

ぬのこまつり

7月15日(土) 久米農村広場にて第28回ぬのこまつりが開催されました。美味しいと楽しいが満載だった

バザーや、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。今年は、浜田市からお越し頂いた有福神楽保持者会様より震災被害の傷をも癒す迫力満点の舞いの数々が1時間にわたり披露されました。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。ありがとうございました。



錬成キャンプ

7月22日(土)～23日(日) 北谷地区青少年育成協議会主催、第54回錬成キャンプが鳥取県立大山青年の家で行われました。

カヌーやオリエンテーリングを大自然の中で楽しみ、野外炊飯ではカレーライスやサラダを作りました。一時大雨に見舞われるハプニングはありましたが、皆がテントで宿泊し、33名が暑い中で充実した集団生活を送ることができました。



12ヶ月連続企画 ニュースコラム

北谷の あれこれ!

【北谷保育園①】

6月のある日、北谷小学校北隣から、園児たちの大きな声が聞こえています。北谷保育園のプール開きです。北谷の元気な子供たちを見守り続けてきた北谷保育園は、今年の4月28日で、開園62周年を迎えました。北谷小学校の144年には及ばないものの、倉吉市になってから北谷の子供たちの成長を応援し続けています。では、北谷に保育園ができたのはいつの事でしょうか？ わずかな記録を辿ってみると、ありました。倉吉市との合併準備が進む北谷村の昭和27年6月に田植えなど農繁期の季節保育所として、当時の小学校・中野公民館・志津公民館の3カ所に開かれた季節保育所が始まります。農繁期の多忙なお母さんに喜ばれていました。しかし北谷に保育園ができるには、もう少し時間が必要でした。

北谷公民館長 森下哲哉

北谷地区集団検診のお知らせ!

日程	平成29年9月4日(月)
場所	北谷公民館
健診受付時間	午前8時から午前10時まで
健康診査	国民健康保険特定健診(40～74歳) 後期高齢者医療長寿健診(75歳以上) 一般健診
がん検診	胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳がん検診 肝炎ウイルス検診
物忘れ健診	午前9時から健診終了時まで(無料)
持ち物	・保険証 ・特定健診受診券・長寿健診受診券・一般健診受診券 ・がん検診受診券 ・自己負担金
その他	・胃・子宮・乳がん検診は、保健センターに予約が必要です。 ・詳しくは、受診券に同封している「倉吉市健康診査の手引き」をご覧ください。 ・転入されたかた、85歳以上の方は、受診券の申込みが必要です。

申込み・問合せ先 ▶ 保健センター ☎ 26-5670

各種事業ご案内・参加者募集

思いっきり遊ぼう!!

「第15回 じげの川で遊ぶ」

日時: 8月11日(金) 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7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



平成29年度 研究指定事業(2年目)

北谷で元気に生ききる!

「ぬのこ谷楽級」開校

ぬのこ谷の心優しき皆さんは、家族の健康を第一に気にかけて、自分の健康は後回しにしていますか? みんなが元気に生ききるため、まずは自身の健康を見つめ直してみましょう!

1時間目

日時: 8月27日(日)

13時00分～15時30分

場所: 北谷公民館(主催)

内容: ①講話「ぬのこ谷の健康事情」

講師 保健センター 塚根律子さん

②「簡単らくらく体力測定」

講師 佐々木美由喜さん

問合せ・申込み: 北谷公民館(☎28-0969)

「地区球技大会」



日にち: 8月6日(日)

時間: 8時15分～開会式

※ソフトボールは、試合開始

場所: 久米農村広場

久米中学校体育館・グラウンド

種目: ①ソフトバレーボール

(男子12団体・女子6団体)

②ソフトボール(10団体)

※詳しくは、各自治公体育部長さんへお尋ねください。

※熱中症に気をつけましょう。

「食と健康(料理教室)②」

日時: 8月24日(木) 10時～

場所: 北谷公民館

テーマ: 食からみる生活習慣病予防

講師: 食生活改善推進員さん

申込み: 準備の都合上、

8月17日(木)までに

北谷公民館へ(☎28-0969)

主催: 北谷公民館

「スイーツ教室②」

日時: 8月30日(水) 13時30分～

場所: 北谷公民館

内容: お彼岸スイーツ(餡子のお菓子)

参加費: 実費

講師: 大窪逸子さん

申込み: 8月24日(木)までに

北谷公民館へ(☎28-0969)

主催: 北谷公民館

公民館だより

第398号

北谷公民館

Tel: 28-0969

Fax: 28-6032

e-mail: kokitada

@ncn-k.net

平成29年8月



北谷地区住民記録

平成29年6月末現在

単位: 世帯、人	
世帯数	561
総数	1,389
男性	681
女性	708
0～14歳	135
15～64歳	672
65歳以上	582

倉吉市ホームページ
自治公民館別・住民記録より

2017年

8月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3 しゃぼん玉 13:30	4 じげの川で遊ぶ 実行委員会 19:30	5 水墨画・書道教室 13:30
6 地区球技大会 8:15	7 なごもう会 13:30 民生児童委員協議会 19:30	8 市公民館長研修会 10:00 地域安全運営委員会 19:30	9	10 ふれあい給食(食改) 9:00	11 山の日 第15回じげの川で 遊ぶ(沢谷) 10:00 生花教室 13:30	12
13	14 ← 事務室閉室 →	15	16	17 市公民館主事研修会 (鳥取市) 9:00	18 公民館管理委員会 10:00	19
20 ふれあい給食 (藤井谷) 9:00	21 なごもう会 13:30 体育部長会 19:30	22 同推協事前学習会 19:30	23	24 食と健康② 10:00 手芸教室 13:30	25	26 水墨画・書道教室 13:30
27 ぬのこ谷楽級(特級目) 13:00	28	29	30 スイーツ教室②13:30	31	1	2



保健だより マタニティマークをご存知ですか？

妊娠初期は、赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためにとっても大切な時期です。しかし、外見からは見分けがつかないため、妊婦さんにはさまざまな苦勞があります。

「マタニティマーク」は妊産婦さんが交通機関等を利用する際に身につけ、周囲に妊産婦であることを示しやすくするものです。

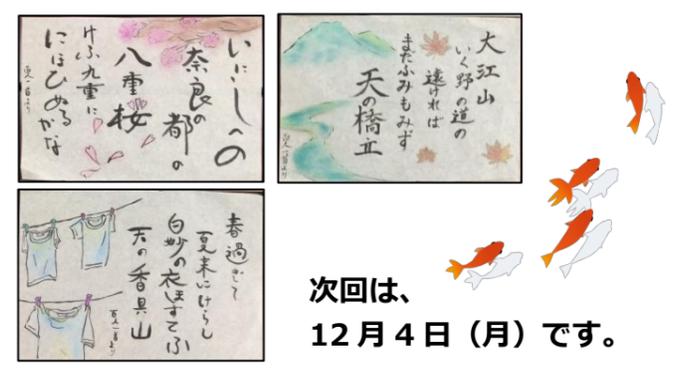
また、交通機関、職場、飲食店、その他の公共機関等が妊産婦さんにやさしい環境作りを推進するものです。地域の皆で、赤ちゃんとお母さんにとってよりよい環境を作っていきましょう。



倉吉市保健センター

7/24(月)「絵てがみ風楽描き教室②」

前回は引き続き、百人一首をテーマに絵手紙を作成しました。夏の和歌や、馴染みのある和歌をさがして詠みながらすごした時間は、優雅で風情あるものでした。



次回は、
12月4日(月)です。

7/27(木)「食と健康①」

第1回目は「食からみる介護予防」をテーマで料理教室を行いました。高齢になると消化機能の低下やものが上手く食べられない事で、栄養や水分が十分に摂りにくくなるそうです。普段から低栄養予防に努め、元気な身体作りをしましょう。今回の低栄養予防のレシピを一部紹介します。

- ☆メニュー
- ☆ご飯
- ☆ふわふわ豆腐のハンバーグ
- ☆さやいんげんのごまマヨネーズ和え
- ☆野菜スープ
- ☆抹茶ミルク寒天



ふわふわ豆腐のハンバーグ(4人分)

- ★絹ごし豆腐 1丁(400g)
- ★玉ねぎ 120g
- ★鶏ひき肉 200g
- ★卵 4個
- ★ナツメグ 小さじ2
- ★片栗粉 小さじ2
- ★砂糖 少々
- ★胡椒 少々
- ★油 大さじ1と1/3
- ★トマトケチャップ 大さじ1と1/3
- ★ウスターソース 大さじ1と1/3
- ★酒 大さじ1と1/3

作り方

- ①絹ごし豆腐は耐熱容器に入れ、電子レンジで30秒加熱し、出てきた水分をキッチンペーパーでふき取る。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れ、電子レンジで1分加熱。
- ③ポウルに①、②鶏ひき肉、ナツメグ、片栗粉、砂糖、塩、胡椒、溶き卵をよく混ぜる。(溶き卵は、最後に入れる)
- ④フライパンに油を熱し、③をスプーンですくい入れ、直径5cm程の大きさにし、中心まで火が通るように5分ほど両面を焼き器に盛る。
- ⑤フライパンに★の調味料を合わせ入れ、ひと煮立させて④に添える。

倉吉市総合産業高校 総合同窓会久米支部総会



総合同窓会久米支部総会を下記の日程で開催いたします。対象者は北谷、高城、社地区にお住いの倉吉市総合産業高校(旧倉吉産業高校・旧倉吉工業高校)卒業生全員です。皆様の積極的なご参加をお願いいたします。

- 日時：8月26日(土) 18:00～
- 場所：社公民館 第1会議室
- 責任者：小谷 章

おしらせ

8月14日(月)～15日(火)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(木)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—

糖尿病ガイドシリーズ⑩

内容 「糖尿病と脂質異常症をよく知ろう」

糖尿病の人がなりやすい高脂血症の症状や、日常生活の注意点など説明されています。



和い輪い

日時：8月28日(月)
9時30分～11時
場所：ぬのこ会館
内容：ヨガ体操
茶話会

9月予定

〈ふれあい給食〉
* 9月3日(日) 福本
* 9月21日(木) 志津
お世話になります。

〈なごもう会〉
* 9月4日(月)
お待ちしております。

寄贈御礼 ロボット掃除機ルンバ

稲村 正一郎 様 (森)



大切に使用して頂きます。ありがとうございました。



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】