



北谷地区公民館が

4月から「北谷コミュニティセンター」に変わります!

北谷公民館はこれまで社会教育施設として多くの皆様の活動によって成果を上げてきました。その営みを地域の課題の解決と地域の発展につなげていこうと、令和3年度からは「北谷コミュニティセンター」として、地域づくりの拠点施設の役割を担うことになりました。

どんなことを「行う」の?

- 人口減の中での自治公民館の運営。高齢者の方が地域で安心して生活していくための方策。次代を担う若い人々を育成すること。
 - <自治活動・福祉・青少年育成活動>
- 自然災害への対応や日常の安全な生活を送るための活動。<防災・安全活動>
- 北谷の自然や文化や人のつながりを大切にする活動。産業や生業の育成。
 - <文化講座・文化活動・サークル活動・スポーツ活動・生業育成・観光など>

どんなことが「変わる」の?

これまでの活動や利用の方法は大きくは変わりません。講座・文化活動・サークル活動などはこれまで通りです。当面は、各組織やグループが北谷の人たち全体のためにどう動くのがよいか、実際の活動を通じて提案していくこととなります。それをもとに調整と役割分担を行い、より実効性のある活動にしていきます。

名称は、「倉吉市北谷公民館」→「北谷コミュニティセンター」と変わります。

『ふれあい給食』を再開します!

「ふれあい給食」とは北谷にお住いの一人暮らしの高齢者や高齢世帯の方々へお弁当をお届けする北谷地区社会福祉協議会のボランティア活動です。

新型コロナウイルス感染防止のため昨年より活動を長く自粛しておりましたが、4月より再開することとなりました。ただ、未だ感染の収束がみられないことから例年の各集落・更生保護女性会・食生活改善推進員の方々が力を合わせていた体制とは違ったカタチで取り組みます。コロナ禍にも関わらず、感染リスクを最小限に抑えるため、年間の調理を特例として食生活改善推進員の皆様に引き受けていただきました。そして、配食を担当していただくのは、民生児童委員の方々です。見守りも含め対応していただきます。

4月から1年間このような体制で行ってまいります。来年こそは地域全体で見守る素晴らしい体制に戻り実施を目指します。その際は皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

主催 北谷地区社会福祉協議会

給食実施予定日	調理担当
4月 14日 (水)	食生活改善推進員
5月 12日 (水)	
6月 9日 (水)	
7月 14日 (水)	
8月 18日 (水)	
9月 8日 (水)	
10月 13日 (水)	
11月 10日 (水)	
12月 8日 (水)	
1月 12日 (水)	
2月 9日 (水)	
3月 9日 (水)	

※状況により中止になる場合があります。

保健だより

ウォーキングで健康なからだづくり



今年の冬は、寒さだけではなく、コロナの影響により身体を動かす機会が減ったのではないのでしょうか。少しずつ気温が上がってきた今から、ウォーキングで健康な身体づくりを行いましょ。ウォーキングなどの有酸素運動は、脂肪を燃焼させ、生活習慣病の発症を減らす効果があります。この効果を上げるには、正しい歩き方が大切です。

【姿勢のポイント】

- あごは引いて、視線前に
- 肩の力を抜き、ひじは直角にして腕を大きく振る
- 胸をはって背筋を伸ばす
- 歩きやすい靴がおすすめ
 - ☆姿勢を正しく、サッサのリズムで歩くとより効果的です。

【運動を行うときの注意】

- ①運動の強度は、心もち息が弾むくらいが適当です
- ②息は止めず、呼吸を意識して
- ③こまめに水分補給を
- ④無理をせず、体調が悪いときは休む
- ⑤歩く前後にはストレッチをし、けがや事故を予防しましょう

各種事業ご案内・参加者募集

研究指定事業 めのご谷楽級 5 時限目

『北谷まっぴ編集部発足』

日時: 3月16日(火) 13時30分~

※午前開催の予定が午後となりました

場所: 北谷公民館

内容: マップ作成に向けた計画を立てます。北谷の良いところや穴場をたくさんご提供ください。

申込み: 3月9日(火) までに北谷公民館へ

主催: 北谷公民館



令和2年度

『スポーツ教室 閉講式』

1年間スポーツをとおして元気な身体づくり、仲間づくりをしてきました。閉講式では、年間活動の様子や次年度への抱負などを語り合い共有します。

日時: 3月13日(土) 10時~

場所: 北谷小学校体育館

対象: 卓球教室

主催: 北谷公民館



令和2年度

『倉吉市女性連絡会研修交流会』

日時: 3月19日(金)

10時~11時30分

場所: 倉吉市防災センター(福守町)

参加費: 無料

内容: 「防災について」 ~施設見学と活動実践を学ぶ~

申込み: 3月10日(水) までに

北谷公民館へ(女性4名程度)

市のマイクロバスを運行しますので乗車を希望される場合はご利用下さい。(市役所本庁舎東玄関 午前9時40分発)

食生活改善推進員のおすすめする献立をご紹介します!

今回は...『温かいスープ』です



大根たっぷり温かいスープ(4人分)

材料

だいこん 1/4本 ベーコン 3枚 ブロッコリー 1/4個
 塩・こしょう少々 固形スープの素 1個 水 1200ml

作り方

大根は薄く拍子切りにベーコンは四角く、ブロッコリーは小さく分けておく。なべに水とスープの素、大根、ベーコンをいれて火にかけ、大根がやわらかくなったら、ブロッコリーを入れて、塩こしょうで味を調える。

★まだまだ寒い日が続きます。冬野菜は、身体を温めてくれる野菜です。

★大根の葉は、栄養たっぷりです。ブロッコリーの代わりに葉を使うのもあります。

公民館だより

北谷公民館
第441号
令和3年3月



北谷地区住民記録

令和3年1月末現在

単位:世帯、人

世帯数	526
総数	1,261
男性	616
女性	645
0~14歳	122
15~64歳	572
65歳以上	567

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
28	1 なごもう会 13:30	2 市公民館長研修会 (上井公)10:00 かもがわ相談会13:30	3 年金友の会役員会 11:00	4	5 土地改良区 19:00	6
7	8	9 民協定例会 13:30	10	11 市主事研修会 (市役所) 9:30	12	13 スポーツ教室閉講式 (北小体育館)10:00 水墨画・書道教室 13:30
14 自治公役員研修会 (北谷小体育館)9:30	15 なごもう会 13:30	16 ぬのこ谷学級⑥ 13:30	17 生花教室 13:30	18	19 市女性連絡会交流会 (防災センター)10:00 北谷小学校卒業式	20 春分の日
21	22	23	24	25 土木交通部長会 19:00 北谷保育園卒園式	26 和い輪い 13:00	27 水墨画・書道教室 13:30
28	29	30	31	1	2	3

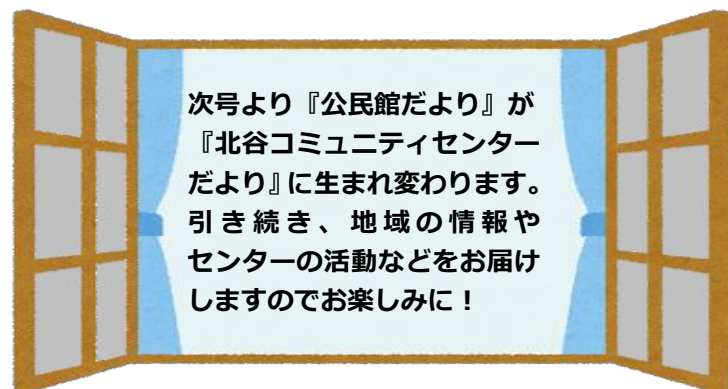
公民館職員の『ちょっとだけお喋り』

地域の皆さんの『ちょっとだけお喋り』もお待ちしております。ぜひ公民館へお寄せ下さい。(50文字程度)

日曜お昼の歌番組への挑戦が趣味ですが、最近カラオケボックスにも行けていません。専ら車中で熱唱です♪(Y・H)

テレビで大活躍のイモトアヤコさん。「失敗は無くそうとするのではなくストーリーになればよい」と。意味深い言葉である。(K・I)

4月から公民館がコミュニティセンターとなり電話での第一声もわかります。慣れるまで噛んでしまうと思いますがお許しを。笑(H・Y)



卒業

北谷保育園 3月25日(木)
北谷小学校 3月19日(金)
久米中学校 3月12日(金)

おめでとうございます！

公民館事業・地域活動報告

1/30(土)「切り絵に挑戦! (ツバキ編)」

このたび切り絵に初挑戦しました。皆さん使いなれない道具と作業に緊張しながらも最後まで丁寧に作品を仕上げられました。達成感もありとても充実した時間となったのではないでしょうか。-北谷公民館-



2/3(水)「登校旗を寄贈」

北谷小の児童が毎日使用している登校旗が古くなったため、新しい旗を寄贈しました。先輩児童たちが考えたゆるキャラのロゴがデザインされており、安全に楽しく登校してほしいとの願いが込められています。



2/19(金)「パッと伝わる広報物の作り方」

市報くらし担当の市役所企画課広報係の方から『パッと伝わる広報物の作り方』と題し、見る人の目を引くポイントや製作時に気をつけることなど、マップ作りに役立つコツを教えてくださいました。今まで知らなかった市報製作裏話も伺い、違った角度からも市報が楽しめそうです。-北谷公民館-



2/19(金)「講演会：特殊詐欺被害にあわないために」

市内でも頻発している特殊詐欺について、被害状況や手口、対処方法など倉吉警察署にご講演いただきました。携帯電話番号が変わった、暗証番号を教える、などの電話は全て詐欺です！少しでも不安を感じたら、警察署へ電話をしてください。また、留守番電話機能を使うのがとても有効だそうです。-青少協・地域安全・防犯連絡委員-



2/25(木)「お寺で坐禅体験」

福富の正明寺さんにお邪魔して、坐禅体験を行いました。コロナ禍ではありますが、この時間は静かに心を休める事ができました。坐禅の後は、曹洞宗についても教えていただきました。-北谷公民館-



【サークル】
和い輪い

日時：3月26日(金)13時～
場所：北谷公民館
内容：茶話会
出欠：3月10日(水)までに
大窪さんへ(厳守)

日時：4月5日(月)
13時出発
集合：旧関金町商工会裏
駐車場
内容：ウォーキング
(関金運動公園周辺)

4月予定

〈なごもう会〉

- ★ 4月 5日(月)
- ★ 4月 19日(月)

お待ちしております。

ふれあい給食は4月より再開します(表面)

公民館をご利用の際は、日誌の隣に消毒セットを用意しておりますのでアルコール消毒にご協力をお願いします。使用済みのタオルは水洗いをして元の位置に戻しておいて下さい。

北谷公民館

(事務所) 9時～17時

TEL : (0858) 28-0969

FAX : (0858) 28-6032

mail : kokitada@ncn-k.net