

第30回  
ぬのこまつり

7月13日(土)

今年度は悪天候のため急きよ会場を北谷小学校体育館に変更しました。慣れない会場での実施でしたが、実行委員会・出店団体の皆さんが一丸となり工夫を凝らした事で開催する事が出来ました。地域の皆様にも雨の中たくさんお越しいただき本当にありがとうございました。これからも地域で支え合い盛り上げていきましょう！  
— 振興協議会 —



初出演久米吹奏楽部の囃子  
有栖川保持協会  
子代市神楽演目 人輪

第56回  
錬成キャンプ

7月20日(土)~21日(日)

雨天のため少し予定変更となったものの、今年は大山青年の家へ行き、オリエンテーリングやウッドクラフトなどを体験しました。野外炊飯では「はんごう」に四苦八苦しながらも、こげのない美味しいご飯でカレーライスを堪能しました。高学年が低学年を気遣う場面が多く見られ、より絆の深まったキャンプになりました。  
— 青少年育成協議会 —



地区球技大会

ソフトバレー  
ソフトボール

7月28日(日)

猛暑の中、2年ぶりの地区球技大会が開かれました。ソフトボールとソフトバレーボールが自治公民館対抗で繰り広げられ、暑さも吹き飛ばすハッスルプレーに会場が盛り上がりました。詳しい結果は体育部長もしくは公民館にお問い合わせ下さい。  
皆さん、お疲れ様でした～！  
— 自治公民館協議会 —



優勝

- ★ソフトボール 藤井谷
- ★ソフトバレーボール男子 福富A
- ★ソフトバレーボール女子 俣谷

12ヶ月  
連続企画  
コラム  
SEASON3

北谷の あれこれ!

「北谷の五輪塔5」

悴谷の県道下見関金線十字路に近接する山上忠己さん敷地の東端、悴谷川の左岸の段丘上に数基の五輪塔が祀られています。今回はこの五輪塔のうち、右端の五輪塔を紹介いたします。一般的な五輪塔は、地輪・水輪・火輪・風輪・空輪の五つの石を積み重ねたものですが、この山上家の五輪塔は一つの石で彫り出されています。こうした五輪塔を一石彫成五輪塔と呼びます。室町時代より古い時代に造られたものです。さて、この一石彫成五輪塔、全体の大きさは高さ73cm、下から地輪20cm・水輪20cm・火輪20cm・風空輪13cmです。その特徴は、地輪がやや厚いものの、全体に扁平な形に整えられ、水輪が角ばった球形、火輪も屋根の勾配が緩やかで軒は薄い造りです。全体に古式の様相を示します。



北谷公民館長 森下哲哉

☆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8月に行う予定です。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。日程等詳しくは、防災無線でお知らせします。



▲ 昨年の作業の様子

主催：北谷公民館

倉吉総合産業高校  
総合同窓会久米支部総会

日時：8月30日(金) 18時  
場所：社公民館第1会議室

責任者 小谷 章

各種事業ご案内・参加者募集

「第17回 じげの川で遊ぶ」

日時：8月11日(日) 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

申込み：8月5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



「食と健康② ~料理教室~」

日時：8月29日(木)  
10時~12時半頃

場所：北谷公民館

講師：食生活改善推進員さん  
ご持参：エプロン・三角巾

申込み：8月22日(木)までに  
北谷公民館へ

主催：北谷公民館

食事から『糖尿病予防』をしよう!

【メニュー】

- ★ご飯
- ★あじのかば焼き
- ★切り干し大根のサラダ
- ★なめこと小松菜のかきたまスープ
- ★フルーツサラダ



らくが  
「絵てがみ風楽描き教室」

ぬのこ谷には「北谷小唄」・「ヒマラヤ杉」・「神様となまず」など沢山の歌があります。今回はそれらの歌詞を添えた絵手紙づくりに挑戦します。

日時：8月28日(水) 13時30分~

場所：北谷公民館

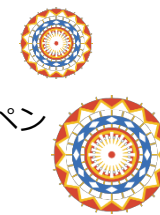
講師：大窪逸子さん

テーマ：北谷の歌

ご持参：筆記用具、黒の筆ペン

申込み：不要

主催：北谷公民館



「北谷小学校愛好作業」

午前  
日時：8月18日(日) 6時30分~

場所：北谷小学校

作業内容：校舎周辺の草刈り  
清掃作業



雨天の場合は校舎の窓ふき等、  
清掃作業

お手伝いいただける方は6時30分までに  
学校へお越しください。

\* 駐車は校庭をお願いします

\* 問合せ先：北谷小学校(☎28-0962)

おしらせ

8月13日(火)~15日(木)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9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 —

公民館だより

北谷公民館  
第422号  
令和元年8月



北谷地区住民記録

令和元年6月末現在

単位:世帯・人

世帯数	539
総数	1,313
男性	643
女性	670
0~14歳	134
15~64歳	602
65歳以上	577

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
28	29	30	31	1	2	3
4	5 なごもう会 13:30	6 手芸教室 13:30 かまがわ相談会 13:30 市民館長研修会 15:00	7 同推協役員会 19:30	8 しゃぼん玉 13:30	9 民生児童委員協議会 13:30	10 ふれあい給食(三江) 9:00 水墨画・書道教室 13:30
11 第17回しげの川で遊ぶ(沢谷) 10:00 生花教室 13:30	12	13	14 事務室閉室	15	16	17
18	19 なごもう会 13:30	20 体育部長会 19:30	21 北谷囲碁クラブ 13:00	22 市民館主事研修会(小幡公) 9:30	23	24 水墨画・書道教室 13:30
25 ふれあい給食(藤井谷) 9:00	26	27 厚生部長会 19:30	28 絵手紙教室 13:30	29 食と健康② 10:00	30	31

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。

(サークル)

和い輪い

日時：8月中 13:30～

内容：

- ①きみがら人形材料準備
- ②茶話会

詳しい日程は、防災無線でお知らせします。

○北谷公民館施設充実費として  
金一封  
(オケ崎) 山本 満則 様  
故・母 さゑ子 様 (87歳)  
金一封  
(尾田) 清水 宏士 様  
故・祖母 美由紀 様 (87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

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

9月予定

〈ふれあい給食〉

- ✪ 9月 8日(日) 中野
  - ✪ 9月26日(木) 志津
- お世話になります。

〈なごもう会〉

- ✪ 9月 2日(月)
- お待ちしております。

保健だより

夏バテ防止のための栄養と食材

「夏バテ」と呼ばれる、全身の疲労感や倦怠感、食欲不振といった体調不良は、高温多湿の環境の中で体温を一定に保とうと自律神経がフル稼働することで疲弊し、自律神経の乱れを引き起こすことが原因と考えられています。また、室内の空調による冷えや、暑い屋外との温度差も自律神経を乱れやすくしています。この時期は暑さによる疲れから、冷たいものを好んで食べ、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。また、汗と一緒に、体に必要なビタミン・ミネラルが失われ、ますます体力が落ち、夏バテがすすみます。食欲がなくても少しずつ食べて、スタミナをつけましょう。

保健センター



スタミナをつけるポイント

1 たんぱく質やビタミン、ミネラルをバランスよく!

夏はそうめんや冷麦などの炭水化物に偏った食事になりやすく、不足しがちなたんぱく質やミネラルを意識して取りましょう。肉・魚・大豆製品・卵などを一食ごとにいずれか一品取ることを心がけましょう(牛乳・乳製品も忘れずに)

2 野菜・果物も食べましょう!

夏の太陽を浴びた旬の緑黄色野菜は、カロテン、ビタミン、食物繊維、カリウムなどのミネラルが豊富。ゴーヤ・ピーマン・トマトなどにもたくさん含まれます。



3 酸っぱい物を上手に加えましょう!

酸っぱい物(柑橘類・梅干し・酢など)に含まれるクエン酸には、スタミナをつける手助けのほかに、疲労回復効果もあります。又、しょうがやしそなどの香味野菜や、カレー粉などの香辛料は食欲増進に効果的です。

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：8月6日(火) 13時30分～15時

内容：介護に関する相談

介護保険の申請手続きなど

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：かまがわ地域包括支援センター (☎45-3888)

次回 ▶ 9月3日(火)

\*カフェ

\*ミニ講話「終活 エンディング・ノート」

7/25(木)「越後えご保存会さんと交流」

このたび新潟県より「越後えご保存会」さんが来館され、郷土料理の「いぎす」について取材がありました。北谷食生活改善推進員の皆さんに作り方や食し方などご指導して頂きながら、お越し頂いた皆さんと交流を図りました。地域の食文化を次世代に継承する上で貴重な機会となりました。

— 北谷公民館 —



「えご」とは？  
日本海沿岸を主に、青森・新潟・能登半島で採取される「えごのり」を原料とした自然食品。



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。

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】