

第29回
ぬのこまつり

7月14日(土)久米農村広場にて第29回ぬのこまつりが開催されました。みなさまいかがだったでしょうか? 日中から大変暑い日でありましたが、活気ある出店やステージから会場を盛大に沸かせた演目の数々、最後はとっても綺麗な花火で夜空を飾り、名残惜しく閉会を迎えました。昨年からはまったぬのこ宝くじも好評で、会場がハラハラドキドキに包まれ当たっても外れても大変楽しめたかと思えます。地域の皆様のご協力のもと無事に開催できましたことに感謝し、お礼を申し上げます。
この日のために準備頂いた役員の皆様もお疲れ様でした。ありがとうございました。

— ぬのこまつり実行委員会 —



第55回
錬成キャンプ

7月21(土)~22日(日) 第55回夏季錬成キャンプを行いました。今年は久米農村広場にテントを張り、ボルダリング(体育文化会館)や坐禅体験(正明寺)、オリエンテーリングを楽しみました。野外炊飯では飯盒のおこげご飯に驚いた様子の子も。熱中症警報の中、水分塩分を補給しながら鍛錬した夏休み初日となりました。

— 子どもいきいきプラン実行委員会 —



12ヶ月
連続企画
コラム
SEASON2

北谷の
あれこれ!

「北谷の神社 4」

大河内の入口に鎮座する山長神社(やまおさじんじゃ)は、北谷村の大部分を占める山長の庄11ヶ村の総産土神でした。産土神(うぶすなかみ)とは、我々が生まれた土地を守る神様で、北谷の守り神の事です。そして句句迺馳神(くくのちのかみ)と呼ばれる木の神や大山祇神(おおやまづみのかみ)と呼ばれる山の神が祀られた神社で、江戸時代には山長大明神と呼ばれ、古くから北谷の人々の心の拠所とされてきました。社殿の建立は古く、江戸時代初めの1678年に現在の社殿が再建されています。大正5年の神社の統合により、中野神社・大河内神社・杉野神社・長谷神社・俣谷神社・沢谷の北野神社を合わせて祀るようになり、現在は中野神社が分離し、森・大河内・汗干の氏神様となっています。

北谷公民館長 森下 哲哉



各種事業ご案内・参加者募集

思いっきり遊ぼう!!

「第16回 じげの川で遊ぶ」

日時: 8月11日(土) 山の日

午前10時~12時頃

★受付、午前9時30分から

※小雨天決行(中止の場合、午前8時に防災無線でお知らせします)

場所: 北谷川(北谷小学校前周辺の川)

内容: 魚のつかみ取り

焼き魚とおにぎりの昼食あり ※詳しくはチラシをご覧ください。

申込み: 8月6日(月)までに北谷公民館へ(☎28-0969)

主催: 子どもいきいきプラン実行委員会・地区振興協議会



高城・北谷・社地区合同交流会

「オリジナルハーバリウムを作ろう!」

今話題の「ハーバリウム」を作ってみませんか?

ハーバリウムとは、「植物標本」という意味です。

ドライフラワーやプリザーブドフラワー、果実などを瓶に詰め込み専用オイルに浸すことで、生花のような美しい状態を1年以上楽しむ事が出来る今話題の雑貨です。

日時: 9月13日(木) 13時30分~15時頃

場所: 社公民館

材料費: 1本1,500円

申込み: 8月20日(月)午前中までに北谷公民館へ(☎28-0969)



らくが
「絵てがみ風楽描き教室」

第2回

日時: 9月10日(月) 13時30分~

場所: 北谷公民館(主催)

講師: 大窪逸子さん

テーマ: 「秋」

ご持参: 書きたい題材、黒の筆ペン

申込み: 不要



☆ボランティア募集☆

きみがら人形に使うトウモロコシの皮を準備する作業を9月上旬に行います。

北谷の伝統的な民芸品作りのためご都合よろしい方がありましたら、お手伝いをお願いします。

詳しくは、北谷公民館へお問合せ下さい。(☎28-0969)



公民館だより

第410号
北谷公民館
Tel:28-0969
Fax:28-6032
e-mail:kokitada@ncn-k.net

平成30年8月



北谷地区住民記録

平成30年6月末現在

単位:世帯、人

世帯数	547
総数	1,346
男性	656
女性	690
0~14歳	132
15~64歳	646
65歳以上	568

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

8月13日(月)~15日(水)は、事務室を閉室とさせていただきます。貸館業務は通常どおりとなりますので、利用される方は10日(金)までに申請と鍵の借用をお願いします。

—北谷公民館管理委員会—

2018年

8月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 研究指定事業企画委員会10:00	2 じげの川で遊ぶ実行委員会19:30	3 JA女性会 19:30	4
5	6 なごもう会 13:30 民生児童委員協議会 13:30	7 市公民館長研修会 10:00	8 しゃぼん玉 13:30 スイーツ教室②13:30	9 ふれあい給食(食改) 9:00	10 生花教室 13:30	11 第16回じげの川で遊ぶ(沢谷) 10:00 水墨画・書道教室 13:30
12	13	14 事務室閉室	15	16 市公民館主事研修会(小鴨公) 9:30	17 体育部長会 19:30	18
19	20 なごもう会 13:30 白ネギ生産者組合 19:30	21	22 同推協事前学習会 19:30	23	24 手芸教室 13:30	25 水墨画・書道教室 13:30
26 ふれあい給食(藤井谷)9:00	27	28	29 和い輪い 13:30	30	31	1

(物作りサークル)

和い輪い

日時：8月29日(水)13時30分
会場：北谷公民館
内容：サララップの芯で
サンタクロース作り
出欠：材料の都合上、大窪さんへ
8/22までに連絡をお願いします。

○北谷地区社会福祉協議会
特別会計(香典返し)として
○北谷公民館施設充実費として
金一封
(福富) 福井 守様
故・父 巖様 (93歳)
○北谷公民館施設充実費として
金一封
(沢谷) 野島 孝一様
故・母 道子様 (82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

9月予定

〈ふれあい給食〉
✿ 9月 2日(日) 中野
✿ 9月20日(木) 志津
お世話になります。

〈なごもう会〉
✿ 9月 3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



夏バテ予防をして
残暑を乗り越えよう!!



夏場の全身の疲労感や倦怠感、食欲不振といった体調不良は、「夏バテ」と呼ばれています。夏場の時期は暑さによる疲れから、冷たいものばかり好んで食べ、内臓を冷やすこととなります。そのため、消化機能が低下して食欲が減退しがちです。「のど越しの良いそうめんや冷やしうどんだけで終わり。」なんていう日もありがち。そうすると、炭水化物のみの食事になり、普段以上に栄養のバランスが崩れ、体調不良を起こす原因となります。

この時期には、「タンパク質」「ビタミンB1」「ビタミンC」を多く含む食品を積極的に摂りましょう。たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品等)は免疫力を高め、パワーの源になります。



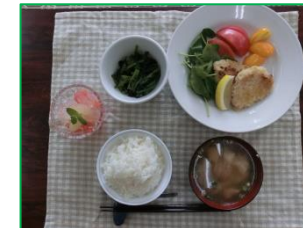
ビタミンB1(豚肉、うなぎ等)は、糖質を効率よくエネルギーに変える働きがあります。ビタミンC(オレンジ等のかんきつ類、赤ピーマン等の緑黄色野菜)は、疲労回復に効果的です。バランスのよい食事と、毎食一品は温かいものを添えて食べることを心がけ、暑い夏を元気に過ごしましょう。

倉吉市保健センター (☎26-5670)

7/26(木)「食と健康②~今日から始めよう☆生活習慣病予防~」

生活習慣病予防をテーマに料理教室を行いました。調理だけでなく、座学で食事をバランスよく美味しくする方法や、減塩のコツなどを講師の食生活改善推進員さんに教えて頂き日常的に予防する習慣をつけようと思いを一つにしました。今回は、暑い夏にピッタリの手作りおやつを紹介します。その他のレシピは公民館にありますので気軽にお問合せ下さい。

- ご飯
- ヒレカツ
- 小松菜の海苔マスタード和え
- 牛蒡と豆腐のかみなり汁
- グレープフルーツかん



グレープフルーツかん

【材料】

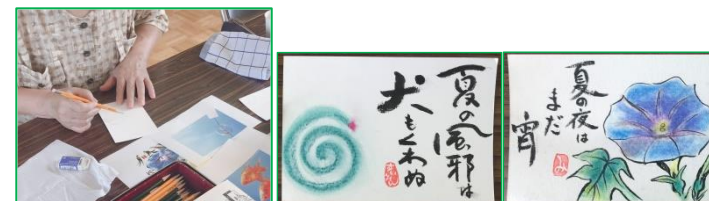
グレープフルーツ...2個(400g) ☆水...2カップ
砂糖...大さじ4 ☆粉寒天...4g

【作り方】

- ①グレープフルーツは皮をむき、半分にほぐす。
- ②鍋に☆の材料を入れ、混ぜながら火にかけ、煮立ったら弱火にし、混ぜながら2分ほど煮る。砂糖を加えて混ぜ、再び煮立ったら火を止める。①を加えて混ぜ、容器に移して冷まし、冷蔵庫で冷やす。
- ③器に、スプーンですくって盛り付ける。

7/30(月)「絵てがみ風楽描き教室②」

2回目の絵手紙教室は、「夏」がテーマでした。今年は特に暑い日が続く事から、涼を手紙にしたためたものが多く見られました。教室のサブテーマは「伝統文化を体感しよう」なので、ぜひ暑中見舞い・残暑お見舞いなどに作品を活用してもらいたいです。 — 北谷公民館 —



倉吉総合産業高等学校 同窓会久米支部
定時総会

開催日：平成30年8月31日(金)

時間：午後6時開会

場所：社公民館 会議室

(倉吉市国分寺 74-1 / ☎0858-28-2155)

※総会終了後、懇親会を予定しております。

会費 3,000円

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】

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致します。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。