

月	日	曜日	奉仕団体
4月	14日	日	沢谷
	28日	日	横谷
5月	9日	木	福本
	23日	木	更生保護女性会
6月	2日	日	福富
	16日	日	大河内
7月	7日	日	長谷
	25日	木	食生活改善推進員
8月	10日	土	三江
	25日	日	藤井谷
9月	8日	日	中野
	26日	木	志津
10月	6日	日	三江
	27日	日	森
11月	7日	木	志津
	17日	日	尾田
12月	5日	木	食改・小学校6年生
	15日	日	悴谷
1月	5日	日	オケ崎
	19日	日	汗干
2月	6日	木	食生活改善推進員
	16日	日	福富
3月	8日	日	更生保護女性会
	22日	日	杉野

## 平成31年度 ふれあい給食サービス年間予定表

### 今年も「ふれあい給食」が始まりました

今年も、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。調理をして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、ぜひご覧下さい。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

### 「きみがら人形教室（準備編）」

今年度は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16日（火）  
14時～15時30分頃

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

### 「飾り用お面作り①」

☆2回に工程を分けて開催します

日時：4月22日（月）13時30分

※1回目は短時間で終わる予定です

場所：北谷公民館  
講師：大窪逸子さん  
内容：お面の型取り  
参加費：実費



申込み：4月15日（月）までに  
北谷公民館へ（☎28-0969）

【2回目】  
5月13日（月）13時30分/色付け

### 「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！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。

# 公民館だより

北谷公民館  
第418号  
平成31年4月

12ヶ月  
連続企画  
コラム  
SEASON3

北谷の

あれこれ！

### 「北谷の五輪塔」

「北谷のあれこれ」を初めてはや3年目になります。いろんな物を歴史という視点を通してみてきました。まだまだ北谷には沢山の歴史があります。そういったものを見つけていきたいと思えます。その一つに「五輪さん」で知られる五輪塔があります。田んぼの隅や山すそ、北谷のいたるところで目にします。普段、何も意識しないほど目立たないものになっていますが、田んぼの畦に立つ五輪塔にも北谷の歴史をしる手掛かりが残っています。

五輪塔とは、何でしょうか？転がっている石を五つ積み上げたものでしょうか？そこには「五」という数字と三角・丸・四角の形に深い意味が込められています。だから五輪塔なのです。

北谷公民館長 森下 哲哉



▲ 倉吉を代表する五輪塔  
桜大日寺の頼朝墓

### 喫煙場所が変わりました！

北谷公民館の玄関前に設置しておりました喫煙場所が4月より倉庫No.1横のスペース（葬祭センター駐車場側）に移りました。喫煙される際はマナーを守ってご活用下さい。 — 北谷公民館 —



### 歓送迎会 & 親睦会

### 「北谷を語る会」

わいわい楽しく北谷について語り合いましょう！地域の方どなたでも参加できます。保育園・小学校の先生方も御越しいただく予定ですので、ぬのこ谷の子ども達の様子などを伺うチャンスです。詳しくは、北谷公民館へお問い合わせください。

日時：4月13日（土）

18時～20時

場所：白壁倶楽部（魚町）  
会費：4,000円（当日集金）  
送迎バス：北谷公民館17時30分集合

申込み：4月3日（水）までに  
北谷公民館へ（☎28-0969）

主催：地区自治公民館協議会  
館長会

### 「公民館事務室休室のご案内」

●4月12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。

●4月27日（土）～5月6日（火）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。



北谷地区住民記録

平成31年2月末現在

単位：世帯、人

世帯数	540
総数	1,318
	男性 644
	女性 674
0～14歳	135
15～64歳	611
65歳以上	572

倉吉市ホームページ  
自治公民館別・住民記録より

おしらせ

2019年

4月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2 更生保護女性会 13:30	3 同推協役員会 19:30	4	5 北谷保入園式	6
7 県知事・県議会議員 選挙	8 民生児童委員協議会 19:00	9 手芸教室 13:30 北谷小入学式 久米中入学式	10	11	12 公民館職員研修会 (交流プラザ)14:00 事務室午後休業	13 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
14 ふれあい給食(沢谷) 9:00	15 なごもう会 13:30	16 きみがら人形教室 14:00 同推員連絡会 19:00 同推協総会 19:30	17 北谷囲碁クラブ 13:00 生花教室 13:30 長谷お試し住宅総会 13:30	18 狂犬病予防注射 (農村広場)13:30 青少協役員会19:30	19	20
21	22 飾り用お面作り① 13:30	23	24	25 体育部長会 19:30	26	27 水墨画書道教室 13:30
28 ふれあい給食(横谷) 9:00	29 昭和の日	30 退位の日	4/27(土)~5/6(火)大型連休のため公民館事務室休業			

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。

(物作りサークル)

和い輪い

日時：4月8日(月)  
場所：レークサイド大栄  
内容：ウォーキング  
☆ 北谷公民館前 12時30分出発

入園・入学式

おめでとうございます♪

- ☆ 北谷保育園 4月5日(金)
- ☆ 北谷小学校 4月9日(火)
- ☆ 久米中学校 4月9日(火)



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

5月予定

〈ふれあい給食〉

- ☆ 4月14日(日) 沢谷
  - ☆ 4月28日(日) 横谷
- お世話になります。

〈なごもう会〉

- ☆ 5月20日(月)
- お待ちしております。

保健だより

質が肝心！眠りの事~ぐっすり眠れていますか？~

人は眠っている間に、からだやこころの疲れを回復していると考えられています。睡眠不足や不眠は、集中力・判断力の低下や、ホルモン分泌の異常などを引き、からだやこころに様々な不調を来します。

【質のよい睡眠をとるために】

- ①定時に起きて朝日を浴びましょう  
(ホルモンの分泌や生理的な活動を調節してくれる体内時計は、朝日を浴びることで正しく機能します)
- ②ぬるめのお風呂とストレッチ！  
(入浴はこころと体をリラックスさせてくれます。入浴後は軽めのストレッチをすれば、さらに眠りにつきやすくなります)

眠れない日が2週間以上続いたら、ひとりで悩まず、かかりつけ医や相談窓口にご相談してみましょう。

倉吉市保健センター

2/12・19・26、3/5(水)「きみがら人形教室」

今年度のきみがら人形教室は農業大学さんに材料の提供をお願いし、地域のボランティアの皆さんに制作準備にご協力いただくなど例年とは一味違う教室となりました。ひとりが全てを担うのではなく、何か1つでも関わることで後継者となれるような仕組みづくりを今後もしていきたいと思えます。 — 北谷公民館 —



▼ 市社協のロビーに展示



3/13(水)「スポーツ教室閉校式」

今年度の受講生は少年野球教室3名、親子卓球教室3名でした。少年野球チームは多くの優勝旗を手にし、全国大会にも参加されました。卓球は1年目の教室でしたが、地区の大会で上位入賞という目標を達成出来たそうです。次年度も一緒にスポーツをする仲間を募集します。 — 青少年育成協議会 —



3/17(日)「自治公役員研修会」

今年は『最近流行りの犯罪とその対策』と題し、倉吉警察署生活安全課から小野大輔氏を講師にお迎えし、最近の詐欺手口や対処法などについて詳しく教えていただきました。学んだことを各自治公役員が持ち帰って、地域で有効活用していただきたいと思えます。 — 自治公民館協議会総務部長会 —



鳥取県知事選挙及び鳥取県議会議員一般選挙が  
4月7日(日)に行われます【会場：北谷公民館】

私たちの未来を築く代表者を選ぶ大切な選挙です。あなたの一票を直接県政に反映させましょう。

— 倉吉市選挙管理委員会 —



犬の登録及び狂犬病予防注射

日時：4月18日(木) 13時30分~14時  
場所：久米農村広場  
問合せ：倉吉市環境課 (☎22-8168)



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ひいたします。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ひします。

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】