

# 健康づくり推進員会の活動内容が決まりました！！

## ○「ぬのこ健康回覧」で健康づくり情報をお伝えします

北谷地区には、自治公民館の回覧板とは別に健康づくり推進員さんからスタートする「ぬのこ健康回覧」があります。健康づくりの情報発信を効果的に行おうと健康づくり推進員さんが手作りされたものです。今年度も健診の案内や研修会の案内などいろいろな情報を送らせていただきます。回覧板が届きましたら家族みんなで目を通していただきたいと思います。

## ○ぬのこ谷ウォーキング大会での減塩きのこ汁・おにぎりを調理し提供します

減塩を意識していただけるよう、塩分濃度 0.5%（薄味）のきのこ汁とおにぎりを作ります。

## ○文化祭での健康管理コーナーの開設と減塩豚汁を調理し提供します

健康管理コーナーでは、血圧測定などを行います。

## ○その他、自治公民館で健康教室を開催したり、健診のお知らせの放送を行います

北谷地区のみなさんが元気で生活していけるような活動を一緒に考えていきたいと思っておりますので、ご意見・ご要望等ありましたら、お知らせください。



ぬのこ健康回覧 ↑

# 各種事業ご案内・参加者募集

シャン♪シャン♪シャン♪

## 北谷小唄 で 傘踊り♪

日にち：6月6日（月）・25日（土）  
時 間：9時30分～11時  
場 所：北谷公民館  
講 師：重道 里史さん  
対 象：地区住民どなたでも  
準 備：動きやすい格好・上履き  
申込み：随時受け付けます  
主 催：北谷公民館（☎28-0969）



6月から9月にかけて月に2回北谷小唄の曲に合わせて傘踊りの練習会を開催します。運動がてらいかがでしょうか？申込み無しの飛び入り参加も大歓迎です！お待ちしております♪

## お部屋のアクセントに☆

## トールペイント教室

日 時：6月17日（金）9時～  
場 所：北谷公民館（主催）  
講 師：大窪 逸子さん  
参加費：実 費  
申込み：6月8日（水）までに  
【主催】北谷公民館へ（☎28-0969）

昨年好評だったキャラクターを今年もモチーフにトールペイント教室を開催します！好きな色をのせて、自分だけの作品を作りましょう。



☆昨年度の作品

こんにちは！

## 食生活改善推進員 連絡協議会(食改)です

出張料理教室を行います。  
自治公単位で、10名程度の参加があれば開催できますので、希望される方は北谷公民館にご連絡下さい。

オレンジのエプロンが目印★



## 住民スポーツの日 【卓球】

卓球大会に向け練習しよう！どなたでもご参加ください。

日にち：6月11日（土）  
18日（土）  
時 間：19時～21時  
場 所：北谷小学校体育館  
持ち物：卓球ラケット、上履き

## 夏季錬成キャンプ

日にち：7月30日（土）  
31日（日）  
場 所：一向平（琴浦町）  
★詳細は決まり次第、ご案内いたします。  
—青少年育成協議会—

## 異世代交流 グラウンドゴルフ大会

日にち：6月11日（土）  
雨天時：6月18日に順延  
時 間：13時～  
場 所：久米農村広場

## 平成28年度 地区卓球大会

日にち：6月19日（日）  
時 間：8時30分 開会式  
8時45分 試合開始  
場 所：北谷小学校体育館  
★小学生参加賞有り！！

## 【種目】

- ★ 団 体
- ★ 個 人（小学生・中高生・30歳未満  
30代・40歳以上 男女別）
- ★ ダブルス（夫婦・親子）

※詳しくは、各体育部長さんにお尋ね下さい。



健康クイズ！  
「ためして、なるほどクイズ」に挑戦!!

Q. ウナギと梅干は食べ合わせが悪いって本当？

- ①本当
- ②ウソ

☆答えは、裏面にあります

## 公民館報 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】

北谷公民館施設充実費として  
金一封  
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  
オケ崎 池田 勇 様  
故・美浦 好信 様（九十七歳）

# 公民館だより

第 384 号  
北谷公民館  
Tel:28-0969  
Fax:28-6032  
e-mail:kokitada@ncn-k.net  
平成 28 年 6 月



北谷地区住民記録  
平成 28 年 4 月末現在

単位:世帯、人

世帯数	557
総 数	1,441
男性	704
女性	737
0～14歳	144
15～64歳	725
65歳以上	572

倉吉市ホームページ  
自治公民館別・住民記録より

去る、5月12日地区振興協議会の総会が開かれ、次の通り日程が決定しました。地区の代表する行事になります。みなさん是非ご参加いただき、ぬのこ谷を盛り上げていただきますようお願いいたします(^o^)/

- ✿ 7月16日（土）「第27回 ぬのこまつり」
- ✿ 8月11日（木）「第14回 じげの川で遊ぶ」
- ✿ 10月23日（日）「第9回 ぬのこ谷いきいきウォーキング」
- ✿ 11月13日（日）「第43回 ぬのこ谷文化祭」



2016年

6月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 久米中校区同研総会 19:30	2	3	4 ぬのこっこり倶楽部 9:00
5 ふれあい給食(福富) 9:00	6 傘踊り 9:30 民生児童委員協議会 13:30 なごもう会 13:30 青少協・いきいきプラン 合同会議19:00	7 手芸教室 13:30	8 研究指定事業 企画委員会 10:00	9	10	11 異世代交流GG大会 (農村広場)13:00 水墨画・書道教室 13:30 住民スポーツの日 (北谷小)19:00
12	13	14	15 北谷囲碁クラブ 13:00 生花教室 13:30 体育部長会 19:30	16 市民館主事研修会 (体育館センター) 9:30	17 トールペイント教室 9:00	18 住民スポーツの日 (北谷小)19:00
19 地区卓球大会 (北谷小) 8:30	20 地区森林組合座談会 10:00 なごもう会 13:30	21	22	23	24	25 傘踊り 9:30 水墨画・書道教室 13:30
26 ふれあい給食 (大河内)9:00	27	28	29	30	1	2



# 6月は食育月間

毎月19日は「食育の日」です

「食育」に対する関心と知識を高めてもらうことを目的として、6月は「食育月間」と定められています。規則正しい食生活、栄養バランスのとれた食事、食を通じたコミュニケーションやマナーといった食に関する基礎知識を身に付けること、感謝の心や食文化への理解を深めることなどを合わせて「食育」といいます。

食育の一環として、倉吉市でも「早寝早起き朝ごはん」を推進していますが、朝ごはんを食べることで集中力が高まり、成績が上がることや体力が向上することなどが、科学的に証明されています。

この機会に「食育」について考え、家族一緒に食事をする機会をつくる、朝ごはんを食べる、食前食後のあいさつをきちんとするなど、できることから実践してみたいかがでしょうか。

問合せ先  
保健センター ☎ 26-5670

## 図書紹介「糖尿病ガイドシリーズ」

2月に糖尿病について講演いただいた、村脇あゆみ先生(厚生病院)より小冊子「糖尿病ガイドシリーズ1~19」を北谷公民館に提供していただきました。1冊11ページと短く、内容も漫画で大変わかりやすく解説されております。館報にてシリーズの内容を簡単にご紹介していこうと思っておりますが、ぜひ公民館にお越しいただきご一読下さい(^)/



糖尿病ガイドシリーズ①  
「糖尿病をよく知ろう」

内容  
糖尿病の原因や症状、治療法などについて説明されています。

(軽運動サークル)

### ぬのこっこり倶楽部

日時: 7月2日(土) 9時~  
場所: 北谷公民館  
内容: 倉吉元気体操他  
準備: タオル・上履き・水分

(物作りサークル)

### 和い輪い

日時: 6月24日(金) 13時  
場所: 北谷公民館  
内容: バック作り  
★出欠を1週間前までに、大窪逸子さんへ連絡して下さい。

## 7月予定

〈ふれあい給食〉

- ★ 7月 3日(日) 長谷
- ★ 7月 17日(日) 三江  
お世話になります。

〈なごもう会〉

- ★ 7月 4日(月)  
お待ちしております。



答え

② ウソ

以前はウナギの脂っこさと梅干の強い酸味が刺激し合い、消化不良を起こすとされてきました。実際は、酸味が油の消化を助けるため、味覚の面も含めて相性の良い食材なのです。高級食材のウナギを食べすぎないよという教えだったという説もあります。

## 地区敬老会出演者募集!

地区敬老会を、10月30日(日)にグリーンスコレ関金にて開催いたします。そこで、踊りなどの演芸を披露していただける方もしくは団体を募集します。自薦他薦問いません。「こんなステージが見てみたい!」という意見でもけっこうです。お寄せ頂きましたものについては、厚生部長会にて検討させていただきます。お気軽に、北谷公民館(☎28-0969)までお問合せ・申込み下さい。

☆第一次募集期間: 6月末まで

## 5/30(月) 『絵てがみ風楽描き教室』

今年の教室では、3枚作製するうちの1枚は健康に関する一言を添えた絵手紙を作ることとなりました。健康を気遣う一言であったり、元気に過ごそうという意気込みであったり、思いを形にするとその通りになるような気持ちになります!



## 責任を持って一票を! 選挙権年齢が18歳以上に!

公職選挙法の改正により、2016年6月19日以降初めて行われる衆議院議員総選挙又は参議院議員通常選挙から、投票に際しての選挙権年齢が「満18歳以上」に引き下げられることとなりました。自分たちの将来を、この国の未来を動かす大切な一票を投じましょう!



明るい選挙推進員