

◇令和3年度(2021年)北谷地区自治公民館協議会役員◇

※敬称省略							
会長▶	笠見 猛	副会長▶	山下 光史	会計幹事▶	澤成 広明	監事▶	中橋 俊雄 東本 静美
自治公名	公民館長	総務部長	文化部長	厚生部長	体育部長	土木交通部長	防災部長
オケ崎	○山下 光史	○山脇 勲	☆山本 圭介	小林 浩輔	田中 貴幸	◎後小路 高士	田村 拓真
三 江	井上 博文	横山 重彦	野崎 悦生	溝上 善久	亀井 吉明	○亀井 治	松本 幸男
福 本	高橋 行寛	山崎 啓弘	松島 昇行	渡辺 和行	山根 和久	松嶋 明人	上野 允嗣
尾 田	牧原 鉄矢	藤川 みや子	牧原 千恵子	牧原 千恵子	☆藤井 和章	池田 陵一	清水 宏士
志 津	朝倉 正博	柿本 順一	道端 利弘	山本 文彦	○山中 宝	柿本 安利	○山中 陽次
藤井谷	中橋 俊雄	藤井 邦彦	藤井 義大	中橋 忠幸	◎山方 隆司	中橋 好治	田中 茂樹
横 谷	本莊 昭人	阪本 強	阪本 幸雄	中村 政夫	松田 晴巳	阪本 強	北村 積
仙 隠	森下 富男	吉本 秋男	森下 弘志	尾崎 幸也	—	—	森下 弘志
福 富	船木 達哉	高岡 雅樹	永江 重弥	石井 豊	高岡 勇介	山根 豊	石井 佳嗣
沢 谷	野嶋 博道	河辺 晋	野嶋 明紀	野島 由美子	河辺 幸和	野嶋 和明	秋山 正治
杉 野	椿 逸弘	熊谷 晃也	谷口 正江	金居 康富	椿 敬雅	谷口 弘徳	☆椿 正史
中 野	◎笠見 猛	☆藤井 栄一郎	徳永 光司	○松田 順子	福永 克友	福井 修身	福永 秀樹
梓 谷	東本 静美	長谷川 健太	景山 恵子	☆景山 雅代	西山 修一	西山 賢治	山上 進
長 谷	重道 里史	重道 臣	○重道 利恵子	重道 善博	—	森本 卓昭	◎森本 和雅
森	武村 忠明	◎西谷 圭二	安達 康久	◎梶田 富美恵	西谷 良太	陰山 正章	陰山 浩一
大河内	古林 一久	佐々木 幹宗	佐々木 澄恵	牧 美恵子	牧 敬一	佐々木 広秋	佐々木 晋一
汗 干	☆澤成 広明	小島 慎司	◎佐々木 英雄	佐々木 光弘	澤成 広明	☆佐々木 正美	佐々木 忍
つつじが丘	山崎 謙一	—	—	—	—	—	—

◎会長 ○副会長 ☆会計幹事

お世話になります!!

地区年間行事

6月13日	卓球大会
7月10日	ぬのこまつり(予定)
7月25日	球技大会
8月8日	じげの川で遊ぶ(予定)
9月26日	大運動会
10月10日	ぬのこ谷いきいきウォーキング(予定)
10月24日	敬老会
11月3日	GG大会
11月14日	ぬのこ谷文化祭(予定)

※都合により、日程が変更する場合がございます。ご了承下さい。



各種事業ご案内・参加者募集

研究指定事業 めのこ谷楽級 4 時限目

『パツと伝わる広報物の作り方』

日 時：2月19日(金) 10時～

場 所：北谷公民館

講 師：倉吉市役所企画課広報係

内 容：・【市報くらよし】の制作過程や裏話
・目を引く見出しの書き方
・イラストの使い方 など

申込み：2月12日(金)までに北谷公民館へ

主 催：北谷公民館



『お寺で坐禅体験』

日 時：2月25日(木) 10時～11時頃

☆集合、北谷公民館 9時50分

場 所：正明寺(福富)

内 容：①坐禅(40分) ②講話(20分)

☆イスを用いた坐禅を体験します

申込み：2月18日(木)までに北谷公民館へ

主 催：北谷公民館



※前回の様子

食生活改善推進員のおススメする献立をご紹介します!

今回は…『冬にオススメ 健やか骨レシピ』です

鮭と小松菜とじゃがいもの簡単しょうゆ蒸し(4人分)

材 料

生鮭 400g じゃがいも中 2個 小松菜 1/2束
塩 小さじ 1/3 オリーブ油 大さじ 5 しょうゆ 大さじ 2

作り方

鮭は3つ切りのそぎ切りにし塩を振る。小松菜は2～3cm長さに切る。じゃがいもは皮をむいて7～8mm厚さの半月切りにし、水に1～2分さらす。フライパンに、鮭とじゃがいもを並べて入れ、小松菜を加える。オリーブ油としょうゆを回しかけ、ふたをして弱火で8～9分蒸し煮にする。



★レシピのポイント★

鮭は良質なたんぱく質のほか、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを豊富に含んでいるため、カルシウムたっぷりの小松菜との相性は抜群です。小松菜のカルシウム量は牛乳に並ぶと言われていて、一年中出回っていますが、旬の今が一番おいしい時です。お手頃な価格なので、たくさん食しましょう。

ぬのこ谷ふれあいサロン

中止

新型コロナウイルス感染防止のため今年度の開催も控えさせていただきます。



— 地区社会福祉協議会 —

保健だより

腸内環境を整え、免疫力を高めよう!!



寒さで代謝が低下する冬は、免疫細胞の動きも悪くなり、病気に対する抵抗力が下がりやすい季節です。免疫機能の60～70%が集中する腸内環境が乱れると、感染症や風邪にかかりやすい状態になってしまいます。**免疫力を高め、感染症予防**をしましょう。

○適度な運動

インナーマッスルを鍛えると、腸が刺激されて腸のぜんどう運動を促して排便がしやすくなります。激しい運動をする必要はなく、ウォーキングやストレッチ、ヨガなどで鍛えることができます。定期的に運動することが難しい方は、日常生活で多く歩くことを心がけましょう。

○適切な睡眠

不規則な生活やストレスは、悪玉菌を増加させる原因となるため、夜更かしなどを避けましょう。脳や身体の動きが活発になる日中に、規則正しい食事と適度な運動を心がけましょう。

※新型コロナウイルス感染防止のため、一人ひとりが①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避けるよう心がけましょう。

講演 「特殊詐欺被害に遭わないために」 ～みんなで見守る地域へ～

最近はどうな詐欺が横行しているかご存知ですか? 詐欺の手法や県内の現状についてお話を伺い、被害に遭わないように正しい知識と対処の仕方を学びましょう。そして、共に支え合えるあたたかいぬのこ谷を目指しましょう。

日 時：2月19日(金) 19時～

場 所：北谷公民館

講 師：倉吉警察署 生活安全課

安藤 咲子 巡查

主 催：北谷地区青少年育成協議会

北谷地区地域安全活動推進協議会

共 催：北谷地区防犯連絡委員会

※マスク着用にてお越しください。

公民館だより

北谷公民館
第440号
令和3年2月



北谷地区住民記録

令和2年12月末現在

単位:世帯、人

世帯数	530
総 数	1,268
男性	618
女性	650
0～14歳	125
15～64歳	576
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
31	1 なごもう会 13:30	2 かもがわ相談会 13:30	3 食改研修会 10:00	4 市公民館長研修会 10:00	5 しゃぼん玉 13:30 久米中PTA 19:00	6
7 新春親子お楽しみ会 8:00	8 民協定例会 13:30	9	10 総務部長会 19:30	11 建国記念日	12	13 水墨画・書道教室 13:30
14	15 なごもう会 13:30	16	17 生花教室 13:30	18 市主事研修会 (社公) 9:30	19 ぬのこ谷楽級④ 10:00 青少協・地域安全講演会 19:00	20
21	22	23 天皇誕生日	24	25 お寺で坐禅体験 10:00	26	27 水墨画・書道教室 13:30
28	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p>1月に『ぬのこ谷文庫』の本を入替えました。 今回は小説を多めに入れております。 みなさまのご利用お待ちしております♪</p> <p>【次回の入替えは4月です】</p> </div>  </div>					

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)

年末年始の積雪でカーポートと洗濯干し場の屋根が壊れてしまいました。大雪って、や〜ね〜。座布団1枚! (Y・H)

雪の多いこの冬ですが、先日庭のツルウメモドキをメジロがつかいでついばんでいました。希望の春は確実にやってきています。(K・I)

正月休みに公民館事業で習ったウシの干支飾りを2個作りました。良い年になるよう、ぎゅうぎゅうに思いを込めました♪ (H・Y)

公民館事業・地域活動報告

あいさつ運動のポスターができました!

北谷小学校の1・2年生の皆さんにお世話になり、あいさつ運動のポスターができました。作品は、北谷公民館大会議室に展示しております。また、1年生 野島有吾さんと2年生 松島想さんの作品から作りましたポスターを各集落で掲示して頂きますのでぜひご覧下さい。 — 地区地域安全活動推進協議会 —



▲ 1年生 野島 有吾さん



▲ 2年生 松島 想さん

スノーボードで全国大会を目指す 西山慎太郎君



北谷小学校5年生の西山慎太郎君(倅谷)が、2月に行われる全日本スノーボード選手権西日本地区大会へ出場されます。種目はスロープスタイルで、レールやジャンプ台から飛んで空中で技を見せながら

滑走する競技です。2014年から冬季オリンピック種目にもなっています。1月16日に行われた15歳以下のユーストライアウトで一発合格し、全日本選手権西日本地区大会の切符をつかみました。これからは大人に混じって国内トップ選手との戦いです。

コロナ禍の中、練習に制約を受けながらも『将来はプロ選手になるんだ』と夢に向かって練習に励んでいます。プロスノーボーダーを目指す西山君を応援よろしくお願いします!

北谷公民館施設充実費として

金一封

(倅谷) 山上 頼子 様

故 正之 様 (94歳)

温かいご厚志をいただきました。
慎んでお悔み申し上げます。

【サークル】

和い輪い

日にち: 2月25日(木)

時間: 10時~11時頃

場所: 北谷公民館

内容: 坐禅体験

※公民館の事業に参加します。

申込など、詳しくは表面をご覧ください。

3月予定

〈なごもう会〉

- 3月1日(月)
- 3月15日(月)

お待ちしております。

ふれあい給食は中止にしております

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



公民館に
“フリースポット”
が設置されました!

通信料など気にせず、お持ちのモバイル機器が使えるインターネット環境が整いました。(Wi-Fi接続が必要) 平日の9時~17時の間、館内にて利用が可能です。使い方が知りたいなど気軽に職員におたずね下さい。

★注意事項★

- ・認証は6カ月間有効です。6カ月経過後は再度登録が必要です。
- ・フィルタリングソフトを導入しています。有害サイトは表示されません。
- ・インターネットの利用記録が残ります。誹謗中傷的な書き込みや不正メールの発信等の不正アクセス行為をせず、適切にご利用ください。