：倉吉元気体操他  
準備：タオル・上履き・水分

(物作りサークル)

和い輪い

日時：7月28日(木)  
13時に北谷公民館集合  
場所：日曜工房  
内容：箸作り



答え

×

気温が高いと血管が広がるため、血管にかかる圧力である血圧は低くなります。

8月予定

〈ふれあい給食〉

- ★ 8月4日(日) 食改
- ★ 8月21日(日) 藤井谷お世話になります。

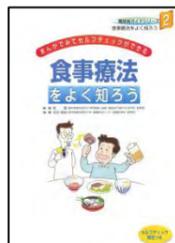
〈なごもう会〉

- ★ 8月1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② 「食事療法をよく知ろう」

内容

糖尿病における食事療法の重要性やポイント、おいしく食べる工夫などが説明されています。



タッチパネルによる「物忘れ」相談

認知症は物忘れから始まることをご存知ですか?タッチパネルを使った「物忘れ」に関する簡単な検査と相談を行います。ご利用ください。

第24回 参議院議員通常選挙

7月10日(日)

北谷地区投票所 ▶ 北谷公民館

満18歳以上の有権者が投票できるようにしました。



6/17(金)「トールペイント教室」

今年度1回目のトールペイント教室は、少数での開催となりましたが、情報交換をしながら楽しく作品作りをしました。文化祭で展示予定です!

