

◇平成31年度(2019年)北谷地区自治公民館協議会役員◇

※敬称省略

協議会長▶	笠見 猛	副会長▶	加藤 晃	会計幹事▶	稲木博幸	監事▶	陰山正章 藤井和章
自治公名	公民館長	総務部長	文化部長	厚生部長	体育部長	土木交通部長	防災部長
オケ崎	○加藤 晃	山脇 勲	古林雄一	山本圭介	後小路高士	小林浩輔	◎山下光史
三 江	山根和雄	岩垣和久	米田正文	内田優子	岩垣寿行	矢田仁志	横山恭一
福 本	松島孝志	◎松島 出	☆上野寿美	山崎雄二	高橋公之	福田 剛	山崎啓弘
尾 田	藤井和章	藤川みや子	清水宏士	牧原喜代子	清水宏士	☆松井博行	藤井和章
志 津	福井勝生	柿本順一	尾崎信男	泉水明人	○前田直樹	柿本安利	朝倉正博
藤井谷	田中茂樹	中橋忠幸	○中橋俊雄	○藁原浩二	◎山方隆司	中橋好治	藤井義大
横 谷	本荘 学	山尾慎吾	可世木美穂	本荘昭人	北村 積	河口和豊	山尾慎吾
仙 隠	森下孝秋	森下弘志	尾崎幸也	吉本秋男	尾崎幸也	—	森下弘志
福 富	白澤信之	福井健一	福井 勝	福井 勉	福井幹記	福井 尚	福井隆司
沢 谷	野嶋誠一	☆野島善弘	秋山正治	河辺幸和	野嶋千洋	内田 安	治郎丸崇
杉 野	☆稲木博幸	椿 逸弘	◎熊谷晃也	金居康富	椿 敬雅	◎椿 正史	谷口弘徳
中 野	◎笠見 猛	藤井栄一郎	福井修身	松田順子	福永克友	徳永 寛	政次忠浩
悴 谷	景山 修	東本静美	山上謙一	景山恵子	西山修一	西山賢治	長谷川健太
長 谷	重道里史	重道 臣	重道みつ子	重道善博	—	松田健治	○森本和雅
森	陰山正章	西谷英男	稲村正一郎	◎梶田富美恵	武村忠明	朝倉功二	☆西谷良太
大河内	佐々木龍夫	佐々木英義	石兼一恵	☆佐々木貢	☆川福高弘	牧 茂幸	石兼健太
汗 干	佐々木光弘	○澤成広明	佐々木英雄	佐々木明	—	○佐々木正美	佐々木忍
つつじが丘	山崎謙一						◎会長 ○副会長 ☆会計幹事

お世話になります!!

地区年間行事予定

- 6月9日 卓球大会
 - 7月13日 めのごまつり
 - 7月28日 球技大会
 - 8月11日 じげの川で遊ぶ
 - 9月22日 大運動会
 - 10月13日 めのご谷いきいきウォーキング
 - 10月20日 敬老会
 - 11月3日 GG大会
 - 11月10日 めのご谷文化祭
- ※都合により、日程が変更する場合がございます。ご了承下さい。



各種事業ご案内・参加者募集

研究指定事業 めのご谷楽級5時限目

最終回 「めのご谷楽級シンポジウム & 鳥取看護大学～まちの保健室～」

今回は集大成として、まちの保健室で自身の健康チェックをしていただき、3年間各分野にてご協力くださいました諸先生方にまとめていただきたいと思ひます。

日 時：2月15日(金) 13時30分～

場 所：北谷公民館

内 容：①まちの保健室 13:30～
②めのご谷楽級シンポジウム 15:00～
パネリスト・鳥取看護大学
・かがわ地域包括支援センター
・保健センター
・北谷食生活推進員

申込み必須

食生活改善推進員さんが昼食を作ってくださいます。ご希望の方は、12時集合となります。(無料)

申込み：2月8日(金)までに北谷公民館へ(☎28-0969)

「きみがら人形教室(全4回)」

きみがら人形教室を今回も工程を部位ごとにてわけて4回開催します。じっくり作成する良い機会です。ぜひご参加下さい。

場 所：北谷公民館2階展示室

時 間：13時30分～16時頃

講 師：船木一子さん

準 備：裁縫道具

対 象：地区住民限定



【日程】

	日にち	工程
第1回	2月12日(火)	頭・顔・首
第2回	2月19日(火)	胴体
第3回	2月26日(火)	着物着付け①
第4回	3月5日(火)	着物着付け② 飾りつけ・完成

「ゴキブリ団子作り」

日 時：2月20日(水) 10時～

場 所：北谷公民館

持 参：玉ねぎ 300g程度のもの
エプロン

申込み：準備の都合上、2月18日(月)までに北谷公民館へ(☎28-0969)

「めのご谷ふれあいサロン」

日 時：3月15日(金) 10時～

場 所：北谷公民館

内 容：①ふれあいタイム(北谷保育園)
②声と言葉の力～認知症予防～(倉吉市立図書館)
③楽しい新聞講座(日本海新聞)

★詳しくは、チラシをご覧ください。

講演

「立ち直りの現場から」 ～再出発を見守る地域へ～

子ども達の犯罪や非行のないめのご谷を目指すためには未然に防ぐだけでなく、立ち直りを見守り支える力が必要です。普段なかなか聞く機会のない少年鑑別所の様子や地域に必要なことなど講演を通じて学び、子ども達を見守る体制作りを一緒にしていきましょう。



日 時：2月20日(水) 19時～

場 所：北谷公民館

講 師：鳥取少年鑑別所・鳥取法務少年支援センター
法務教官 下村健明さん

主 催：北谷地区青少年育成協議会
北谷地区地域安全活動推進協議会

公民館だより

北谷公民館
第416号
平成31年2月



北谷地区住民記録

平成30年12月末現在
単位:世帯・人

世帯数	541
総 数	1,321
男性	642
女性	679
0～14歳	132
15～64歳	623
65歳以上	566

倉吉市ホームページ
自治公民館別・住民記録より

12ヶ月連続企画 コラム SEASON2

北谷のあれこれ!

「北谷の寺3」

中野に所在する長谷山正応寺は、曹洞宗の寺院で十一面観世音菩薩を本尊とし、本寺は定光寺です。もともとは正応元年(1288)頃の創建とされる、長谷の大慈寺にあった12坊の一つで、天台宗の寺院でした。江戸時代の寛政元年(1789)、定光寺28世九峰鼎が発願して寺を再建し、この機会に改宗し曹洞宗長谷山正応寺となりました。現在の住職で12世です。

長谷の観音さんで親しまれる大慈寺は、鎌倉時代に再興され、七堂伽藍が整備されなど大変栄えたといわれています。現在の観音堂は昭和9年に山崩れで消滅するも、昭和11年再建されたものです。観音堂に安置される十一面観音菩薩坐像の脇侍は、国の重要文化財の持国天立像と増長天立像ですが、盗難にあい現在は不在のままです。

北谷公民館長 森下哲哉



▲ 正応寺



▲ 長谷の観音さん

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
3 新春親子お楽しみ会 8:00(ペアバレー)	4 民協定例会 13:30 なごもう会 13:30	5 かもがわ相談会13:30	6 ふれあい給食(食改) 9:00	7 久米中PTA 19:00	8 水墨画・書道教室 13:30	9 博物館講座 13:30
10	11 建国記念日	12 市公民館長研修会 (成徳公)10:00 きみがら人形教室 13:30 手芸教室 13:30	13 北谷囲碁クラブ 13:00 しゃぼん玉 13:30	14 ぬのこ谷楽級⑤ 13:30 総務部長会 19:30	15 博物館講座 13:30	16
17 ふれあい給食(福富) 9:00	18 なごもう会 13:30	19 きみがら人形教室 13:30	20 ゴキブリ団子作り 10:00 生花教室 13:30 青少協・地域安全 講演会19:00	21 市主事研修会 (上灘公)9:30	22	23 水墨画・書道教室 13:30
24	25	26 きみがら人形教室 13:30	27 和い輪い 13:00	28	1	2

(物作りサークル)

和い輪い

日時：2月27日(水)13時～

場所：北谷公民館

内容：和布でイノシシ作り

持参：裁縫道具

材料は各自準備

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 ➡ 2月5日(火) / 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)



3月予定

〈ふれあい給食〉

- ☆ 3月3日(日) 更女
 - ☆ 3月24日(日) 杉野
- お世話になります。

〈なごもう会〉

- ☆ 3月4日(月)
 - ☆ 3月18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



こころとからだの健康を考えよう!



冬場だけ気分の落ち込みを感じたり、普段より食欲が減退する、逆に食べ過ぎてしまう、ぐったりと疲れやすいなどといった症状が現れる季節性のうつ病をご存知ですか。太陽の光を浴びる時間が短いと、安らぎや落ち着きを感じさせる脳内ホルモン「セロトニン」の分泌が減ってしまうという研究結果もあり、日照時間はこころの健康にも関係しています。うつ病とまでいけなくても、なんとなく元気がでないという人は、朝起きたら日光を浴びるくせをつけてみましょう。また、寒さが厳しい2月。寒さによる血圧の変動が気になる時期でもあります。寒さに限らず、食生活や睡眠不足、ストレスにも影響を受けます。血圧の変化は生活習慣を振り返る良いきっかけになりますので、血圧を測る習慣をつけましょう。

今年度の倉吉市の健康診査・がん検診の期間は平成31年2月28日までです。
まだ受診していない方は、ぜひ受診しましょう!

倉吉市 保健師

1/24(木)「食と健康⑤～誰でも作れる簡単レシピ～」

『誰でも作れる』をテーマに5品作りしました。時短の技やお正月に余った材料の活用などタメになる情報満載の時間となりました。

【献立】

- ・らっきよと竹輪のご飯
- ・ノンロールキャベツ
- ・人参のさっぱりマリネ
- ・白菜ときのこの生姜みそ汁
- ・おせちで余ったあんこで作る羊羹



— 北谷公民館 —

1/28(日)

「ペットボトルキャップでコースター作り」

ゴミとなってしまうがちのペットボトルキャップを再利用してコースターを作りました。簡単な材料や手順で出来たので、今後もエコ活動の一環として活用頂ければと思います。



— 北谷公民館 —

博物館講座⑧

子持壺と古墳時代の葬送儀礼

器面から小さな土器がポコポコと沸き出しているような不思議な土器があります。上野遺跡(倉吉市北谷地区)から出土した子持壺と呼ばれる須恵器です。古墳時代後半、このような土器は島根県東部を中心とした山陰地方から限定的に出土します。その多くは古墳から出土しますが、上野遺跡ではひとつの穴からまとまって25個の子持壺が出土し、その特異性から国の重要文化財に指定されています。これまでの研究成果や最近の出土事例等に触れながら、子持壺の不思議について考えます。

日時：2月16日(土)

13時30分～15時

場所：北谷公民館

講師：勢村茉莉子さん

(倉吉博物館学芸員)

※申込・参加費は不要



上野遺跡から出土した子持壺

北谷地区老人クラブ 新名称募集!!

新名称の候補がありましたら、北谷公民館までお寄せください。採用された1名様に記念品を贈呈いたします。お待ちしております。

北谷地区老人クラブ協議会

ペットボトルキャップ 回収終了のお知らせ

業者の都合によりペットボトルキャップの回収は、昨年12月末をもちまして終了となりました。ご協力頂きありがとうございました。



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】



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。