

## CHECK! 事務室休室のおしらせ

★市公民館研究大会のため、12月11日(金)13時30分～15時30分の間、事務室を休室します。

★年末年始12月29日～1月3日まで、事務室を休室します。

☆公民館を使用される予定のある方は、早めにお知らせください。  
☆ぬのこ会館の年末年始のご利用についても同様にお申込み下さい。

鳥取看護大学

## 『まちの保健室』 要予約

日時：12月10日(木)  
第1部：9時45分～ / 第2部：10時30分～

場所：北谷公民館  
内容：血圧・身長・体重・体脂肪測定、骨密度測定、健康相談  
☆ミニ講話「気力・体力・食欲を養う」  
定員：先着20名 ※各回10名  
申込み：12月8日(火)までに北谷公民館へ(☎28-0969)

人数制限や時間を2部制にするなどコロナ対策をしてまいります。詳しくは、お申込みの際にお伝えします。



## 保健だより 寒い冬のヒートショックに注意しましょう!

「ヒートショック」とは、温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することなどが原因となり起こる健康被害のことです。失神や心筋梗塞、不整脈、脳梗塞を起こすことがあります。入浴時に急激な血圧低下により失神し、溺れて死亡するケースは、入浴時のヒートショックの典型的な例だといわれています。

### ヒートショック対策

ヒートショックへの対策として重要なのは、寒い季節、脱衣所や浴室を温かくすることです。また、トイレも体を露出させる場所なので、温かく保つと効果的です。

- ✓ 脱衣所や浴室、トイレへの暖房器具設置
- ✓ 夕食前・日没前入浴
- ✓ 食事直後・飲酒時の入浴を控える

- ✓ 湯温設定 41℃以下
- ✓ ひとりでの入浴を控える



倉吉市健康推進課 (☎27-0030)

## 一緒にがんばろう! コロナウイルス感染防止対策! ※対策の一部をご紹介します

### ■手指などのウイルス対策

- ①手や指についたウイルスの対策は、洗い流すことが最も重要です。
- ②アルコール手指消毒剤のポンプは下まで完全に押し切りましょう。
- ③アルコール手指消毒剤は、指先から、手掌、手首まで塗り広げるようにして乾燥させ、強く擦らないようにしましょう。

手や指に付着しているウイルスの数は、流水による15秒の手洗いだけで百分の1に、石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1万分の1に減らせます。手洗いの後、さらに消毒液を使用する必要はありません。

### ■空気中のウイルス対策

#### ○換気

新型コロナウイルス等の微粒子を室外に排出するためには、こまめに換気を行い、部屋の空気を入れ換えることが必要です。室内温度が大きく上がらない又は下がらないよう注意しながら、定期的な換気を行きましょう。窓を使った換気を行う場合、風の流りができるよう、2方向の窓を、1時間に2回以上、数分間程度、全開にしましょう。



## 各種事業ご案内・参加者募集

研究指定事業 めのこ谷楽級3時限目

★興味のある回のみ参加OK!

### 『上手な写真の撮影方法』

日時：12月15日(火)10時～  
場所：北谷公民館  
講師：上田福美雄さん(関金町) 山陰新協美術会委員・関金写友つちのこ会員  
定員：先着10名程度  
申込み：12月9日(水)までに北谷公民館へ  
主催：北谷公民館



4時限目  
『文章の書き方、イラストの使い方(仮)』  
5時限目  
『北谷まっぴ編集部発足』

### 『干支かざりを作ろう(うし編)』

日時：12月17日(木)13時30分～15時頃  
場所：北谷公民館  
講師：大窪逸子さん  
参加費：実費(300円程度)  
申込み：12月14日(月)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

★ご準備ください★  
・裁縫道具  
・好きな布切れ



社・高城・北谷地区女性交流会

### 『空き施設に輝きを取り戻し、画期的な利用法について学ぼう!』

日時：12月23日(水)9時15分～15時30分頃  
集合：9時15分までに社公民館集合 ※マイクロバスで向かいます  
内容：筆lab(はやぶさラボ)施設見学(八頭町船岡・筆) ※帰りに大江の郷へぶらり途中下車  
参加費：1,200円程度(昼食代)  
申込み：12月16日(水)までに北谷公民館へ ※定員があります  
主催：久米中校区女性連絡会



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... 『かみかみレシピ<黒米入りおにぎり>』です

材料…米400g 黒米50g 乾燥ちりめんじゃこ20g 乾燥ひじき10g  
ゴボウ1/3本 人参1/4本  
調味料(だし汁100cc しょうゆ大さじ2 砂糖大さじ1 酒小さじ1)

#### 作り方

- ①白米は洗浄し、黒米は洗浄しないで炊飯器に入れ、よく混ぜて30分以上置いてから炊飯する。
- ②ひじきは戻し、人参とゴボウはみじん切りにし、調味料で煮しめる。
- ③フライパンを弱火にしてちりめんじゃこをカリカリに炒り、紙にとって冷ます。(電子レンジでもよい)
- ④炊き立てのご飯に野菜とちりめんじゃこを混ぜ合わせ、おにぎりにする。



- 噛ミン30(かみんぐさんまる) …一口30回以上噛んで食べることを推奨する運動です。  
・口腔機能の低下による誤嚥、窒息の予防、誤嚥性肺炎の予防になります。  
・食を通して健やかな生活を送るために「よく噛んで味わって食べる」生活習慣を心掛けましょう。

# 公民館だより

北谷公民館  
第438号  
令和2年12月



### 北谷地区住民記録

令和2年10月末現在

		単位:世帯、人
世帯数	533	
総数	1,270	
	男性	620
	女性	650
0～14歳	127	
15～64歳	575	
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

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1 かもがわ相談会13:30	2 しゃぼん玉 13:30	3	4	5 水墨画書道教室 13:30
6 北谷小学校体育館 ワックスがけ 9:00	7 なごもう会 13:30 民協定例会 13:30	8 土地改良区 15:30	9 食改研修会 10:00 教育振興会 役員会 18:30 代議員会19:30	10 まちの保健室 ①9:45~②10:30~	11 市公民館研究大会 13:30 手芸教室 13:30 13:30~15:30 事務室閉室	12
13	14	15 ぬのこ谷楽級③ 10:00	16 自治公協議会監査会 19:00	17 干支かざりを作るう 13:30 JA女性会 19:30	18	19 水墨画書道教室 13:30
20	21 なごもう会 13:30	22	23 久米中校区女性交流 会(八頭町)9:15 和い輪い 13:00	24	25 自治公協議会 決算総会 19:00 定例館長会(総会后)	26
27 生花教室 13:30	28	29	30	31	1	2
12/29(火)~1/3(日)まで事務室休室						

### 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)

公民館のネット環境が整備され、オンラインで研修をする機会が増えました。上手く繋がるか毎回ドキドキです。(H・Y)

自宅玄関に紅白の葉ボタンを寄せ植えしました。少し早いかなと思いましたが、お正月ってもうすぐそこですね(驚)(Y・H)

ツルウメモドキを実生から育てている。雌雄異株で、発芽にはちょっとした工夫が必要。鑑賞の後は冬鳥たちの貴重な餌となる。(K・I)

### 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。



▲フリースポットを活用した小学校のリモート授業の様子



今年も大変  
お世話になりました。  
良いお年を  
お迎えください。

北谷公民館職員一同



## 公民館事業・地域活動報告

### 11/10(火) 『ぬのこクラブ公民館奉仕作業』

ぬのこクラブの皆さんが公民館の垣根の剪定や除草作業などをしてくださいました。時おり雨が降ったり、片付けても落ちてくる木葉に苦戦を強いられる中での作業でしたが時間をかけ丁寧にいただきました感謝いたします。

-ぬのこクラブ・北谷公民館-



### 11/22(日) 『北谷地区避難所開設訓練』

このたび北谷小学校体育館にて倉吉市主催の避難所開設訓練が開催されました。コロナ対策の関係で地域の方の参加は限定させていただきましたが、いざという時に動ける下準備が出来たのではないのでしょうか。共助(互いに助け合うこと)の絆を強め、安心安全な地域を目指しましょう。



### 11/23(月)祝 『交流手回しコマ作り』

手回しコマは各自が色付けをして、木製の円盤に軸を打ち込みました。木づちで打ち込む際に割れてしまうハプニングもありましたが、オリジナルのコマで回し比べをしたり、ぬのこクラブさんとのあたたかな交流会が開催できました。

-青少年育成協議会-



### 11/24(火) 『ぬのこ谷楽級~北谷の地名の成り立ちや歴史~』

『北谷の地名の成り立ちや歴史』と題し、杉野の椿忠亮さんにご講義いただきました。地名から歴史が読み取れるというお話から、地元の大字小字の由来や逸話のあれこれに「へええ〜」が連発。歴史のおもしろさに触れ、次年度からの地域探索に役立つ情報をたくさん学んだ楽級となりました。次回は、上手な写真の撮り方について学びます! -北谷公民館-



[サークル]

## 和い輪い

日にち: 12月23日(水)

時間: 13時~

場所: 北谷公民館

内容: そば打ち

費用: 実費

持ち帰り用のタッパー持参

申込: 12/8までに大窪さんへ

(厳守)

## 1月予定

<なごもう会>

● 1月 4日(月)

● 1月 18日(月)

お待ちしております。

ふれあい給食は中止しております

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