

# 謹賀新年

明けましておめでとうございます。  
平成最後の幕が開きました。思いもひとしおと考えます。  
旧年中は公民館事業や地区行事など沢山の方々にご参加、  
ご協力いただき、お礼申し上げます。  
また、年を著わす漢字にも「災」が記されたように、9月  
に発生した台風21号の傷跡は、そこかしこに残っており、  
1日も早い復興を祈るところです。  
今年も、皆様に親しまれる地域の公民館をめざし、「元気  
な北谷」を合言葉に、公民館活動を行ってまいります。  
北谷地区の皆様のご多幸とご健康をお祈り致します。

平成31年 元旦



北谷公民館 館長 森下哲哉  
主事 山根悠加  
主事 平野由紀

12月20日(木)に料理教室「食と健康④」を開催し、  
おせち料理を作りました。その時のレシピの一部をご紹介します。  
参考にして下さい♪

## 鶏肉の牛蒡巻き (6人分)

### 【材 料】

鶏むね肉 2枚  
牛蒡(ごぼう) 1本



片栗粉・砂糖・みりん・薄口しょうゆ  
サラダ油・和風だし汁(昆布・かつお)・たこ糸

### 【作り方】

- ①牛蒡は、洗ったら下茹でする。
- ②鶏肉は、牛蒡を巻込める様に切り広げる。
- ③鶏肉で牛蒡を巻いて、たこ糸で3ヶ所位結び止める。
- ④フライパンに油を加えて加熱し、③に片栗粉を付けて揚げる。
- ⑤鍋にだし汁を合わせて、④を加え、落し蓋をして炊く。

(だし汁10：みりん1：薄口しょうゆ1：砂糖 適量)

## 各種事業ご案内・参加者募集

料理教室「食と健康⑤」

### 「誰でも作れる簡単レシピ」



今年度最後の料理教室は、  
“誰でも作れる”がテーマになりますので、  
料理が苦手な方でも安心してご参加下さい♪

日 時：1月24日(木) 10時～

場 所：北谷公民館

講 師：食生活改善推進員さん

準 備：エプロン、三角巾

申込み：準備の都合上、1月18日(金)  
までに北谷公民館へ(☎28-0969)

### 献立

- らっきよとちくわのご飯
- 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
- おせちで余った餡子で作る羊羹

## 「ペットボトルキャップで コースター作り」

日 時：1月28日(月) 13時30分～

場 所：北谷公民館

講 師：大窪逸子さん

内 容：コースター作り

※大小さまざまなサイズが作れます♪

参加費：実費(布代)

申込み：準備の都合上、  
1月18日(金)までに  
北谷公民館へ  
(☎28-0969)

イメージ▶



## 「北谷地区自治公民館協議会」

### 日 程

- 初館長会 1月10日(木) 19:00～
- 総合部長会 1月16日(水) 19:00～
- 総会 1月31日(木) 19:00～
- 定例館長会 1月31日(木) 総会后～

事業内容・役員等を決めます。  
必ずご出席頂きますよう  
お願いいたします。



12ヶ月  
連続企画  
コラム  
SEASON2

## 北谷の あれこれ!

### 「北谷の寺2」

北谷を代表する寺の一つに、福富に所在する正明寺があります。宗派は曹洞宗で、山号は揚岐山と言います。創建は、室町時代の天文四年(1535)に倉吉市和田の定光寺七世竹堂利賢和尚が福富に草庵を建て開山しました。

その後、江戸時代中期の天明六年(1786)頃に定光寺二十八世九峰為鼎和尚が、荒廃した庵を嘆き、檀家の野島与八郎と相談し現在地に本堂を改築し、寺を建立しました。現住職白澤和敬和尚で20代を数えます。本寺は定光寺で、本尊は釈迦牟尼仏です。

明治8年からは、本堂や庫裏が北谷小学校の前進福富学校の校舎と使用され、三江・福本・福富・志津・尾田の子供達に通う北谷尋常小学校となりました。そして、明治29年沢谷の現在地に北谷小学校新校舎が建設されるまで使われています。



## 新しい登校旗ができました

北谷地区地域安全活動推進協議会は新しい児童登校旗を北谷小学校へ贈りました! 「すっぱだか、どろんこ」を図案化したSDロゴを配した登校旗です。みんなで子ども達を見守りましょう!!



### 介護予防教室

## 『なごもう会』に参加してみませんか?

「なごもう会」では、65歳以上の方で介護保険の要介護認定を受けていない方、基本チェックリストの調査をして参加が適当と認められた方を対象に月に2回、地区公民館で介護予防事業として健康体操やレクリエーションなどを実施しています。

詳しい内容の問合せ・申込みは、市長寿社会課(☎22-7851)もしくは、なごもう会(☎24-5416)まで♪

大笑いができる! 気軽に話ができる!  
知らない情報をたくさん知ることが出来る!



### 新春親子お楽しみ会

## 「スキー教室」



日にち：2月3日(日)または、2月10日(日)

※注) どちらか1日。積雪状態により決定・連絡します。

時 間：8時～16時45分頃(集合は、北谷公民館)

場 所：蒜山ペアバレースキー場

対 象：北谷地区の小学生・中学生・保護者 **先着25名**  
※小学校3年生以下の方は保護者同伴で参加可能です。

参加費：小・中学生1,000円(交通費・保険・昼食・リフト代込)  
大人 1,000円(交通費・保険・昼食代込)  
※現地までの送迎はマイクロバスを準備します。

締 切：1月18日(金)

問合せ・申込み先：北谷公民館(☎28-0969)

主 催：子どもいきいきプラン実行委員会

中止の場合  
公民館で  
倉吉イカ風  
づくり

## 北谷地区住民記録

平成30年11月末現在

単位:世帯、人

|        |       |
|--------|-------|
| 世帯数    | 542   |
| 総 数    | 1,324 |
| 男性     | 645   |
| 女性     | 679   |
| 0～14歳  | 131   |
| 15～64歳 | 626   |
| 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



HP

## 北谷公民館 第415号 平成31年1月



| 日                        | 月                                      | 火   | 水  | 木                                    | 金  | 土                       |
|--------------------------|--|---|--|--------------------------------------|----|-------------------------|
| 30                       | 31                                     | 1<br>元旦                                     | 2  | 3                                    | 4  | 5                       |
| ← 12/29～1/3まで事務室休室 →     |  |   |  |                                      |    |                         |
| 6<br>ふれあい給食<br>(オケ崎)9:00 | 7<br>民生児童委員協議会<br>13:30<br>なごもう会 13:30 | 8<br>市公民館長研修会<br>(上灘公)10:00<br>かもがわ相談会13:30 | 9  | 10<br>初定例館長会 19:00                   | 11 | 12<br>水墨画・書道教室<br>13:30 |
| 13                       | 14<br>成人の日                             | 15<br>手芸教室 13:30                            | 16<br>梨女性会 10:00<br>北谷囲碁クラブ 13:00<br>総合部長会 19:00 | 17<br>市主事研修会 9:30                    | 18 | 19                      |
| 20<br>ふれあい給食(汗干)<br>9:00 | 21<br>なごもう会 13:30                      | 22  | 23   | 24<br>食と健康⑥ 10:00                    | 25 | 26<br>水墨画・書道教室<br>13:30 |
| 27                       | 28<br>コースター作り<br>13:30                 | 29  | 30   | 31<br>自治協議会総会<br>19:00<br>定例館長会19:30 | 1  | 2                       |

(物作りサークル)

和い輪い

日時：1月30日(水)  
13時に公民館集合

内容：陶芸(中森)

会費：実費

申込み：1月18日(金)までに  
大窪さんへ連絡

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

| H31年1月 | 2月    | 3月    |
|--------|-------|-------|
| 8日(火)  | 5日(火) | 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)



保健だより

足腰の健康が、元気のヒミツ!!

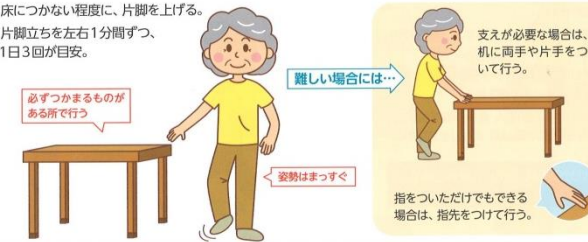
ぬのこ谷文化祭(健康づくり推進員コーナー)にて、運動器の機能チェック「立ち上がりテスト」(10、20、30、40cmの台からの立ち上がり(下肢の筋力)チェック)を実施しました。

文化祭では、多くの方に「立ち上がりテスト」を実施していただき、下肢の筋力が強い方が多く見られました。いつまでも元気で生活するためには、「足腰の健康づくり」が大切です!家でもできる手軽な運動をご紹介します。一度に多くやる必要はありません。無理をせず、自分のペースで続けていきましょう。

保健センター(☎26-5670)

バランス能力をつける「片脚立ち」

- ①床につかない程度に、片脚を上げる。
- ②片脚立ちを左右1分間ずつ、1日3回が目安。



11/15・29、12/6(木)「スポーツ教室」

3回にわたり、スポーツ教室『ファミリーバドミントン』を開催しました。初めての方が多くルールも難しかったようですが、試合をしながらラリーも続くようになり、楽しくニュースポーツを体験していただきました。



2月には市の交流会もありますので、またご参加いただければと思います。

—地区スポーツ推進委員—

11/23(金)「交流カローリング大会」

青少協事業としては初めての取り組みでしたが、100名近くのご参加をいただき盛大な異世代間交流となりました。初めてプレーする方も多く、モグモグタイムも含めて楽しんでいただけたようです。—地区青少年育成協議会—



12/3(日)「ぬのこ谷楽級4時限目」

今回は『介護保険の申請手続きの仕方』と『コグニサイズ』を学びました。聞きたくてもなかなか聞けない保険料のシステムやサービス利用の仕方を分かり易く教えていた



だき、コグニサイズでは頭と体を同時に鍛えました。思うように出来ないトレーニングに、会場は大きな笑い声に包まれていました。

—北谷公民館—

12/8(土)「第30回 倉吉市公民館まつり」

公民館事業やサークル活動等で制作された数々の作品が展示され、舞台発表では北谷小唄保存会と北谷保育園児・保護者による傘踊りを披露しました。日頃の練習の



成果が発揮され、未来中心の大ホールに元気な鈴の音が響き渡りました。

—北谷公民館—

12/10(日)「絵てがみ園楽描き教室④」

テーマが「冬」ということで、リンゴ・みかん・干支などをモチーフに描き、ほっとするような一言も添え寒い時期ですが心が温まるような作品に仕上がりました。家族や友人へ送っても喜ばれますし、玄関先などにギャラリィを作って楽しむのも良いですね!



—北谷公民館—

12/16(日)「地区同推協 現地研修会」

台風のため延期となっておりました現地研修会をあたごふれあい人権文化センター(上小鴨地区)にて開催をしました。同和对策事業やセンターの活動をはじめ、実際に現地を視察し学びを深めました。



—地区同和教育推進協議会—

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

2月予定

〈ふれあい給食〉

- ☆ 2月 7日(木) 食改
  - ☆ 2月 17日(日) 福富
- お世話になります。

〈なごもう会〉

- ☆ 2月 4日(月)
  - ☆ 2月 18日(月)
- お待ちしております。

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。

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】