

月	日	曜日	奉仕団体
4月	3日	日	沢谷
	17日	日	横谷
5月	8日	日	福本
	26日	木	更生保護女性会
6月	5日	日	福富
	26日	日	大河内
7月	3日	日	長谷
	17日	日	三江
8月	4日	木	食生活改善推進員
	21日	日	藤井谷
9月	8日	木	志津
	18日	日	中野
10月	2日	日	三江
	16日	日	森
11月	10日	木	志津
	20日	日	尾田
12月	1日	木	食改・小学校5・6年生
	18日	日	悴谷
1月	5日	木	オケ崎
	15日	日	汗干
2月	2日	木	食生活改善推進員
	12日	日	福富
3月	5日	日	更生保護女性会
	12日	日	杉野

平成28年度 ふれあい給食サービス年間予定表

去る、3月18日に開催致しました「給食ボランティア班長会」にて、平成28年度のふれあい給食年間奉仕予定日が決定しました。各集落・団体の皆さんには大変お世話になりますが、よろしくお願いします。

ふれあい給食サービスとは、地区の独居高齢者へ月2回お弁当を配食するボランティア活動です。北谷地区は、自治公と各種団体が協力し、地域全体で支え合う素晴らしい体制で実施しています。また、ボランティア数が少なく活動が困難な時の為に、奉仕団体へ助っ人を派遣する「調理ボランティアバンク」も設置しております。

給食サービスを通し、地域がつながりより良い“ぬのこ谷”となるようご理解とご協力のほどよろしくお願いします！

—北谷地区社会福祉協議会—



お弁当の配達、民生児童委員の皆さんにお世話になります。よろしくお願いします。

各種事業ご案内・参加者募集

歓送迎会 & 親睦会

北谷を語る会

わいわい楽しく北谷について語り合しましょう！どなたでも参加できます。保育園・小学校の先生方も御越しいただく予定ですので、ぬのこ谷の子ども達の様子などを伺うチャンスです。送迎の車も出ますのでご利用ください。詳しくは、北谷公民館へお問い合わせください。

日時：4月9日(土) 18時～
場所：レストラン味喜
参加費：3,000円
送迎：17時15分頃
大河内・志津出発予定
申込み：4月4日(月)までに
北谷公民館へ(☎28-0969)
主催：地区自治公民館協議会
館長会

美味しい♪嬉しい♪

ヘルシースイーツ

甘いものが食べたいけど、健康的なものも気になる・・・そんな時、低カロリーで美味しいおやつがあると嬉しいですね♪そこで、今年度はヘルシーなスイーツに挑戦します！一味違うおやつ作りに是非ご参加下さい(^o^)/

『第1回 スイーツ教室』

日時：4月25日(月)
13時30分～
場所：北谷公民館(主催)
内容：豆乳・豆腐のスイーツ
参加費：実費
持参：エプロン・三角巾
申込み：4月20日(水)までに
北谷公民館へ(☎28-0969)

12ヶ月連続企画
ぬのこ
健康通信④
保健センター 早田

なぜ、北谷には糖尿病検査異常値の方が多いのか？

平成28年2月27日(土) 鳥取県立厚生病院の内科医 村脇あゆみ先生による「糖尿病予防講演会」の中で、北谷地区の皆さんと一緒に、“なぜ、北谷地区には糖尿病検査異常値の方が多いのか？”を考えました。その際に出てきた意見をまとめてみました。

① お酒を飲む人が多いからではないか？

お酒にも糖分がたくさん含まれております。また、お酒と一緒に摂るおつまみが、高カロリーなものになりがちです。お酒は適量を守り、バランスの取れた食事と一緒に楽しみましょう！

② 北谷は年中美味しい果物が取れるからではないか？

果物の適量は、梨やリンゴであれば半分、柿ならば1つ、ミカンは2つ程度が一日の目安です。取り過ぎには注意が必要です。

③ 噛まないで食べる人が多いのでは？

早食いは、大食いに繋がります。しっかり噛むことで、満腹中枢が刺激され、大食いを防ぐことにつながります。

④ スーパーが無いから、大量に買いためしてしまうからではないか？

買い物に出た際には、保存のできるパンやお菓子をたくさん買ってしまい、結果としてたくさん食べてしまっているのではないかと考えられました。おやつ時間は楽しいひと時ですが、取り過ぎには注意しましょう。

⑤ 農作業の合間のおやつを取り過ぎではないか？

菓子パンと甘いコーヒーを休憩の合間に摂られることも多いと聞いております。内容を見直し、おにぎりとお茶にするだけでも、ずいぶんと摂取カロリーを抑えることができます。



思い当たることはありましたか？改善できそうなことから取組んでみてください。小さな変化の積み重ねが、大きな変化につながります。5年後・10年後あなたの思い描く人生を実現するために・・・今が見直しのチャンスです！！

地区敬老会出演者募集！

地区敬老会を、10月30日(日)にグリーンスコレ関金にて開催いたします。そこで、踊りなどの演芸を披露していただける方もしくは団体を募集します。自薦他薦問いません。「こんなステージが見てみたい！」という意見でもけっこうです。お寄せ頂きましたものについては、厚生部長会にて検討させていただきます。お気軽に、北谷公民館(☎28-0969)までお問合せ・申込み下さい。

☆第一次募集期間：6月末まで



健康クイズ！
「ためして、なるほどクイズ」に挑戦!!

Q. 元気な一日を過ごすため、朝一番にやるべきことはどっち？

- ① 窓のカーテンを開ける
- ② コーヒーを飲む

☆答えは、裏面にあります

平成28年度 倉吉市自治公民館連合会総会

日時：4月9日(土) 14時～
場所：未来中心小ホール

春の全国交通安全運動 4月6日(水)～4月15日(金)

鳥取県交通安全年間スローガン
「つくろうよ 事故なし 笑顔の鳥取県」

立ち番を担当される皆様は、指定の場所にて安全活動をよろしくお願いします。

犬の登録及び 狂犬病予防注射を しましょう

日時：4月22日(木)
13時30分～14時
場所：久米農村広場
問合せ：倉吉市環境課(☎22-8168)

公民館だより

第382号
北谷公民館
Tel:28-0969
Fax:28-6032
e-mail:kokitada@ncn-k.net
平成28年4月



北谷地区住民記録

平成28年2月末現在

単位:世帯、人

世帯数	556
総数	1,451
	男性 709
	女性 742
0～14歳	148
15～64歳	734
65歳以上	569

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	4月21日(木)は、公民館職員研修会のため午後より事務室を休室します。 —北谷公民館管理委員会—				1	2 戦没者慰霊祭 (北小体育館) 13:30
3 ふれあい給食(沢谷) 9:00	4 なごもう会 13:30	5 老人クラブ定期総会 (グリーンズコーレ) 11:00	6 北谷保入園式 更生保護女性会 13:30	7 同推協役員会 19:30	8 北谷小入学式 久米中入学式	9 水墨画書道教室 13:30 自治連総会 (未来中心)14:00 北谷を語る会(味喜) 18:00	
10	11 民生児童委員協議会 13:30	12 手芸教室 13:30	13 同推員連絡会 19:00 同推協総会 19:30	14	15	16	
17	18 なごもう会 13:30 青少協役員会 19:30	19	20 北谷囲碁クラブ 13:00 生花教室 13:30	21 公民館職員研修会 (交流プラザ)13:30 狂犬病予防注射 (久米農村)13:30 JA女性会 19:30	22	23 水墨画書道教室 13:30	
24 ふれあい給食(横谷) 9:00	25 スイーツ教室 13:30	26	27	28	29 昭和の日	30	

〈軽運動サークル〉
ぬのこにっこり倶楽部

日時：4月16日(土) 持参：水分・タオル・GC代
9時北谷公民館集合 昼食または昼食代
内容：レークサイド大衆にてグラウンドゴルフ

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

5月より実施場所・時間が変更となりますのでお気をつけ下さい。

〈物作りサークル〉
和い輪い

日時：4月15日(金)13時
グリーンズコーレ閉金に集合
内容：亀井公園でつつじ散歩
★出欠を1週間前までに、大窪逸子さんへ連絡して下さい。

5月予定

〈ふれあい給食〉

- ★ 5月 8日(日) 福本
- ★ 5月26日(木) 更女
お世話になります。

〈なごもう会〉

- ★ 5月 2日(月)
- ★ 5月16日(月)
お待ちしております。



答え

① 窓のカーテンを開ける

ヒトの体内時計は25時間サイクルで回るため、次第にずれが生じてきます。それをリセットしてくれるのが太陽の光。脳の視床下部にある視交叉上核が太陽の光情報を受けて初めて一日の体内時計リズムが発動するのです。コーヒーはカフェインがインスリンの働きを抑制するため、血糖値が上がりがやすくなってしまいます。血糖値の急上昇を招き、寝起きから疲労感を増してしまう危険性があります。



春は心の健康に気をつけよう!

春は、気候はもちろんのこと、新しい環境に移る人も多く、「変化」の多い季節でもあります。気温差に体温調節がうまくいかなかったり、新しい環境で心が疲れてストレスになってしまったり、様々な面で自律神経が乱れやすくなります。次のことに気をつけて、心のバランスを整えましょう。

倉吉市保健師

1

朝はきまった時間に起き 朝日を浴びよう

朝日を浴びると体内時計がリセットされて体内リズムが整います。また太陽の光によって、Happyホルモンである「セロトニン」が体内でたくさん作られますので、気持ちが安定します。

2

食事は3食決まった時間にバランスよく食べよう

規則正しく食事を取ることで、体内時計を整えることができます。

3

休養をとろう

自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。

4

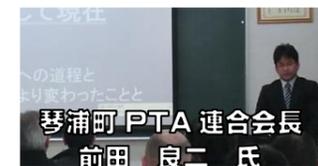
体温調節をしっかりと

暑さや寒さもストレスになります。温かい日でも外出の際は羽織れる上着を持参しましょう。

3/6日 『平成28年度 自治公民館協議会役員研修会』

今年度は、北谷の健康事情の報告に加え「琴浦町立船上小学校統合準備から現在」と題し、2本立ての研修となりました。健康事情については、薬剤師会と保健センターより、文化祭(健康コーナー)での結果を報告してもらいました。身近な情報で、今まで以上に健康意識を持つことができたと思います。

「琴浦町立船上小学校統合準備から現在」については、実際に統合された地域の事例を伺い、今まさに直面している当地区の小学校再編・統合問題の課題解決の糸口とさせていただきます。
—自治公民館協議会—



3/16日 『ぬのこ谷ふれあいサロン』

春の陽気のなか、高齢者を対象にサロンを北谷公民館にて開催しました。毎年楽しみの北谷保育園児とのふれあいタイムでは、踊りや歌に加え園児達から嬉しいハグのプレゼントがありました。その他にも、「声かけの大切さ」「笑ヨガで元気に長生き」など盛り沢山の1日となりました。関係者の皆さま、ご協力ありがとうございました。来年もお楽しみに♪ —地区社会福祉協議会—

3/24日 『SOS見守り研修会』

例年より参加対象者を増やし、みんなで見守り、安心安全な地域にするための研修会を行いました。まず、中部消費生活センターより消費者トラブルを通じた内容で声かけの仕方を学び、その後、地区社協より「SOS見守り隊(見守り・声かけ隊)」の立上げについて提案がありました。これから自治公と連携し活動出来る様に体制を整えていきます。(参加対象：地区社協、民協、福祉協力員、自治公館長、福祉推進員) —地区社会福祉協議会—



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】

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