



夏のような暑さの中、地区大運動会が久米農村広場に開催されました。今年は、デカパンリレーや段ボール運び、徒競走など一部競技が新しくなりました。皆さんいかがだったでしょうか？準備や運営など役員・中学生ボランティアの皆様には大変お世話になりました。ありがとうございました！

## 北谷地区大運動会

9月25日(日) 久米農村広場

### 総合得点成績発表

優勝	オケ崎	8位	横谷
準優勝	大河内	9位	福富
3位	福本	10位	志津
4位	沢谷	11位	杉野
5位	悴谷	12位	尾田
6位	中野	13位	森
7位	三江		



### 12ヶ月連続企画 ぬのっこ健康通信 10 保健センター 塚根

生涯をいきいきと過ごすために  
身体を動かしましょう！

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送ることができる期間のことです。平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約13年の差があり、この期間はなんらかの支援や介護が必要な期間と言えます。高齢期に介護が必要(要介護)となる原因としては、脳血管疾患や認知症がありますが最も多いのは運動器の障がいによるものです(厚生労働省「国民生活基盤調査」平成25年)。厚生労働省が推奨するキーワードが「+10(プラス・テン)」。まずは、今より1日10分間、体を動かす時間を多くしよう！というものです。スポーツなどの運動だけではなく、仕事での労働や家事、買い物などの日常生活全般で体を動かすことを考えていこうと言うものです。朝起きてから夜寝るまでの自分の生活を振り返り、家事、仕事の合間にちよこっと、テレビを見ながらちよこっと。それらをあわせればいつの間にか10分間を超えています。無理なく生活に取り入れ、長く継続することが大切です。健康寿命を延ばして最後まで健康でいきいきとした生活を送りましょう。

ためして、なるほどクイズに挑戦！

Q. 昼寝はしないほうが夜ぐっすり眠れるので体にいい

☆答えは裏面にあります。

### 北谷公民館主事が決まりました

新任 平野 由紀 (生田)

10月からの勤務になります。皆様よろしくお願いたします。次号にて、詳しくご紹介をさせていただきます。

—北谷公民館管理委員会—

### 北谷地区町内学習会が始まります！

10月から11月にかけて、各自治会で町内学習会が実施されます。人権の視点から、よりよい地域とするため、皆で学習していきましょう。

—北谷地区同和教育推進協議会—

一緒に歌いませんか♪  
～ぬのっこ合唱団～



倉吉未来中心で12月3日(土)に開催されます、倉吉市公民館まつりの舞台発表にぬのっこ合唱団が出演し、歌を披露されます。歌が好きな方、興味がある方、一緒に参加してみませんか？出演者を募集します！

合唱曲は、朝ドラ「朝が来た」のオープニング曲「365日の紙飛行機」と「上を向いて歩こう」です。詳しくは、北谷公民館へお問合せ下さい。

## 各種事業ご案内・参加者募集

### 北谷で元気に生ききる！ ぬのっこ谷楽級

3時限目【健康の話をしよう】  
日時：10月16日(日)9時30分～  
会場：北谷公民館  
内容：

#### 「このままでは危ない、北谷の糖尿病事情」

平成27年ぬのっこ谷文化祭で実施した、健康検診をもとに、鳥取県薬剤師会より糖尿病事情の分析と解説をして頂きます。

### ふるさとを歩こう！ ぬのっこ谷いきいきウォーキング

日時：10月23日(日)10時スタート  
【受付】9時15分～【開会】9時45分～  
集合：北谷公民館  
コース：Aコース約8km/Bコース約4km  
申込み：10月17日(月)までに申込書を北谷公民館へお願いします。

- ★記念品あり。
- ★おにぎりときのご汁を用意します。
- ★詳しくは、チラシをご覧ください。

### きみがら人形教室【全4回】

北谷の伝統工芸品であります、「きみがら人形」をこの機会に作ってみませんか？10月の毎週火曜日に開催し、一人3体(お母さん・お嫁さん・娘さん)の製作を目指します♪

会場：北谷公民館(主催)  
講師：船木一子さん  
準備：裁縫道具  
対象：地区住民限定



	日にち	工程
第1回	10月4日(火)	頭・顔・首
第2回	10月11日(火)	胴体
第3回	10月18日(火)	着物着付け①
第4回	10月25日(火)	着物着付け② 飾りつけ・完成

時間：13時30分～15時30分

### 「糖尿病予防講演会」無料

日時：10月29日(土)14時～  
会場：倉吉未来中心セミナールーム3  
講演：  
①「糖尿病に興味を持っていただくために」  
村脇あゆみ先生(厚生病院内科医長)

今年2月、北谷公民館で糖尿病について講演していただいた先生です。

②「糖尿病とウォーキング」  
松田隆先生(鳥取県中部医師会会長)

問合せ：鳥取県中部歯科医師会(☎23-1321)

### 北谷地区福祉懇談会

日時：10月21日(金)13時30分～  
会場：北谷公民館  
対象：地区社協役員・民協・福祉協力員  
福祉推進員・自治公館長ほか  
内容：「笑い与健康」の関係性について、保健センターよりお話しして頂き、その後グループで意見交換を行います。

—北谷地区社会福祉協議会—

### 北谷地区敬老会

日時：10月30日(日)11時30分～  
会場：グリーンズコーレせきがね  
対象：75歳以上の地区住民  
申込み締切：1回目10月7日(金)  
★各自治公の厚生部さんに出席の有無をお知らせください。

出演団体決定！お楽しみに！！

- ★北谷保育園さん(歌・踊り)
  - ★西高等学校音楽部さん(吹奏楽)
  - ★北谷小唄保存会さん(傘踊り)
  - ★寿一座さん(皿回し)
  - ★安来節保存会さん(三味線)
- ※都合により一部変更となる場合もございます



# 公民館だより

第388号  
北谷公民館  
Tel:28-0969  
Fax:28-6032  
e-mail:kokitada@ncn-k.net  
平成28年10月



北谷地区住民記録  
平成28年8月末現在

単位:世帯、人	
世帯数	558
総数	1,423
男性	698
女性	725
0～14歳	139
15～64歳	707
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

2016年

10月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1 生涯スポーツ教室 (北谷小) 11:00
2 ふれあい給食(三江) 9:00	3 なごもう会 13:30	4 きみがら人形 13:30	5 地区社協理事会 13:30	6 校区同研運営委員会 16:00 体育部長会 19:30	7	8
9	10 体育の日	11 きみがら人形 13:30 民生児童委員協議会 14:00	12	13	14 手芸教室 13:30 厚生部長会 19:00	15 ぬのこっこり倶楽部 9:00 水墨画書道教室 13:30
16 ふれあい給食(森) 9:00 ぬのこ谷楽級(3時限目) 9:30	17 なごもう会 13:30	18 きみがら人形 13:30	19 北谷囲碁クラブ 13:00 生花教室 13:30	20	21 地区福祉懇談会 13:30	22 水墨画書道教室 13:30
23 ぬのこ谷いきいき ウォーキング 10:00	24	25 きみがら人形 13:30	26	27	28	29 傘踊り練習 13:30
30 地区敬老会(グリーン スコア) 11:30	31	1	2	3	4	5

保健だより

10月は乳がん月間です

レディース検診のお知らせ

日時：10月26日(水)  
受付時間：13時～13時30分  
場所：倉吉市役所  
内容：子宮がん・乳がん  
(視触診・マンモグラフィ検査)  
持物：がん検診受診券  
自己負担金

※保健センターへ要事前申込み  
※両検診とも定員があります

乳がん患者は年々増加傾向にあり、日本人女性の12人に1人が乳がんになるといわれています。しかし、乳がんは早期発見・治療により他のがん比べて治る可能性が高く、自分で発見できる数少ないがんのひとつです。平成29年度から乳がん検診の視触診検査がなくなり、マンモグラフィ検査のみで2年に1回の検診となります。検診がない間のセルフチェックが早期発見には非常に重要です。検診に加えて、月1回のセルフチェックを習慣にしましょう。また異常がみられた際は、早めに医療機関を受診しましょう。

乳がんのセルフチェックー自己検診のしかた



問合せ先：保健センター  
☎26-5670

9/5(月)・24(日)「北谷小唄で傘踊り」

9月で4カ月間やってきました。傘踊りの練習が終了しました。敬老会にて練習の成果を発表します!



9/17(土)「生涯スポーツ教室」

～/ルディックウォーキング～

沢谷・杉野・中野の3kmコースをゆっくり景色を楽しみつつ歩きました。



9/28(水)「第2回トールペイント教室」

アルプスの少女ハイジをモチーフにトールペイントをしました。可愛い作品となっております。文化祭をお楽しみに。



【公民館図書紹介】糖尿病ガイドシリーズ④

「薬物療法をよく知ろう」

内容

糖尿病における薬物療法の必要性や薬の種類、注意点などについて説明されています。



9月29日に健康料理教室を開催しました。メニューとレシピの一部をご紹介します。参考にしてみてください。

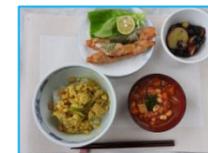
『健康教室～薄味で食べられる豆料理～』

メニュー

- ☆まめまめ豆腐のカレー風味丼 ☆大豆のミネストローネ風
- ☆大豆とエビの春巻き ☆黒豆とさつまいものさっぱり煮

まめまめ豆腐のカレー風味丼(4人分)

- |       |          |           |      |
|-------|----------|-----------|------|
| ★米    | 2合(300g) | ★グリーンアスパラ | 50g  |
| ★水    | 330ml    | ★サラダ油     | 大さじ1 |
| ★茹で大豆 | 150g     | ★みりん      | 大さじ2 |
| ★木綿豆腐 | 300g     | ★カレー粉     | 小さじ2 |
| ★鶏もも肉 | 100g     | ★塩        | 少々   |



※水は炊飯器の目盛りに合わせて。

作り方

- ①米は研いで炊飯器に入れ、水を目盛りの線まで入れ、30分以上浸漬させてから、炊飯器で炊く。
- ②鶏肉はぶつ切りにする。豆腐は4等分に切る。グリーンアスパラガスは3cmの長さに斜めに切る。
- ③フライパンを熱してサラダ油を入れ、鶏肉を炒める。色が変わったら器にあげる。
- ④③のフライパンに豆腐とグリーンアスパラガスを加え、塩を加えざっくり炒め、豆腐に火が通ったら、茹で大豆を加えて炒める。
- ⑤みりん、カレー粉、鶏肉を加えて全体を軽く混ぜ、水分がとんだら塩で味を調え、(好みで醤油を落としても良い)器に盛りつけたご飯の上にかけて出来上がり。

(軽運動サークル) めのこにっこり倶楽部

日時：11月12日(土)  
集合：9時 北谷公民館  
持参：水分・タオルなど  
内容：レークサイド大栄にて  
クラウンドゴルフ

(物作りサークル) 和い輪い

日時：10月7日(金)13時  
場所：北谷公民館  
内容：猫型クリップ作り  
材料：各自持参



答え



30分程度の昼寝は体にいいことが科学的に証明されています。実際、適切な昼寝は認知症予防にも効果的です。ただし、1時間を超える場合には体内時計がくるってしまい、様々な副作用が生じるので注意が必要です。

11月予定

〈ふれあい給食〉

- ★ 11月10日(木) 志津
- ★ 11月20日(日) 尾田  
お世話になります。

〈なごもう会〉

- ★ 11月7日(月)
- ★ 11月21日(月)  
お待ちしております。

- ★ 11月6日(日)  
「地区グラウンドゴルフ大会」

- ★ 11月13日(日)  
「ぬのこ谷文化祭」

- ★ 12月1日～3日  
「倉吉市公民館まつり」



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】