

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 かもがわ相談会 13:30 子どもいきいきプラ ン役員会 19:30	2 研究指定事業 企画委員会 10:00	3 JA女性会 13:30	4	5
6	7 なごもう会 13:30 民協定例会 13:30 土木交通部長会 19:30	8	9 市公民館長研修会 10:00(市役所) しゃぼん玉 13:30 ふれあい給食中止	10	11	12 水墨画書道教室 13:30
13	14	15	16 生花教室 13:30	17 市公民館主事研修会 (上灘公) 9:30	18 手芸教室 13:30	19
20	21 敬老の日	22 秋分の日	23	24	25	26 水墨画書道教室 13:30
27 体育部草刈り (農村広場) 7:00	28 和い輪い 13:00	29	30	1	2	3
地区大運動会中止						

『秋の全国交通安全運動』

期間：9月21日(月)～30日(水)



9月は『高齢者、子ども及び
障がい者への思いやり運転
推進運動』月間です

保健だより

9月10日～16日は
自殺予防週間です

身近にいる人の悩みに気づいたら、声をかけ、支え合うことが
自死予防につながります。一人ひとりが身近な人の様子を気に
かけ、心のサインに気づくことが、いのちを守ることにつなが
ります。

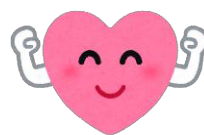
また、こころの不調を感じている人の多くが不眠を認めている
ことから、「睡眠」を見直し、早期に気づくことが自死予防に
は大切になってきます。「なかなか、寝付けぬ」「途中で何度
も目が覚めてしまう」「ぐっすりとした気がしない」「日中眠
気が強くて、我慢ができない」といった状況が続いているよう
でしたら、次の【よく眠るための4つのヒント】を参考にし
てみて下さい。

【よく眠るための4つのヒント】

- ① 太陽の光が脳を目覚ましスイッチに
- ② 適度な運動と規則正しい食生活を
- ③ 悩みをひとりで抱え込まずに相談
- ④ 寝る前のTVやゲーム、やめてリラックス

こころの不調は、本人も周囲も病気であることに
気づかないことが多いのです。
ひとりで悩まず、かかりつけ医や専門の医療機関・
こころの相談窓口早めに相談しましょう。

相談窓口一覧



各種事業ご案内・参加者募集

第13回 めのこ谷
いきいきウォーキング

日時：10月11日(日) 10時スタート
【受付】9時30分～【開会】9時45分～

集合：北谷公民館 少雨開催

コース：約8km
公民館～福富～中野～長谷～公民館

申込み：10月5日(月)までに申込書を
事務局へ(北谷公民館内)



※昨年度

- ★記念品有り
- ★コロナウイルス感染防止対策に
ご協力ください。(マスク・検温等)
- ★詳しくは、チラシをご覧ください。

主催：北谷地区振興協議会

ウォーキングアップにいかが？

『ウォーキング教室』

日時：9月25日(金) 9時30分～12時頃

集合：北谷公民館

申込み：9月18日(金)までに北谷公民館へ

コース【約8km】

公民館～福積～沢谷～公民館

※起伏があります

主催：北谷公民館

事業中止のお知らせ

コロナウイルス感染防止のため、9～11月に予定して
おりました事業の一部を中止といたします。

- 9月27日『地区大運動会』
- 10月18日『地区敬老会』
※敬老会の中止にともない対象の皆様には各自自治厚生部長を
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』
- 11月15日『第47回 めのこ谷文化祭』

中止

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…『高血圧予防メニュー』

かぼちゃのクルミ和え(4人分)

材 料…かぼちゃ 300g クルミ 30g 砂糖小さじ2
しょうゆ小さじ2

作り方…かぼちゃは2cm角程度の食べやすい大きさにカットし、
蒸すか茹でて柔らかくする。(レンジでは900W6分程度)
クルミはすり鉢でするか、ビニール袋に入れすりこぎ
で細かく砕き、砂糖と醤油を混ぜ、かぼちゃと和える。



【写真】

鯖のから揚げおろし薬味だれ
かぼちゃのクルミ和え
小松菜と油揚げの煮びたし
抹茶牛乳かん

- 塩分過多、ストレス、飲酒、喫煙が高血圧の原因となります。
- バランスのとれた食事が基本です。
- 献立表と資料を公民館に置いています。ぜひお家で作ってみてください。

公民館だより

北谷公民館
第435号
令和2年9月



北谷地区住民記録

令和2年6月末現在

世帯数		541
総数	1,286	
	男性	626
	女性	660
0～14歳	129	
15～64歳	584	
65歳以上	573	

倉吉市ホームページ
自治公民館別・住民記録より

紹介！！

めのご谷文庫

北谷公民館には倉吉市立図書館の本が借りられる『めのご谷文庫』があります。7月から利用をはじめていますが、少しずつ本を目的に来館される方が増えてきました。全国的にコロナウイルスが流行しており気軽に外出することが難しい中、楽しみの1つとしてご利用頂ければと思います。

本は移動式のワゴンにご用意しており、本の種類は定期的に入れ替えます。今回のセット内容は【小説・料理】です。前回に比べ小説の量を増やしておりますので興味がある方は是非お越しください。

- 北谷公民館 -

利用の仕方

①公民館が開いている平日の9時～17時の間、利用可能です。



②借りたい本をワゴンから選び事務室にお越し下さい。ひとり3冊までです。



③貸出期間は2週間です。返却日を守ってご利用下さい。



気軽に寄ってみてね♪

◆ 9月1日～10月30日 貸出リスト ◆

種類	タイトル	著者名	タイトル	著者名
小説	下町ロケット	池井戸 潤	池波正太郎を読む	常盤 新平
	月下の剣法者 上	伊藤 桂一	人間の運命	五木 寛之
	月下の剣法者 下	伊藤 桂一	歳月切符	田辺 聖子
	C.H.E.	井上 尚登	日本の島々 昔と今。	有吉 佐和子
	プチ・プロフェスール	伊与原 新	逃げる男	シドニィ シェルダン
	ぼっけえ、きょうてえ	岩井 志麻子	寒影	荒崎 一海
	ガール	奥田 英朗	隠れ蓑	池波 正太郎
	椿山	乙川 優三郎	狂乱	池波 正太郎
	センセイの鞆	川上 弘美	グラスホッパー	伊坂 幸太郎
	遠いアメリカ	常盤 新平	玄治店の女	宇江佐 真理
	寛永風雲録 上	南原 幹雄	地の日天の海 上	内田 康夫
	寛永風雲録 下	南原 幹雄	地の日天の海 下	内田 康夫
	桜の下殺人事件	西村 京太郎	生きる	乙川 優三郎
	高円寺純情商店街 上	ねじめ 正一	母	姜 尚中
	高円寺純情商店街 下	ねじめ 正一	バイアウト	幸田 真音
	北の林	原田 康子	粗にして野だか卑ではない	城山 三郎
	謎解きはディナーのあとで	東川 篤哉	ブリューゲルの家族	曾野 綾子
	謎解きはディナーのあとで2	東川 篤哉	代表作時代小説 平成14年度	日本文芸家協会
	謎解きはディナーのあとで3	東川 篤哉	愛と憎しみの高山本線	西村 京太郎
	プラチナデータ	東野 圭吾	道	西村 寿行
	真夏の方程式	東野 圭吾	麒麟の翼	東野 圭吾
	パナマ運河の殺人	平岩 弓枝	蓮如上人 乱世の華	松林 秀人
	往復書簡	湊 かなえ	花の回廊	宮本 輝
	一絃の琴	宮尾 登美子	色彩を持たない多崎つくると、彼の巡礼の年	村上 春樹
	白夜 野分の章	渡辺 淳一	動機	横山 秀夫

種類	タイトル	著者名
料理	温めて健康に！鍋料理&薬味ダレ150	主婦と生活社
	アタマがよくなるレシピ	東大・早慶ベストセラー研究会PI
	あと3kg落としたい人のラクやせおかず	主婦の友社
	スープジャーでつくる感動レシピカタログ	井原 裕子
	お父さんの料理	村上昭子 他
	男の料理きほん塾	—
	おばあちゃんのお料理知恵袋400あります	セレーノ
	絶品キムチ早わかり	呉 永錫
	家庭で作る相撲部屋の味本格ちゃんこ鍋	—
	カフェのごはん	—
	体にいいおかずの組み合わせがわかる本	—
	カレーの神髄	—
	人気のケーキ2	—
	遅めの和ごはんと夜ふかしおやつ	根本 きこ
	non-noお料理基本大百科	—
	芳賀文子のブンブーンクッキング	芳賀 文子
	パパっと！おやつ	—
	パンの知識	恒信社
	参上！お助け料理人平野寿将の目からウロコのアイデア料理	平野 寿将
	平野寿将の洒落て肴	平野 寿将
ピクニックのおべんとう	—	
プロがこっそり教えるまかない料理大全	—	
有名店・繁盛店のラーメンの調理技術	—	
わっ、かんたん！人気の100円ケーキ	—	

都合により貸出リストの内容が変更する場合があります。

11月からは新しい本に入れ替える予定です。



【サークル】

和い輪い

日時：9月28日(月)13時～
場所：北谷公民館
内容：①糺薬掛け
②子ぶたのコースター仕上げ

10月予定

〈なごもう会〉

- ★ 10月 5日(月)
 - ★ 10月 19日(月)
- お待ちしております。

〈ふれあい給食〉

9月より再開予定でしたが、コロナウイルス感染防止のため、今年度は中止とします。

(9月～令和3年3月)

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