

◇令和2年度(2020年)北谷地区自治公民館協議会役員◇

※敬称省略

協議会長▶	笠見 猛	副会長▶	岩垣 和久	会計幹事▶	牧原 鉄矢	監事▶	山下光史 景山 敏
自治公名	公民館長	総務部長	文化部長	厚生部長	体育部長	土木交通部長	防災部長
オケ崎	山下 光史	○山脇 勲	古林 雄一	◎丹後 成三	◎田中 貴幸	若一 誠	小林 浩輔
三 江	○岩垣 和久	岩間 周二	吉田 喜一	門脇 真澄	○高嶋 俊枝	平都 隆樹	山根 和雄
福 本	高橋 行寛	上野 興宏	藤田 次美	西山 雍弘	新田 友昭	小椋 衛	山崎 啓弘
尾 田	☆牧原 鉄矢	牧原 千恵子	谷口 康子	牧原 千恵子	谷口 康子	藤井 覚	藤井 和章
志 津	藤井 晃	森下 哲哉	尾崎 信男	岩山 剛	進木 隆信	山中 陽次	朝倉 正博
藤井谷	藤井 登	中橋 忠幸	中橋 好治	藤井 義大	藤井 邦彦	◎荻原 浩二	◎中橋 俊雄
横 谷	本荘 昭人	山尾 慎吾	平 香寿美	北村 積	澤口 拓也	阪本 強	山尾 慎吾
仙 隠	森下 富男	吉本 秋男	森下 弘志	尾崎 幸也	-	-	森下 弘志
福 富	野島 純一	船木 達哉	坂根 道雄	石井 博士	高岡 康弘	石井 佳嗣	高岡 雅樹
沢 谷	野島 善弘	☆野嶋 博道	南城 高章	中戸 輝義	☆野島 千尋	○牧田 三春	治郎丸 崇
杉 野	椿 逸弘	椿 忠亮	☆鉄本 佳介	☆金居 幸	金居 正晃	荒益 正之	金居 清美
中 野	◎笠見 猛	福井 泰治	政次 栄子	政次 悦子	福永 秀樹	福永 国孝	政次 忠浩
倅 谷	景山 敏	山下 竜司	◎山上 謙一	西本 桂子	山上 仁道	景山 敏己	西本 稔
長 谷	重道 里史	重道 宗克	○金森 和明	重道 利恵子	-	松田 恭人	○森本 和雅
森	梶田 丞二	西谷 圭二	陰山 幸則	○安達 康久	西谷 良太	☆中本 信幸	☆西谷 良太
大河内	佐々木 覚	山本 晴輝	石兼 健太	牧 敏徳	牧 博文	佐々木 勝美	石兼 健太
汗 干	佐々木 光弘	◎澤成 広明	佐々木 明	佐々木 英雄	-	佐々木 正美	佐々木 忍
つつじが丘	山崎 謙一	-	-	-	-	-	-

◎会長 ○副会長 ☆会計幹事

お世話になります!!

地区年間行事予定

5月17日	球技大会
6月14日	卓球大会
7月11日	ぬのこまつり
8月10日	じげの川で遊ぶ
9月27日	大運動会
10月11日	ぬのこ谷いきいきウォーキング
10月18日	敬老会
11月1日	GG大会
11月15日	ぬのこ谷文化祭

※都合により、日程が変更する場合がございます。ご了承下さい。



各種事業ご案内・参加者募集

「まちの保健室」がやってきました♪

この機会に、自分の健康について、振り返り、相談してみませんか？
お気軽にお越しください。

日 時：2月12日(水) 13時30分～15時30分
場 所：北谷公民館
内 容：★健康ミニ講話「ちょっと気になる血管年齢」
★血管年齢測定、骨密度測定、体脂肪測定
身長・体重、肌年齢測定(希望者)、健康相談

主 催：鳥取看護大学

無 料
予約不要



「きみがら人形教室(全3回)」

場 所：北谷公民館 2階展示室
時 間：13時30分～16時頃
講 師：船木一子さん
準 備：裁縫道具
作成時に使う布切れ ※可能な限り
対 象：地区住民限定



	日にち
第1回	2月14日(金)
第2回	2月21日(金)
第3回	2月28日(金)

「ゴキブリ団子作り」

日 時：2月19日(水) 10時～
場 所：北谷公民館
持 参：玉ねぎ 300g程度のもの
エプロン
申込み：準備の都合上、2月17日(月)
までに北谷公民館へ(☎28-0969)

「ぬのこ谷ふれあいサロン」

日 時：3月13日(金) 10時～
場 所：北谷公民館
内 容：①【交流】園児とレクリエーション
②【講話】訪問看護って？
③【工作】靴下で人形作り
★詳しくは、チラシをご覧ください。



北谷地区住民記録

令和元年12月末現在
単位:世帯、人

世帯数	544
総 数	1,305
男性	636
女性	669
0～14歳	131
15～64歳	594
65歳以上	581

倉吉市ホームページ
自治公民館別・住民記録より

12ヶ月
連続企画
コラム
SEASON2

北谷のあれこれ!

「金毘羅灯籠1」

北谷には、まだまだ沢山の石造物が存在します。五輪塔と同じ仏教系の宝篋印塔(ほうきょいんと)や石仏、中でも倅谷の石幢(せきどう)は、非常に珍しく中部では倅谷に存在するだけです。そして皆さんも一度は目にしていると思いますが、竿部分に大きく「金」、あるいは「金毘羅」と彫られた灯籠です。福富の正明寺入り口や、中野神社境内地、あるいは大河内バス回し場など、全部で北谷地区内に9基存在する「金毘羅燈籠」です。今回からしばらく北谷の金毘羅燈籠を見てみましょう。



北谷公民館長 森下 哲哉

講演 「発達障害とは？」 ～みんなで見守る地域へ～

『発達障害』ってご存知ですか？近年、よく耳にするようになりました。『発達障害』について正しい知識と対応の仕方を学び、共に支え合えるあたたかいぬのこ谷を目指しましょう。

日 時：3月4日(水) 19時～
場 所：北谷公民館
講 師：鳥取少年鑑別所・鳥取法務少年支援センター
法務教官 下村健明さん
主 催：北谷地区青少年育成協議会
北谷地区地域安全活動推進協議会

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3 なごもう会 13:30	4 市公民館長研修会 (上小鴨公)10:00 かもがわ相談会13:30	5 財産区管理会総会 19:00	6 ふれあい給食(食改) 9:00	7	8 水墨画・書道教室 13:30
9 新春親子お楽しみ会 8:00	10 民協定例会 13:30	11 建国記念日	12 まちの保健室 13:30	13	14 きみがら人形教室① 13:30 手芸教室 13:30	15
16 ふれあい給食(福富) 9:00	17 なごもう会 13:30	18	19 ゴキブリ団子作り 10:00 北谷囲碁クラブ 13:00 生花教室 13:30	20 市主事研修会 (上北条公)9:30	21 きみがら人形教室② 13:30 総務部長会 19:00	22 水墨画・書道教室 13:30
23	24	25	26	27	28 きみがら人形教室③ 13:30	29

保健だより フレイルって
ご存知ですか？

フレイルとは、高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」。わかりやすく言えば「今までは健康だったのに、年とともに活動能力がじわじわと低下していく」ことです。動くのがおっくうになり、気持ちもだんだん内向的に……。そのまま年のせいだと諦めていると要介護への坂道を下るだけ。しかしフレイルのうちなら、早く対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性があります。

さあ、ライフスタイルの立て直しをしましょう！

倉吉市健康推進課 保健師

1 食事

- ・朝ごはんをちゃんと食べて出かける習慣を
朝昼兼用にして、一日二食で済ませていませんか？
一日にとる栄養が少なくなってフレイルに近づく入り口です。
- ・多様な食事を心がけましょう
高齢になると肉を敬遠しがちになりますが、かむ力をつけるためにも意識して取りましょう。

2 運動

- ・日常生活に運動を取り入れましょう
家ではすき間時間を利用して簡単な筋トレ。
外では姿勢を意識してウォーキング等。
- ・毎日のスケジュールを立ててやる気をUP！



3 睡眠

- ・食後すぐに寝てしまわないように。昼寝は30分以内にとどめましょう

4 社会参加

- ・社会や家族の一員として活動しましょう
人とのつながりが大切です。囲碁や将棋などのクラブに参加したり、地域のひととの交流を積極的に持ちましょう。

1/22(水)「スイーツ教室②」

旬の蜜柑(みかん)を使って、カップケーキ・大福・羊羹の3種類を作りました。その中でも大福は、みかん丸ごと1個を中に閉じ込めたものとなり、とても存在感があり、半分に切った断面は華やかで味だけでなく目でも楽しむ事が出来ました。 —北谷公民館—



1/30(木)「食と健康⑤～料理教室～」

ぬのこ谷の伝統食「こも豆腐」作りに挑戦しました。人参やゴボウなどの具材を豆腐に閉じ込めワラで包み、ゆで上げて完成です。ワラの準備から作り方の指導まで伝統食を後世に残すため、講師の食生活改善推進員の皆様には大変お世話になりました。今後も機会を作りますので、皆さんぜひ気軽にお越しください。 —北谷公民館—



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。

(物作りサークル) 和い輪い

日時：2月12日(水)
13時30分～15時30分
内容：まちの保健室

○北谷公民館施設充実費として
金一封
(大河内)佐々木 覚 様
(故・母)須磨子 様 (91歳)
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

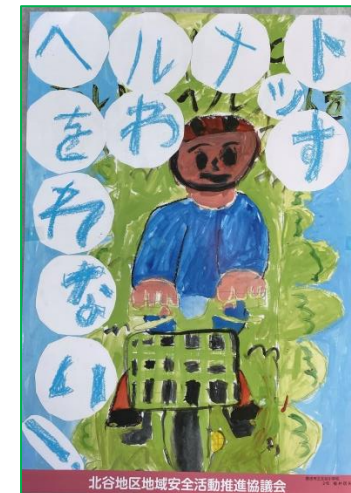
交通安全運動ポスターができました！

北谷小学校の1・2年生の皆さんにお世話になり、交通安全運動ポスターができました。作品は、北谷公民館大会議室に展示しております。また、1年生 船木陽南人さんと2年生 福井琉矢さんの作品から作りましたポスターを各集落で掲示して頂きますので是非ご覧下さい。

— 北谷地区地域安全活動推進協議会 —



▲ 1年生 船木 陽南人さん



▲ 2年生 福井 琉矢さん

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

3月予定

〈ふれあい給食〉

- ☆ 3月 8日(日) 更 女
 - ☆ 3月 22日(日) 杉 野
- お世話になります。

〈なごもう会〉

- ☆ 3月 2日(月)
 - ☆ 3月 16日(月)
- お待ちしております。

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】