

報告 めのこ谷学級シンポジウム&鳥取看護大学「まちの保健室」

3年間にわたり続けてきた健康講座は今回が最終回。お世話になった先生方にシンポジウムで総まとめをいただきました。成果として、健康意識が高まってきたこと、学級にて仲間づくりが出来たことなどが挙げられました。『まちの保健室』も大盛況。めのこ谷楽級の健康講座は終了となりますが、また別の教室でお待ちしております。多くの参加、ありがとうございました。みんなが北谷で元気に生きましょ。う。

- 1年目：地域の現状を知り、健康に関心を持ってもらう
- 2年目：自分自身の健康について多方面から見つめる
- 3年目：生きがいを見つけて、元気に生きる



まちの保健室



シンポジウム

★栄養満点の昼食を食生活改善推進員さんに作って頂きました。レシピの一部を裏面に掲載しておりますので参考にしてみてください。

各種事業ご案内・参加者募集

「きみがら人形教室」

今年度最後の教室です。お喋りしながら人形作りを楽しみましょう。見学だけの参加もお待ちしております♪ 気軽にご参加下さい。

日 時：3月5日（火）
13時30分～16時頃
場 所：北谷公民館 2階展示室
講 師：船木一子さん
準 備：裁縫道具
対 象：地区住民限定



平成30年度

「スポーツ教室 閉講式」

1年間スポーツをとおして元気な身体づくり、仲間づくりをしてきました。閉講式では、年間活動の様子や次年度への抱負などを語り合い共有します。

日 時：3月13日（水）
18時30分～
場 所：北谷公民館
対 象：少年野球教室
親子卓球教室



12ヶ月
連続企画
コラム
SEASON2

北谷のあれこれ!

「北谷の寺4」

県道上大立横田線沿いに位置する三江の泉光寺は、以前は村中道が参道であり、集落を見下ろす静かな佇まいでした。今では北谷の人々の知るどころとなっています。この泉光寺は、北谷地区で最も古い歴史を有しています。山号を薬王山といい、今の三江番田教会がある番田山にあったとされる清源寺がルーツです。江戸時代初めの慶長年間に久米郡八代村国府にあった泉光寺を移転改組するにあたり、清源寺を改宗し移築し泉光寺を襲名したと伝えられています。現在は、曹洞宗の寺院で、薬師瑠璃光如来を本尊として、本寺は定光寺です。開山は定光寺二世の清寧妙祐和尚です。現在の三村章雄住職で18世を数えます。

北谷公民館長 森下哲哉



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。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 —

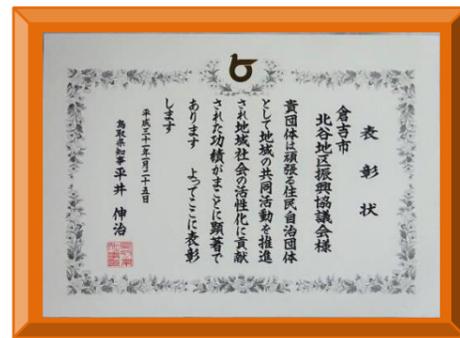
おめでとうございます

平成30年度

「頑張る住民自治活動団体等鳥取県知事表彰」

北谷地区振興協議会 受賞!!

このたび、北谷地区振興協議会が県より「頑張る住民自治活動団体等鳥取県知事表彰」を受賞されました。これは、住民の創意工夫が凝らされた活動や地域の特性等を踏まえた個性的な活動、また、住民の多くが主体的・自発的に参加して継続してきた活動により、地域社会の活性化に貢献していると認められたことによるものです。これからさらに、めのかまつりを始めとする様々な地区行事とおして住民一丸となり地域活性化を目指していく姿を期待します。



卒業・卒園式 おめでとうございます!

- ❖ 北谷保育園 3月23日（土）
- ❖ 北谷小学校 3月19日（火）
- ❖ 久米中学校 3月11日（月）



「めのこ谷ふれあいサロン（ミニサービス）」

日 時：3月15日（金）10時～14時
場 所：北谷公民館
対 象：地区の65歳以上の方 他
内 容：①ふれあいタイム（北谷保育園）
②音読教室（倉吉市立図書館）
③楽しい新聞講座（日本海新聞）
主 催：北谷地区社会福祉協議会
問合せ：地区社協事務局（☎28-0969）



食生活改善推進員さんが作る
美味しい昼食付!!

「平成31年度 自治公民館協議会役員研修会」

テーマ：犯罪から身を守る防犯知識について

日 時：3月17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
内 容：講演「最近流行りの犯罪とその対策」
講師 倉吉警察署生活安全課 小野大輔 氏
☆特殊詐欺、インターネットに係る犯罪、防犯について
主 催：北谷地区自治公民館協議会



※昨年度のワークショップ様子

おらせ 喫煙場所が変わります

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）に移ります。喫煙される際はマナーを守ってご利用下さい。

— 北谷公民館 —



公民館だより

北谷公民館
第417号
平成31年3月



北谷地区住民記録

平成31年1月末現在

単位：世帯、人

世帯数	540
総 数	1,316
男性	640
女性	676
0～14歳	132
15～64歳	617
65歳以上	567

倉吉市ホームページ
自治公民館別・住民記録より

日	月	火	水	木	金	土
24	25	26	27	28	1 久米中校区同研総会 (社公) 19:30	2
3 ふれあい給食(更女) 9:00	4 なごもう会 13:30	5 きみがら人形教室 13:30 かもがわ相談会13:30	6 同推協役員会19:30	7	8 土地改良区理事会 19:00	9 水墨画・書道教室 13:30
10	11 民生児童委員協議会 13:30 久米中卒業式	12 市民館長研修会 (明倫公)10:00 手芸教室 13:30 ふれあい給食班長会 19:30	13 スポーツ教室閉講式 18:30 防犯連絡員会19:00 北谷小学校開放運営 委員会 19:30	14 市主事研修会 (交流プラザ)9:30	15 ぬのこ谷ふれあい サロン 10:00	16
17 自治公役員研修会 9:30	18 なごもう会 13:30	19	20 和い輪い 9:30 北谷囲碁クラブ 13:00 生花教室 13:30	21 春分の日	22	23 水墨画・書道教室 13:30 北谷保育園卒園式
24 ふれあい給食(杉野) 9:00	25	26	27 北谷公民館管理 委員会 10:30	28 土地改良区総代会 19:00	29	30
31						

(物作りサークル)

和い輪い

日時：3月20日(水)
9時30分～

場所：北谷公民館

内容：茶話会

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

相談日 3月5日(火)

内容：介護に関する相談、介護保険の申請手続きなど
時間：13時30分～15時
場所：北谷公民館
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。
問合せ先：かもがわ地域包括支援センター(☎45-3888)



4月予定

〈ふれあい給食〉

★ 3月12日の班長会で
日程を決定し、4月号で
お知らせします。

〈なごもう会〉

★ 4月15日(月)
お待ちしております。

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

保健だより

健康づくり推進員委嘱状交付式及び研修会を開催しました!

H31年2月23日(土)に、倉吉未来中心(セミナールーム3)にて、H31年2月1日から1年間保健センターと一緒に健康づくり活動していただく「倉吉市民健康づくり推進員」への委嘱状交付式を行いました。

委嘱状交付式終了後には、研修会を開催しました。研修会では、健康づくり推進員の役割と活動内容(①個人での活動：自分自身の健康づくりと身近な周囲への働きかけ、②地区での活動：地区住民の健康づくり活動の支援、③市全体としての活動：市が実施する保健事業などへの参加)について確認をしました。

また、2地区からH30年の活動について報告を受け、各地区に分かれて「地区で、健康づくりについて、できそうなことは何だろうか?」をテーマに、グループワークを行いました。今後、各地区で健康づくり推進員会を開催し年間の活動目標・計画を立て実施していきます。みなさまと一緒に健康づくりの活動をすすめていきますので、ご参加・ご協力をお願いします。



倉吉市保健センター

2/3日「新春親子お楽しみ会 スキー教室」

毎年恒例となりました『スキー教室』は、少ない積雪に加え、雨の中での開催となりましたが、みんながびしょぬれになりながらもスキーやスノーボードを楽しみました。参加者の習熟度は年々高くなり、ほぼ全員がリフトに乗って滑れるようになりました。楽しい中でも、団体行動や時間厳守といったルールもきっちり学んだ1日でした。



2/20(水)「ゴキブリ団子作り」

定期的で開催しておりますゴキブリ団子づくりですが、回数を重ねるごとに参加者の皆さんの手際がどんどん良くなり完成までの時間が毎回更新されていきます。みんなで作るので作業にも時間にも負担も少ないので次回もぜひ沢山の方にご参加頂ければと思います。



2/20(水)「地域安全・青少協講演会」

今年は鳥取法務少年支援センター(鳥取少年鑑別所)から下村先生をお招きし、『立ち直りの現場から』と題してご講演いただきました。発達障害との関連について分かり易く説明してくださり、また少年鑑別所の様子についても伺いました。発達障害は地域住民全員の理解が必要だそうです。今後もしっかり学んでいこうと思います。



— 青少協・地域安全 —

カルシムたっぷり炊込みご飯

295kcal / カルシム 182mg / 食塩相当量 1.0g

材料(2人分)

- 米…1合
- だし汁…1・1/4合
- ひじき(乾燥)…4g
- 生椎茸…20g
- スキムミルク…大さじ2
- ちりめんじゃこ…6g
- 白ごま…小さじ1
- 塩…小さじ1/6
- 醤油…小さじ1/2



作り方

- ①米は洗って分量のだし汁で浸水する。
- ②ひじきは水に浸して戻し、水気をきる。生椎茸は2等分にしてからせん切りにする。
- ③浸水した米にスキムミルク、塩、醤油を混ぜ、ひじき、ちりめんじゃこ、生椎茸を加えて炊飯器で炊く。
- ④炊き上がったたら全体を混ぜ、白ごまを加える。

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】