

令和元年度

「地区グラウンドゴルフ大会」

11月3日(日)に久米農村広場にて地区グラウンドゴルフ大会を開催しました。12自治公より出場があり、120名近くの方に参加いただきました。ご協力頂きました、GG同好会の皆様には感謝申し上げます。 ー自治公民館協議会体育部長会ー



▽各種目成績▽ ※敬称略

【団体戦】

優勝 大河内A
準優勝 三江A
3位 沢谷B

【個人戦】

優勝 牧伊津子(大河内)
準優勝 河田喜代美(オケ崎)
3位 船木一子(福富)

【小・中学生の部】

優勝 高岡奏(福富)
準優勝 松島理幸(福本)
3位 原田幸征(三江)

第46回(令和元年度)

「ぬのこ谷文化祭」

11月10日(日)に北谷公民館にて文化祭を開催し、沢山の方にご来場いただきました。今年の特別展示では中学生が先生となり「アフリカの楽器♪カリンバ作り」のワークショップを行い、子ども達にとっても好評でした。前日準備や当日の運営にはたくさんの方にお世話になりました！ありがとうございました。 ーぬのこ谷文化祭実行委員会ー



【寄贈御礼】

山脇優様
(倉吉市農業委員会会長)

柔らかくてとても美味しいと好評のもち米「ツキミモチ」90kgを寄贈していただきました。感謝申し上げます。

各種事業ご案内・参加者募集

「公民館まつり」が「活動展」に生まれ変わりました！

「第1回 倉吉市公民館活動展」

日にち：12月6日(金) 13:00~18:00
12月7日(土) 9:00~16:00

場所：倉吉未来中心アトリウム【入場無料】

問合せ先：北谷公民館 ☎28-0969

倉吉市内13地区の公民館活動を紹介し、各地区公民館の学習活動の成果を是非ご覧下さい♪

体験コーナー

12/7(土)のみ開催

☆午前の部 「筆文字」
☆午後の部 「顔ヨガ」

※各回先着10名
※参加費、無料
※時間が決まっており
ますのでご確認ください。

らくが「絵てがみ風楽描き教室②」

先回に引き続き「北谷の歌」と文化祭や日本海新聞でも紹介されました、北谷出身の作家 佐々木智子さんの児童書「ふしぎなヒマラヤスギ」をテーマに絵手紙づくりをします。

日にち：12月11日(水) 13時30分~

場所：北谷公民館

講師：大窪逸子さん

テーマ：北谷の歌

児童書「ふしぎなヒマラヤスギ」

ご持参：筆記用具、黒の筆ペン

申込み：不要

主催：北谷公民館

令和元年度 スポーツ教室/最終回

「ファミリーバドミントン」

日時：12月4日(水) 19時~21時

場所：北谷小学校体育館

指導者：地区スポーツ推進委員さん

対象者：地区住民、友人、知人

どなたでも

持参品：体育館シューズ、飲物、汗拭きタオル



12ヶ月連続企画
コラム
SEASON3

北谷のあれこれ!

「北谷の五輪塔9」

北谷地区の最も西に位置する大河内集落の入口に近い川福正光家の東裏山に、川福家によって代々祀られる五輪塔があります。やや小型の五輪塔で、そのつり合いも良く、形態から南北朝期ごろと推定されています。本塔の総高は88cmの擬凝灰岩製です。大きさは地輪が1辺36cm・高さ24cm、水輪が幅36cm・高さ24cm、火輪は軒高を含め22cm・1辺34cmの山状で、露盤は無く、軒幅がやや薄く作られています。空・風輪は一石で彫られ、空輪が13cm、風輪が8cmで高21cmのやや小ぶりのもので、地輪と水輪の占める高さが高くなり、水輪は上下の径が等しく形の良い球状に造られています。全体に小型化し地輪・水輪・火輪のバランスから南北朝期の五輪塔です。 北谷公民館長 森下哲哉



「第22回さわやか人権フェスティバル」

日にち：11月29日(金)~12月1日(日)
時間：9:00~17:00 ※12/1は16:00終了
場所：さわやか人権文化センター(上米積)

さわやか人権文化センターにて3日間にわたりフェスティバルが開催されます。様々な催しの中、北谷地区からも作品を出展しておりますので是非足をお運びください。

「年末の交通安全県民運動」

期間：12月12日(木)
~20日(金)



CHECK! 【事務室休室のおしらせ】

★12月6日(金) 9時~14時まで、市公民館活動展の準備の為、事務室を休室します。

★12月13日(金) 12時より、市公民館研究大会の為、事務室を休室します。

★年末年始 12月28日~1月5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。

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

北谷地区住民記録

令和元年10月末現在

単位:世帯、人	
世帯数	540
総数	1,307
	男性 637
	女性 670
0~14歳	131
15~64歳	596
65歳以上	580

倉吉市ホームページ
自治公民館別・住民記録より

公民館だより

北谷公民館
第426号
令和元年12月



2019年

12月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2 なごもう会 13:30	3 手芸教室 13:30 かまがわ相談会13:30	4 スポーツ教室③ (北谷小)19:00	5 独居老人訪問活動 10:30	6 事務室休室 9:00~14:00 ← 12/6(金)~12月7日(土) → 倉吉市公民館活動展(未来中心)	7 水墨画書道教室 13:30 久米中野球部 18:30
8 北谷小学校体育館 フックスがけ 9:00	9 民生児童委員定例会 13:30 梨女性会 14:00	10	11 絵てがみ教室② 13:30	12	13 市公民館研究大会 (交流プラザ)13:30 事務室午後休室	14
15 ふれあい給食(梓谷) 9:00	16 なごもう会 13:30 自治公協議会監査会 19:00	17	18 北谷囲碁クラブ13:00	19	20 和い輪い 13:00	21 水墨画書道教室 13:30
22	23	24	25	26	27 生花教室 13:30	28 12/28~1/5まで 事務室休室
29	30	31				



飲酒と健康～適正飲酒を実践しよう～

年末年始はお酒を飲む機会が増えます。美味しいお酒を楽しく飲んで健康に過ごすには「正しいお酒の飲み方」、すなわち「適正飲酒」を実践することが大切です。

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに



しない させない 許さない 未成年者飲酒・飲酒運転 出典：公益社団法人アルコール健康医学協会HP

皆さんも「適正飲酒」を実践することにより、美味しいお酒を楽しく飲み、健康で幸せな生活を過ごしてください。

保健センター 保健師

11/1(金)「開運神社めぐり②」

今回の神社めぐりは、「令和」にちなみ万葉集にゆかりのある鳥取市国府町に行きました。宇倍神社をはじめ万葉歴史館、国府庁跡、大伴家持歌碑、鳥取藩主池田家墓所と盛り沢山の内容をガイドの方に案内して頂き、歴史についてしっかり勉強しました。



—北谷公民館—

11/5(火)「寄せ植え教室」

とても気持ちの良い秋晴れの中、寄せ植え教室を行いました。皆さんとても手際が良くあっという間に完成しました。皆さんには昨年に引き続き公民館の花壇のお手入れもしてもらったので、文化祭では沢山の癒しになったのではないのでしょうか。



—北谷公民館—

11/28(木)「食と健康④～料理教室～」

このたびのテーマは行事食ということで「クリスマスメニュー」4品に挑戦しました。お洒落な名前のものでばかりで気分もお腹もすっかりクリスマスになりました♪その中で今回は「キッシュロレーヌ」の作り方をご紹介します。その他のレシピは公民館にありますのでお気軽にお問合せ下さい。

—北谷公民館—



- メニュー
- *キッシュロレーヌ
 - *ミックスサラダとピーツのヴィネグレット
 - *ポタージュペイザンヌ
 - *苺のマリネとバニラアイス

キッシュロレーヌ (6人分)

・パートフォンセ (練りパイ生地)	具	・玉ねぎ	中2個
・18cmタルト型1台分		・スライスベーコン	4枚
		・塩	少々
★		・こしょう	少々
・薄力粉	165g	・オリーブオイル	少々
・無塩バター	100g	アパレイユ	
・塩	小さじ1/2	・卵	1個
・砂糖	小さじ1/2	・牛乳	30ml
A		・生クリーム	60ml
・卵黄	1/2個	・パルメザンチーズ	30g
・水	40ml		

【作り方】

- ①事前に計量し、冷やしておいた★をフードプロセッサーにかけ、合わせて混ぜたAを入れ、ひとまとまりになったらラップでくみ、2時間冷蔵庫で休ませる。
- ②打ち粉をした台で伸ばし、型にはり、はみ出した生地はカットし、15分冷蔵庫で休ませ、重しをして180℃で30分焼く。
- ③重しを外し、卵黄(分量外)をハケで塗り、180℃で5分焼く。
- ④ソテーした具をのせ、混ぜたアパレイユを流し、180℃で25分焼いて完成。

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。

(サークル)

和い輪い

日時：12月20日(金)13時～
内容：そば打ち
会費：1,000円
持参：エプロン、三角巾、タッパー
申込み：12月10日までに大窪さんへ

かま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：12月3日(火) 13時30分～15時
内容：カフェ・ミニ講話「クリスマスリース作り」
*参加費 100円
*材料費実費
場所：北谷公民館
問合せ：かまがわ地域包括支援センター (☎45-3888)



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

〈ふれあい給食〉

- ★ 1月 5日(日) オヶ崎
- ★ 1月 19日(日) 汗干

お世話になります。

〈なごもう会〉

- ★ 1月 6日(月)
- ★ 1月 20日(月)

お待ちしております。

1月予定



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】