

月	日	曜日	奉仕団体
4月	5日	日	沢谷
	19日	日	横谷
5月	7日	木	福本
	21日	木	更生保護女性会
6月	7日	日	福富
	21日	日	大河内
7月	5日	日	長谷
	29日	水	食生活改善推進員
8月	8日	土	三江
	23日	日	藤井谷
9月	6日	日	中野
	24日	木	志津
10月	4日	日	三江
	25日	日	森
11月	12日	木	志津
	22日	日	尾田
12月	2日	水	食改・小学校6年生
	13日	日	悴谷
1月	10日	日	オケ崎
	24日	日	汗干
2月	3日	水	食生活改善推進員
	14日	日	福富
3月	7日	日	更生保護女性会
	21日	日	杉野

## 令和2年度 ふれあい給食サービス年間予定

### 「ふれあい給食」が始まります！

今年度も、北谷にお住いの一人暮らしの高齢者や高齢世帯の方々へ「ふれあい給食（お弁当）」をお届けする北谷地区社会福祉協議会（地区社協）のボランティア活動が始まりました。

調理をいただいているのは、各集落の方と食生活改善推進員、更生保護女性会員です。そして、配食していただいているのは、民生児童委員の方々です。その他にも、年に1回、北谷小学校6年生がお弁当の詰め合わせのお手伝いや民生児童委員と一緒に配食をして高齢者とのコミュニケーションを取っています。

北谷地区は他地区と違い、地域のたくさんの方々が「ふれあい給食」に携わっておられます。調理をされる方々は、献立を考え、食材を調達し、朝早くからお弁当作りをされます。特に衛生面では、研修などを受け、細心の注意をされながら調理されます。どの団体も、見た目も美しい、美味しいものを作られます。お弁当は、その都度写真に撮り保存していますので、ぜひご覧ください。

また、調理ボランティアを募集しています。もし調理をしてみたいとお考えの方がいましたら、地区社協事務局（北谷公民館内）へお知らせください。お待ちしております。



— 北谷地区社会福祉協議会 —

## 各種事業ご案内・参加者募集

### 退任のご挨拶

3月31日をもちまして、6年間勤めました北谷公民館長職を退任しました。北谷地域の皆様には公民館活動に対して絶大なるご支援とご協力をいただき、深く感謝申し上げます。また在職中公私ともにお寄せいただきましたご厚情に対し、重ねてお礼申し上げます。北谷公民館は、社会教育・生涯教育の地域における大きな大きな拠所であり、みなさんが学び・集い・繋がりを求める場としての役割を担っています。今新しい地域のあり方が検討されていますが、元気な、住みよい北谷を目指すことに変わりありません。皆様のエネルギーと情熱をもって、ますます発展されることを祈念して御礼と退任の挨拶いたします。ありがとうございました。

森下 哲哉



### 就任のご挨拶

このたび北谷公民館長に就任しました岩垣和久です。

生涯学習のよりどころとして、各講座・講演会・サークル活動・催し物など、歴代館長さんや主事さん方の業績を引き継ぐとともに新しい視点で工夫を重ね、誰もが楽しく有意義に学べるものにしていきたいと思っております。

私は一つの願いを持っています。集落支援員として北谷地区の現状や課題に対応してきた経験をもとに、活動に参加された方々が北谷地区の課題を自ら切り開いていく力を養い、地域の良さを温かさを誇りをもって語る、そうしてその仲間を増やしていくような学習活動にしていくことです。ご支援をよろしくお願いいたします。



岩垣 和久（三江）

12ヶ月  
連続企画  
コラム  
SEASON2

## 北谷のあれこれ！

### 「金毘羅灯籠3」

金毘羅燈籠は、金毘羅信仰本来の海難や水難の守護神から、江戸時代の廻船の発達による商売繁盛の神の意味合いが強くなり庶民の信仰を集めました。さらに水に関わることから雨乞いのための農業の神、河川の氾濫などの水難の守り神など、水を必要とする人々の生活にかかわる様々な信仰を集め信仰されました。そして、灯籠に託した願いは、神社と同じと考え、各地に金毘羅燈籠を建立し生活の安定を願った拠所です。

金毘羅燈籠は、鳥取県内に387基が確認され、中部地区では221基が確認されています。北谷地区には、三江泉光寺前に始まり、福本・福富・沢谷・杉野・中野・悴谷・森・大河内の計9基の金毘羅燈籠があります。



▲三江泉光寺の金毘羅燈籠

志津 森下哲哉

## 春の全国交通安全運動

4月6日（月）～15日（水）

4月10日（金）は、  
交通事故死ゼロを  
目指す日です!!



## 入学式

北谷小学校 4月9日（木）10時～  
久米中学校 4月9日（木）14時～

おめでとうございます！

## 令和2年度 「自治公民館協議会役員研修会」

日 時：4月12日（日）  
9時～受付/9時30分開会  
場 所：北谷公民館 大会議室  
対 象：全自治公役員

講演  
「地域のあり方に関する方針（案）について」  
～活力ある地域づくりのために～  
講師  
倉吉市生活産業部長 美船 誠氏  
主 催：北谷地区自治公民館協議会  
(担当：総務部長会)

## 「きみがら人形教室（準備編）」

きみがら人形に必要な材料（和紙やワラ）の準備を皆さんと一緒にしたいと思います☆お喋りしながら楽しく活動しましょう♪今回のみの参加もOK!

日 時：4月22日（水）  
13時30分～15時頃  
場 所：北谷公民館 2階展示室  
準 備：人形の襟などに使う端切れ  
※あれば結構です(^\_^)/  
対 象：地区住民限定



北谷地区住民記録

令和2年2月末現在

世帯数		543
総 数	1,300	
男性	633	
女性	667	
0～14歳	131	
15～64歳	590	
65歳以上	579	

倉吉市ホームページ  
自治公民館別・住民記録より

2020年

4月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2 更生保護女性会 13:30	3	4
5 ふれあい給食(沢谷) 9:00	6	7 かもがわ相談会13:30	8 JA女性会 19:30	9 北谷小学校入学式 久米中学校入学式	10	11 水墨画書道教室 13:30 自治連総会 (未来中心) 14:00 北谷を語る会 (白壁倶楽部) 18:00
12 自治公役員研修会 9:30	13	14 手芸教室 13:30	15 北谷囲碁クラブ 13:00 生花教室 13:30	16 同推協役員会 19:30	17 青少協役員会19:30	18
19 ふれあい給食(横谷) 9:00	20	21	22 狂犬病予防注射 (農村広場)13:30 きみがら人形教室 13:30	23	24 公民館職員研修会 13:30 (交流プラザ) 事務室午後休室	25 水墨画書道教室 13:30
26	27 同推員連絡会 19:00 同推協総会 19:30	28	29 昭和の日	30	1	2



春は心の健康に気をつけよう!



春は、気候はもちろんのこと、新しい環境に移る人も多く、「変化」の多い季節でもあります。気温差に体温調節がうまくいかなかったり、新しい環境で心が疲れてストレスになってしまったり、様々な面で自律神経が乱れやすくなります。気づかぬうちに、ストレスが強くなっていることもありますので注意が必要です。

次のことに気をつけて、心のバランスを整えましょう

① 朝はきまった時間に起き朝日を浴びよう

朝日を浴びると体内時計がリセットされて体内リズムが整います。また太陽の光によって、ハッピーホルモンである「セロトニン」が体内でたくさん作られますので、気持ちが安定します。

③ 休養をとろう

自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。

② 食事は3食決まった時間にバランスよく食べよう

規則正しく食事を取ることで、体内時計を整えることができます。

④ 体温調節をしっかりと

暑さや寒さもストレスになります。温かい日でも外出の際は羽織れる上着を持参しましょう。

倉吉市 保健師

「サークル案内」

公民館を拠点に活動をされているサークルさんをご紹介します！日程等、詳しくは公民館にお問合せ下さい。

【生花教室】

毎月1回  
生花をします。  
流派：池坊

【手芸同好会】

毎月1回  
パッチワーク  
中心にします。

【北谷囲碁クラブ】

毎月1回  
囲碁の練習会を  
します。

【和い輪い】

毎月1回  
物作りやお出かけ  
など幅広く活動を  
します。

「公民館事務室休室のご案内」

- 4月24日(金) 12時より、職員一同研修のため事務室を休室します。貸館は、通常通り行いますのでご利用の方はお早めにご連絡下さい。
- 5月2日(土)～5月6日(水)まで大型連休に伴い事務室が休室となります。北谷公民館・ぬのこ会館・久米農村広場は通常通りご利用いただけますが管理の都合上、お断りをさせて頂く場合がございます。お早目にお問合せ頂きますようお願いいたします。

お願い

公民館利用後は、会場の片付けやモップ掛け等をお願いいたします。モップは、階段横の倉庫にあります。台拭きは、実習室のものをご利用ください。

【サークル】  
和い輪い

日時：4月3日(金)  
13時 鳥取短期大学周辺  
現地集合  
内容：大平山散策

かもがわ地域包括支援センター  
「北谷・出張介護相談会」開催

日時：4月7日(火)  
13時30分～15時  
場所：北谷公民館  
内容：介護に関する相談  
介護保険の申請手続き  
申請に必要なもの：介護保険証、印鑑  
★秘密厳守・相談料無料です  
問合せ：かもがわ地域包括支援センター  
(☎45-3888)

5月予定

〈ふれあい給食〉

- ✳ 5月7日(木) 福本
  - ✳ 5月21日(木) 更女
- お世話になります。

〈なごもう会〉

コロナウイルス感染症  
予防のため再開未定

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

日誌

公民館をご利用いただく際、使用日誌にご記入のほどよろしくお願いいたします。また、土日祝日や平日夜間ご利用の場合は、事前に鍵の借用を公民館にてお願いします。

館報記事募集!!

掲載希望の記事などがございましたら、北谷公民館までご連絡下さい。お待ちしております!【原稿締切:毎月25日】