

ぬのこ谷楽級、開講します！

『北谷まっぷ編集部』～楽級生募集～



今年度から新たに始まる「ぬのこ谷楽級」では、北谷地区をめぐる地元の良さを新発見・再発見し、オリジナルのぬのこ谷マップをみんなで作成しようと思います。今年はマップ作りに役立つあれこれを学ぶ予定です。皆様のご参加をお待ちしております。

【1時限目】『手作りマップってどんなもの？』

日時：10月27日(火) 10:00 北谷公民館バス出発 ～15:00頃

行先：えばこGOHAN (鳥取市河原町牛戸)

講師：今家 美恵子さん

大阪から鳥取市河原町へIターンされ、ご夫婦で古民家カフェを運営しておられます。

今家さん手作りの西郷地区GOGOMAPについてお話を伺い、現地を散策します。

参加費：ランチ代(コーヒー・デザート付) 1,350円

*お申込みは **10月16日(金)** までに北谷公民館 ☎28-0969 へ。

***先着10名**とさせていただきます。

※注意) 当日は事業により職員不在になるため 10時～15時頃まで事務室を休室します。貸館業務は通常どおりとなりますので、利用される方は早めに申請と鍵の借用をお願いします。

今後の予定は…

【2時限目】『北谷の地名の成り立ちや歴史』

【3時限目】『写真の上手な撮り方』

【4時限目】『文章の書き方、イラストの使い方』

【5時限目】『北谷まっぷ編集部発足』

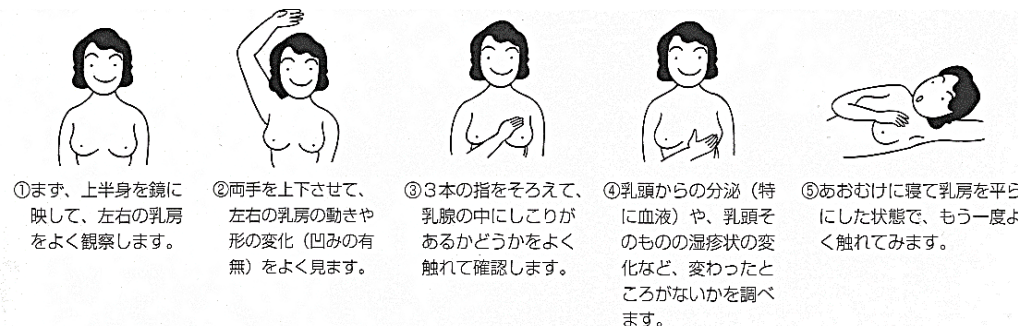
随時お知らせいたします
予定が変更となる場合もございます



保健だより 10月は乳がん月間です～女性の罹患率トップの「乳がん」～

厚生労働省の人口動態統計によると、乳がんで亡くなる女性は2016年に1万4,000人を突破しており、これは35年前の3倍以上にもなる数字です。特に30歳から64歳の女性では、乳がんは死亡原因のトップを占めています。乳がんは早期発見・治療によって、治る可能性が高いがんです。40歳を過ぎたら、2年に1回のがん検診(マンモグラフィ検査)を受けましょう。

また、若いうちから、月1回のセルフチェック(自己触診)を習慣にしましょう。



- ①まず、上半身を鏡に映して、左右の乳房をよく観察します。
- ②両手を上下させて、左右の乳房の動きや形の変化(凹みの有無)をよく見ます。
- ③3本の指をそろえて、乳腺の中にしこりがあるかどうかをよく触れて確認します。
- ④乳頭からの分泌(特に血液)や、乳頭そのものの湿疹状の変化など、変わったところがないかを調べます。
- ⑤おおむねに寝て乳房を平らにした状態で、もう一度よく触れてみます。

倉吉市健康推進課

各種事業ご案内・参加者募集

『寄せ植え教室』

日時：10月28日(水) 10時～11時30分頃

場所：北谷公民館

内容：①寄せ植え(1人1鉢)

②公民館の花壇に寄せ植え

講師：花工房あげたけ 福井歌奈子さん

参加費：1,000円

定員：先着10名

★汚れてもよい服装でお越しください

主催：北谷公民館

申込み

10月19日(月)までに
北谷公民館へ(☎28-0969)



『北谷地区集団健診』

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止が決まりましたら、予約していただいた方には、電話にて中止のご連絡をいたします。

日にち：10月22日(木)

場所：北谷公民館

健診受付時間：午前8時30分～10時まで

健診内容	特定健診・長寿健診・一般健診・肝炎ウイルス検診 がん検診(胃・肺・大腸・前立腺)
持ち物	受診券・保険証・自己負担金
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・全ての健診について健康推進課に予約が必要です。(健診日程の5日前) ※予約が20名に満たない場合は中止となります。 ・倉吉市健康診査、がん検診の手引きをご覧ください。 ・75歳の誕生日以降は長寿健診になります。長寿健診受診券を発行しますので、健康推進課にお申込み下さい。 ・85歳以上の方で、各種健診をご希望の方は健康推進課へお申し込み下さい。
問合せ・申込み	倉吉市健康推進課(☎27-0030/受付時間：平日8:30～17:15)



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…『簡単にできるメニュー』

小松菜の海苔マスタード和え(4人分)

材料…小松菜1袋 刻み海苔2g めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2
粒マスタード小さじ1～2(お好みで)

作り方…小松菜はサッとゆで、水に浸けて冷ましたら、水気をしっかりと絞って2cm長さに切る。(塩ゆでしない)材料を混ぜ合わせる。



- ♥ 塩ゆですると塩分も摂取します。
- ♥ 粒マスタードで味にアクセントをつけます。
- ♥ お弁当のおかずにもなります。

公民館だより

北谷公民館
第436号
令和2年10月



北谷地区住民記録

令和2年8月末現在

単位:世帯、人	
世帯数	535
総数	1,278
	男性 622
	女性 656
0～14歳	128
15～64歳	581
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

2020年 10月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
<p>今年度の『町内学習会』はコロナウイルス感染防止のため、各ご家庭へ人権学習資料をお配りし学んでいただくスタイルとしました。例年と学びのカタチは違いますが、人権の視点から、より良い地域とするため皆で学習をしていきましょう。 -北谷地区同和教育推進協議会-</p>				1	2 公民館管理委員会 10:30	3
4	5 北谷ホットライン会議 10:00 なごもう会 13:30 民協定例会 13:30	6 市公民館長研修会 10:00 かもがわ相談会 13:30 地域安全役員会 19:30	7 しゃぼん玉 13:30	8	9	10 水墨画書道教室 13:30
11 ぬのこ谷いきいき ウォーキング 10:00	12	13	14 食改研修会 10:30	15	16	17
18 地区敬老会中止	19 なごもう会 13:30	20	21 生花教室 13:30 地区福祉懇談会 19:00	22 地区集団健診 8:30	23 手芸教室 13:30	24 水墨画書道教室 13:30
25	26 公民館計画訪問 9:30	27 ぬのこ谷楽級① 10:00 事務室休室 10時～15時頃	28 寄せ植え教室10:00	29	30	31

更生保護女性会からのお礼

7月1日～31日までの社会を明るくする運動期間中、更生保護女性会会員が寄付をお願いに回りました結果、**50,000円**の善意をいただきました。
皆様の善意は、鳥取県更生保護女性連盟を通じて、更生保護活動に役立てられます。本当にありがとうございました。
これからも、更生保護の活動にご理解とご協力をお願いします。

※今年は、コロナウイルス感染症予防のため、募金活動を縮小しました。



報告「アロマで簡単♪ルームスプレー作り」

8月27日(木)アロマリクゼーションサロンcongeの富盛さんを講師にお招きしてルームスプレー作りを行いました。アロマ(精油)の効果や使う場所、好みの香りなどをすり合わせてオリジナルのスプレーが完成!!どのアロマを使うかとっても迷いましたがそれも楽しく、心にも体にも癒しの時間となりました。

- 北谷公民館 -



おすすめ! かもがわ包括支援センター 〈出張介護相談会/ミニ講話〉

日時: 11月10日(火) 13時30分

場所: 北谷公民館

内容: 楽しく効果のある運動
『フレイル予防のイキイキ体操』
講師 (株)さんびる 高木慎也さん
※詳しくは回覧をご覧ください。



事業中止のお知らせ

コロナウイルス感染防止のため、10月11日に予定しておりました事業の一部を中止といたします。

○ 10月18日『地区敬老会』中止

敬老会の中止にともない対象の皆様には各自自治公厚生部長を通じて後日、記念品をお贈りさせていただきます。



○ 11月1日『地区グラウンドゴルフ大会』中止

○ 11月15日『第47回ぬのこ谷文化祭』中止

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)

毎晩のお楽しみは食後のアイス。どんなに寒くてもカロリーが高くて、これだけはやめられません。(Y・H)

ガラケーをスマホに替えました。七十の手習いではありませんが、少し涼しくなってきた今日この頃、必死に汗をかいています。(K・I)

私は服が好きで、特に秋冬物が大好き。財布の紐がゆるむ季節に突入しました。気を付けます!(H・Y)

北谷公民館施設充実費として
金一封
温かいご厚志をいただきました
慎んでお悔やみ申し上げます
福富 永江 重昭 様
故・叔母 恭仁子様 (満97歳)

【サークル】

和い輪い

日にち: 10月20日(火)
時間: 13時15分
集合: 三朝町役場駐車場
内容: 三徳山周辺散策
出欠: 10月10日までに、大窪さんへ連絡して下さい。

11月予定

〈なごもう会〉

- 11月2日(月)
 - 11月16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