

新年あけましておめでとうございます

昨年は新型コロナウイルスのために予定していた事業や会議、地区の行事などの多くが中止になりました。「集うこと」「学ぶこと」「活動すること」「絆を結ぶこと」が公民館活動の基本なのですが、そのどれも達成することが難しい状況に追い込まれました。しかしながら、万全の対策をとって実施した事業では、参加された皆様の真剣なまなざしを垣間見ることができ、安堵するとともに、うれしく思っています。

今年は、地区公民館のコミュニティセンター化という大きな取り組みがございます。皆様の活動の拠点としての役割をこれまで以上に果たしていきたいと思っています。

コロナ禍は予断を許しませんが、多くの方々の期待に沿えるよう頑張りたいと思いますので、ご支援をよろしくお願いいたします。

北谷地区の皆様のご多幸とご健康を心よりお祈りいたします。

令和3年 元旦

北谷公民館 館長 岩垣和久
主事 山根悠加
主事 平野由紀



報告 <雲南市波多地区視察研修> 主催：北谷地区社会福祉協議会

12月22日、高齢化率が高い地域の福祉の現状とあり方を学ぶため、北谷地区社協と関係者が、島根県雲南市の波多コミュニティ協議会に視察研修に伺いました。波多地区は半数以上の方が65歳以上という高齢化率の高い地区です。しかし、厳しい現状を、ここで生活する喜びに変えようとする地区の人たちの意気込みを感じることができました。

○波多交流センター（旧小学校跡）を活動の拠点に置き、コミュニティ協議会を作って地域活動を行っています。主な活動としては、次のようなものがあります。

- ①防災体制の整備（安心カードなど、一人ひとりに関わった体制づくり）
- ②波多マーケット（高齢者の買い物の便宜のため交流センター内に開設）
- ③地域内交通「たすけ愛号」（地区内エリアの送迎。無料）
- ④各種交流会（子どもたちも含め、いろんな世代の人たちが交流できるように）
- ⑤地区を盛り上げる活動として、波多温泉「満寿の湯」の運営と温泉祭など。



協議会は、1世帯1票ではなく、誰もが主体的に参加できるように1人1票制にしています。また、ボランティア精神で参加する人が多く、事業がうまく行われる要因になっていることもわかりました。

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…『プロが教える酢飯の作り方』です

🍣お寿司に合うお米

お寿司屋さんの多くは「コシヒカリ」を使っている。
新米は粘り気が出るため、古米（前年）を使う。古米は炊いたときにサラッとしている。

🍣お米の炊き方

炊飯する30分前には研いでおく、水分量は一割増。研いだ米の上に、だし昆布5cm角を1枚置いて炊飯する。

🍣合わせ酢の作り方

米3合分…米酢大さじ5、砂糖大さじ2、塩小さじ1と1/2を鍋に入れて溶かし火にかける。
沸騰したら粗熱を取る。（お寿司屋は赤酢を使うこともある）

🍣酢飯の作り方

寿司桶は使う前に十分に水にぬらして水を吸わせておく。水気はしっかりとふき取る。炊いたご飯を桶に入れ、中央を開けて合わせ酢を一気にかける。冷めないうちにしゃもじで切る様に、全体に酢が回るように混ぜ合わせる。（扇がない、冷めると酢がなじまない）酢が混ざったら扇ぎながら混ぜていく。

🍣お好みで細巻き、太巻き、五目、ちらし、にぎり、稲荷などバリエーションを楽しみましょう。

🍣飾り寿司や稲荷寿司、具の準備などのレシピは公民館にあります。ご利用下さい。



各種事業ご案内・参加者募集

はじめてでも安心！楽しい♪

『切り絵に挑戦！（ツバキ編）』

日時：1月30日（土）9時30分～11時30分頃
場所：北谷公民館
講師：米田美保さん
参加費：300円（材料代）
定員：10名程度
申込み：1月21日（木）までに北谷公民館へ
主催：北谷公民館



公民館に見本があります

研究指定事業 めのこ谷楽級4時限目

『文章の書き方、イラストの使い方（仮）』

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
申込み：2月12日（金）までに北谷公民館へ
主催：北谷公民館



～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

『北谷地区自治公民館協議会』

日程

初館長会 1月8日（金）19:00～
総合部長会 1月15日（金）19:00～
総会 1月29日（金）19:00～
定例館長会 1月29日（金）総会后

事業内容・役員等を決めます。必ずご出席頂きますようお願いいたします。ただし、予定が変更となる場合もございます。



知らず知らずの脱水症から、冬の熱中症へ

熱中症は、暑さだけが原因ではありません。暑さに脱水が加わることで起こり、冬でも浴室などで引き起こす可能性があります。

冬の室内は暖房により脱水を起こしやすい環境です。夏に比べて、水分を失っている自覚や警戒心が薄れ、水分摂取の意識が低くなります。また、感染症対策として、マスクを着用している人が多いですが、マスクは内側の湿度が上がり、マスクをしていない時より喉の渇きを感じにくくなるため要注意です！

冬に脱水が起きやすい理由

- 暖房などによる乾燥
- 夏に比べて水分摂取の意識が低くなる
- 水分を失っている自覚や警戒心が薄れる



倉吉市健康推進課（☎27-0030）

公民館だより

北谷公民館
第439号
令和3年1月



北谷地区住民記録

令和2年11月末現在

		単位:世帯、人
世帯数	532	
総数	男性	619
	女性	650
0～14歳	124	
15～64歳	577	
65歳以上	568	

倉吉市ホームページ
自治公民館別・住民記録より

2021年

1月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30 元旦	31	1 元旦	2
← 12/29～1/3まで事務室休室						
3	4 なごもう会 13:30	5 市公民館長研修会 10:00	6	7	8 初定例館長会 19:00	9 水墨画・書道教室 13:30
10	11 成人の日	12 民協定例会 13:30 かもがわ相談会 13:30	13 食改研修会 10:00	14 梨女性会 11:00	15 手芸教室 13:30 明るい選挙推進員会 18:30 総合部長会 19:00	16
17	18 なごもう会 13:30	19	20	21 市主事研修会 (小鴨公)9:30	22	23 水墨画・書道教室 13:30
24 JA女性会 10:00 中部森林組合13:30	25 和い輪い 13:00	26	27	28	29 自治公協議会総会 19:00 定例館長会 (総会終了後)	30 切り絵に挑戦 9:30
31						

公民館職員の『ちょっとだけお喋り』

今回は『今年の目標』をお喋りしました。みなさんの目標もぜひ教えて下さい♪

山上憶良の作品をまとめたテキストを完成させたい。北谷との関わりの断片でも想像できたら楽しいかも。(K・I)

ここ数年、着物を着てお正月を過ごすようになりました。そろそろ1人で着付けができるように精進します！(H・Y)

週2回以上の運動です。週1でエアロビを習っていますが、摂取カロリーが上回ってしまい、まだ成果がみられません。(Y・H)

Free Wi-Fi 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。

公民館事業・地域活動報告

11/28(土)『交通安全講習会』

上福田駐在の坂手祐さんに、「交通事故を防ぐには事前に想像を働かせて注意深く安全な運転や行動をすることが大切」と指導いただきました。最近、工事関係の車両が多く通行するようになりましたが、想像を豊かにして事故に遭わないように。



- 地域安全活動推進協議会 -

11/30(月)『北欧風オーナメント作り』

寒い季節に素敵に映えるオーナメント作りをしました。一見複雑そうに見えたオーナメントですが、コツを覚えると作るのがとても楽しくなりました。リボンや木の枝などとの組合せに個性が出てそこもとても魅力的でした。



- 北谷公民館 -

12/15(火)『めのご谷楽級3時限目』

『上手な写真の撮影方法』と題し、関金町の上田福美雄さんにご講義いただきました。カメラの使い方から撮影する時の姿勢、構図の撮り方などを教えていただき、これでマップに掲載するいい写真が撮れると思います。



- 北谷公民館 -

12/17(木)『干支かざりを作ろう～うし編～』

良い年が迎えられますようにと願いを込め、ウシの干支飾りを作りました。小さく細かい部品に四苦八苦しながらもそれも楽しく、笑い合いながらの和やかな時間となりました。



- 北谷公民館 -

12/23(水)『久米中校区女性交流会』

八頭町の隼ラボを訪問し、空き施設の利用法についてお話を伺いました。廃校になった校舎をシェアオフィスやレンタルスペースとして貸出したり、カフェやショップも入るなど、多様な活用法を学びました。



- 北谷公民館 -

【サークル】

和い輪い

日にち：1月25日(月)
時間：13時～
場所：北谷公民館
内容：ソックスうし作り
持参：子ども用か婦人用靴下
綿
ボタン(目用)

2月予定

〈なごもう会〉

- ◎ 2月 1日(月)
 - ◎ 2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