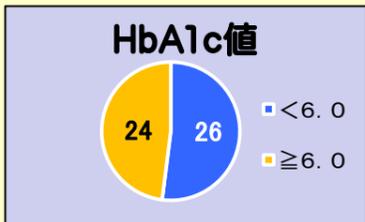
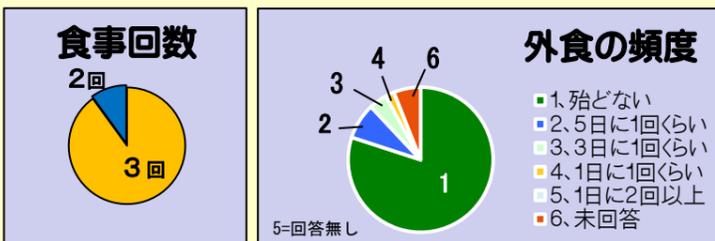


平成28年3月6日(日)自治公民館協議会役員研修会において、鳥取県薬剤師会 小林康治薬剤師さんによる研修会を開催させていただきました。昨年度のぬのっこ文化祭では、『北谷地区の方は、本当に糖尿病にかかる方が多いのか?』という問いかけから、鳥取県薬剤師会のご協力をいただき、糖尿病チェックをしていただきました。その測定結果についてお話しいただきました。

①測定した方の約半数の方が、糖尿病予備軍であった。全国平均でも、33%程度の予備軍の割合であるのに対し、北谷地区では非常に高い割合を示した。



②食事回数は3回であり、特別多く食事をとっているわけではない!また、外食はあまりされない。



まとめ 北谷地区の方は、外食をされる割合が低いことがわかりました。これは、とてもよい傾向だと思います。また、各家庭の食事(間食等も含め)を見直すことで、糖尿病のリスクを大いに減らすことができるという期待を持てることができます。北谷地区には7名の食生活改善推進員と18名の健康づくり推進員が活動しておられます。生活習慣改善のために、ぜひご相談ください。

挨拶 25年度より、北谷地区を担当させていただいておりましたが、4月より塚根主幹に交代することとなりました。3年間、北谷地区の皆様にご支援とご援助を賜り、感謝申し上げます。北谷の方の温かさに触れ、「やはり北谷はぬのっこなんだなあ〜」と改めて実感しているところです。また、見かけることがありましたが、お声をかけていただければと思います。3年間、本当にありがとうございました。
倉吉市保健センター 早田 鈴美

集落支援員退任のごあいさつ

岩垣 和久

このたびの集落支援員北谷地区配置終了に伴い、退任いたしました。在任中は、北谷地区の皆様にご支援とご援助を賜り、感謝申し上げます。ありがとうございました。在任中は次のような事柄を実施させていただきました。

- ①北谷地区の課題とその対応策と関係資料をまとめました。
- ②各集落で課題だったことについて、助言を行いました。
- ③長谷お試し住宅を作りました。
- ④北谷地区結婚問題を考える会を立ち上げました。
- ⑤倉吉農高の販売実習を行いました。

退任はいたしますが、次の事業は引き続いて実施されますので、今後ともご支援をよろしくお願いいたします。

- ①長谷お試し住宅を運営してまいります。関連して、空き家の調査、移住定住のお手伝いなどをしていきますので、情報をいただければと思います。
- ②結婚婚活コーディネーターとしてお世話させていただきます。
- ③倉吉農高の販売実習を今後ともよろしくお願いいたします。

長谷お試し住宅の事務所は今までどおり北谷公民館内にあります。

TEL:0858(33)2622



ためしとクイズ 健康クイズ!
「ためして、なるほどクイズ」に挑戦!!

Q. 端午の節句につきものの菖蒲は、何科の植物でしょう?

- ① サトイモ科
 - ② バラ科
 - ③ アヤメ科
- ☆答えは、裏面にあります

投稿 北谷の名水探訪

~森~

森の名水「かげびら」の水がおいしいとのことで、以前よりあった水飲み場を3年くらい前に整備されました。軽自動車ならその場所に直接到達でき、普通車なら「ホタル米」の看板のところに車を止め、70mほど歩いて西進すれば到達します。ウォーキングの寄り道にいかがでしょうか。(※かげびら=日陰)



各種事業ご案内・参加者募集

絵てがみ風 らくが楽描き教室

普段の何げない風景や気持ちを絵てがみにしてみませんか?
上手じゃなくていい!個性が一番!
みんなでわいわい楽描きしましょう!

日時:5月30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
ご持参:黒の筆ペン・描きたい題材
申込み:5月25日(水)までに
北谷公民館へ(☎28-0969)

予定

2回目 7月25日(月) ☆
3回目 12月9日(金) ☆
4回目 1月27日(金) 13:30~

のんびり歩こう♪ ノルディック ウォーキング教室

公民館周辺をのんびりウォーキングします。この機会に、あまり意識することがない歩き方に注目してみましょう♪雨天時は、ぬのこ会館にて肩こり、腰痛、その他諸々に効くという、簡単ヨガを教えます(^^)

日時:5月31日(火)
13時30分~

集合:北谷公民館
コース:北谷公民館周辺3キロ
講師:岸田 将志さん
ご持参:水分
ポールが必要な方は申し込みの際、お伝えください。
雨天時:簡単ヨガ(ぬのこ会館)
申込み:5月25日(水)までに
北谷公民館へ(☎28-0969)

踊ろう♪ 北谷小唄で傘踊り

北谷オリジナルの傘踊り、みなさん踊れますか?月に2回(4ヶ月間)練習して傘踊りをマスターしましょう!繰り返しの動作になりますので、踊り初心者の方でも大丈夫です。試しに一回体験してみませんか(^^)?
たくさんのご参加お待ちしております★

日時:6月6日(月)
9時30分~11時

場所:北谷公民館
講師:重道 里史さん
対象:地区住民どなたでも
準備:動きやすい格好・上履き
申込み:随時受け付けます
主催:北谷公民館(☎28-0969)

※詳しい日程は、チラシをご覧ください★

平成28年度 地区卓球大会

6月19日(日)

場所:北谷小学校
体育館

スポーツ教室 開講式

5月16日(月)
18時~

場所:北谷公民館

公民館報 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】

公民館だより

第383号
北谷公民館
Tel:28-0969
Fax:28-6032
e-mail:kokitada@ncn-k.net
平成28年5月



北谷地区住民記録

平成28年3月末現在
単位:世帯、人

世帯数	556
総数	1,445
男性	706
女性	739
0~14歳	147
15~64歳	728
65歳以上	570

倉吉市ホームページ
自治公民館別・住民記録より

2016年

5月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2 なごもう会 13:30	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7 ぬのこっこり倶楽部 9:00
8 ふれあい給食(福本) 9:00	9 地区社協理事会 13:30	10 市公民館長研修会(関金公)10:00 手芸教室 13:30 民生児童員協議会定例会 13:30	11 久米農村広場運営協議会 19:30	12 振興協議会役員会 18:30 総会 19:30	13 教育振興会代議員会 19:30	14 水墨画・書道教室 13:30
15	16 なごもう会 13:30 スポーツ教室開講式 18:00	17 体育部長会 19:30	18 北谷囲碁クラブ 13:00 生花教室 13:30	19 市公民館主事研修会(上井公)9:30	20	21
22	23 青少協総会 19:00 地区社協総会 19:30	24	25	26 ふれあい給食(更女) 9:00	27	28 水墨画・書道教室 13:30
29	30 絵てがみ教室 13:30	31 ノルディックウォーキング教室 13:30	1	2	3	4



休日健診のお知らせ

申込み・問合せ先
保健センター ☎ 26-5670

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：5月28日(土)・倉吉体育文化会館

〇受付時間：午前8時～午前10時

〇内容・対象者：

一般健診(20歳以上)・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)・肝炎ウィルス検診(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

*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。



タッチパネルによる「物忘れ」相談

タッチパネルは1人約5分!!アルツハイマー型認知症が早期に発見できると言われています。早く見つけて、早く治療することで今後の生活を安心して送ることができます。

4/9(土) 『北谷を語る会』

小学校・保育園の先生方をお招きし、歓送迎会・懇親会をレストラン味喜にて開催いたしました。例年以上に盛り上がり、閉会するのが名残惜しいような時間となりました。地域と教育機関が密に連携し、より良い「ぬのこ谷」にしていきたいと思います!

—自治協協議会 館長会—



みんなで受けよう 大腸がん健診!

公民館トイレ 啓発ペーパー

倉吉市は大腸がんにかかる人が全国の1.2倍!大腸がん検診は、便をとるだけの簡単な検査です。みんなで健診を受けましょう!



4/25(水) 『ヘルシースイーツ教室』

豆腐や豆乳などヘルシーな食材を使い、美味しいケーキやプリンを作りました。北谷地区では、高血圧や糖尿病が疑われる方の割合が市内でも高い傾向が近年続いております。そんな中の救世主!美味しくヘルシーなお菓子は嬉しいものです。次回は、8月に夏野菜を使ったお菓子に挑戦します!

—北谷公民館—



※公民館にレシピあります。

(軽運動サークル)

ぬのこっこり倶楽部

日時：5月7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：5月20日(金)13時
メモリアルホール福本の駐車場に集合
内容：陶芸(黒見焼)
★出欠を1週間前までに、大窪逸子さんへ連絡して下さい。

6月予定

〈ふれあい給食〉

- ★ 6月5日(日) 福富
- ★ 6月26日(日) 大河内 お世話になります。

〈なごもう会〉

- ★ 6月6日(月)
- ★ 6月20日(月) お待ちしております。



答え

① サトイモ科

菖蒲というと初夏に咲き誇る花菖蒲が思い浮かびますが、花菖蒲はアヤメ科、端午の節句に用いる菖蒲はサトイモ科です。同じ菖蒲でも別の植物です。葉や根に強い香りや薬効があり、古くから薬として用いられてきました。そのため、健康を守り、邪気を祓う薬草だと信じられ、端午の節句に用いられるようになりました。



責任を持って一票を! 選挙権年齢が18歳以上に!

公職選挙法の改正により、2016年6月19日以降初めて行われる衆議院議員総選挙又は参議院議員通常選挙から、投票に際しての選挙権年齢が「満18歳以上」に引き下げられることとなりました。自分たちの将来を、この国の未来を動かす大切な一票を投じましょう!

明るい選挙推進員