

◇平成28年度北谷地区自治公民館協議会役員◇

ぬのこ谷 活性化のために お世話になります！

敬称略

会 長	笠見 猛	副会長	島池浩徳	会計幹事	川福正光	監 事	中橋俊雄 野島由紀夫
-----	------	-----	------	------	------	-----	---------------

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
会 長	笠見 猛	東本静美	石原 穰	佐々木龍夫	長谷川健太	治郎丸 徹	森本和雅
副会長	島池浩徳	熊谷厚雄	西谷昭良	若一 誠	宍戸 勇	亀井貴昭	横山 博
会計幹事	川福正光	福井一弘	藤井義大	重道宗克	荒益正之	山脇 勲	福井勝生
オヶ崎	島池浩徳	加藤 晃	山本明徳	若一 誠	丹後成三	山脇 勲	有福 智
三 江	米田哲明	福井一弘	石原 穰	井口昭憲	高橋修啓	亀井貴昭	横山 博
福 本	松島孝志	山根洋一	松島昌義	西山雍弘	山根和久	藤田次美	松島自一
尾 田	牧原 繁	牧原千恵子	—	牧原千恵子	藤井和章	松井博行	松井博行
志 津	藤井 晃	朝倉正博	泉水明人	山中寿雅子	道端利弘	石田秀幸	福井勝生
藤井谷	中橋俊雄	中橋忠幸	藤井義大	田中茂樹	蓑原浩二	藤井 豊	藤井 登
横 谷	西田繁晴	本荘 学	阪本幸雄	阪本 強	河口健一	中村政夫	阪本 強
仙 隠	森下弘志	尾崎幸也	吉本秋男	森下孝秋	—	—	森下弘志
福 富	坂根道雄	石井久典	石井 暁	高岡康弘	石井佳嗣	石井博士	石井栄行
沢 谷	野島由紀夫	野島照正	治郎丸俊	野島智恵子	宍戸 勇	治郎丸 徹	牧田三春
杉 野	福寄敏幸	熊谷厚雄	椿 忠亮	鉄本伸一	荒益正之	金居正晃	佐々木博昭
中 野	笠見 猛	福井修身	政次忠浩	佐々木茂樹	藤井博行	福永文雄	福永克友
悴 谷	景山 敏	東本静美	景山恵子	西本智恵子	長谷川健太	西山賢治	西山修一
長 谷	重道 正	重道 徹	森本卓昭	重道宗克	重道みつ子	松田健治	森本和雅
森	安達康久	梶田丞二	西谷昭良	稲村正一郎	西谷二郎	陰山幸則	安達康久
大河内	川福正光	佐々木英義	石兼一恵	佐々木龍夫	川福研二	牧 茂幸	佐々木隼人
汗 干	佐々木忍	佐々木博文	佐々木英雄	佐々木明	—	佐々木正美	澤成広明
つつじが丘	山崎謙一						

- ◇ 卓球大会 : 6月19日(日) ◇ 運動会 : 9月25日(日) ◇ 地区敬老会 : 10月30日(日)
 - ◇ 球技大会 : 7月24日(日) ◇ GG大会 : 11月 6日(日)
- グリーンスコール関金

健康クイズ!
「ためして、なるほどクイズ」に挑戦!!

Q 節分に鬼を追い払うために、豆のほかにイワシが使われます。なぜでしょう?

①かみつくから
②トゲがあるから
③くさいから

☆答えは、裏面にあります

講演 **今の子ども達を取り巻く環境**
~いじめ・事件・犯罪・誘惑など~

日 時: 2月25日(木) 19時~21時
場 所: 北谷公民館 大会議室
講 師: 大羽 省吾さん(鳥取県教育員会)
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
問合せ: 北谷公民館(☎28-0969)

地域で守ろう

各種事業ご案内・参加者募集

第2回『きみがら人形教室』
北谷の可愛い伝統工芸品を作りましょう☆

日 時: 2月12日(金)
9時30分~15時30分

場 所: 北谷公民館
準 備: 裁縫道具
講 師: 船木一子さん

※各自で昼食の準備をお願いします。

【主催】北谷公民館(☎28-0969)

『新春親子お楽しみ会』
~スキー教室~

日 時: 2月7日(日) 8時30分~受付
9時出発 ~ 16時公民館着・解散

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
昼 食: 各自ご持参ください(会場に売店等あります)
問合せ: 北谷公民館(☎28-0969)

※雪の状況によっては、2月14日に変更あり。

【主催】子どもいきいきプラン実行委員会

12ヶ月連続企画
ぬのっこ健康通信②
保健センター 早田

このままでは危ない
北谷の糖尿病事情!!

平成26年度の特定健診の結果、北谷地区で糖尿病が疑われる方の割合が、市内で一番高く6割を超えているという結果でした。近年、北谷地区においてこのような傾向が続いております。また、鳥取県においては、子どもの生活習慣病としての糖尿病が増えているという現状もあり、とても危惧されるところです。

糖尿病発症には遺伝的な要素があることも分かっていますが、そのようなリスクがある方はもちろん、日々の生活習慣が重要なポイントになってきます。

今回は糖尿病について、正しく理解していただくため、分かりやすくお話をさせていただきます。ぜひ、お誘いあわせの上、ご参加ください。

とき: 2月27日(土) 13時30分~15時
場所: 北谷公民館
講師: 村脇 あゆみ医師(鳥取県立厚生病院 内科医)

H28年 健康づくり推進員が決まりました!!
敬称略

オヶ崎	杉本 孝幸	沢 谷	野島 智恵子
三 江	米田 佳代子	杉 野	鉄本 伸一
福 本	山根 洋一	悴 谷	景山 恵子
尾 田	牧原 千恵子	中 野	樋口 真美子
志 津	柿本 澄子	長 谷	重道 里史
仙 隠	森下 富男	森	稲村 正一郎
横 谷	北村 とく子	汗 干	佐々木 照子
藤井谷	中橋 俊雄	大河内	佐々木 龍夫
福 富	高岡 康弘	つつじが丘	山崎 博子

2月より、1年間の任期で活動していただく健康づくり推進員が決まりましたので、ご紹介させていただきます。

健康づくり推進員は、自治公民館長から推薦され、市長の委嘱を受けた健康づくりのリーダーです。『地域の皆さんが生きがいを持ち健康な生活ができる』ようお手伝いいたします。そのためには、健康づくり推進員自らが「健康」を見つめ直し、健康に関する意識を高めるための研修等に積極的に参加していきます。そうした内容を、家族、近所の方、地域全体へと広げていき、この北谷地区を健康で住みよいまちにしていきたいと考えています。

どうぞよろしくお願いいたします。

公民館だより

第380号
北谷公民館
Tel:28-0969
Fax:28-6032
e-mail:kokitada@ncn-k.net

平成28年2月



北谷地区住民記録
平成27年12月末現在

単位:世帯、人

世帯数	556
総 数	1,455
男性	709
女性	746
0~14歳	146
15~64歳	743
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

2016年

2月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
31	1 なごもう会 13:30	2	3	4 ふれあい給食(食改) 9:00 北谷保育園保護者会 16:00	5	6
7 新春親子お楽しみ会 8:30	8	9 市公民館長研修会 (小鴨公)10:00 手芸教室 13:30	10	11	12 第2回きみがら人形 教室 9:30 北谷地区久米中PTA 19:00	13 水墨画・書道教室 13:30
14	15 なごもう会 13:30 民生児童委員協議会 13:30	16	17 北谷囲碁クラブ 13:00 生花教室 13:30	18 市主事研修会 (上北条公)9:30	19	20
21 ふれあい給食(福富) 9:00	22	23	24	25 今の子ども達を取り 巻く環境 講演会 19:00	26	27 糖尿病講演会 13:30 水墨画・書道教室 13:30
28	29 久米中校区同研総会 (社公)19:30	1	2	3	4	5

(軽運動サークル)
ぬのこにっこり倶楽部
日時: 3月5日(土) 予定
13:30~
場所: ぬのこ会館
持参: 水分・タオル
内容: 倉吉元気体操など

(物作りサークル)
和い輪い
日時: 2月20日
もしくは、28日(調整中)
場所: 北谷公民館
内容: 竹細工

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

3月予定

〈ふれあい給食〉
★ 3月 6日(日) 更 女
★ 3月 13日(日) 杉 野
お世話になります。

〈なごもう会〉
● 3月 7日(月)
お待ちしております。

あめとクイズ
答え
③くさいから
焼いたイワシの煙やくさい匂いよって鬼が近寄らないように、またヒイラギの葉のトゲが鬼の目に刺して鬼の侵入を防ぐ、と言われています。西日本では節分の日に「節分イワシ」と言ってイワシを食べる習慣もあります。イワシにはタウリンやDHA、鉄分などが豊富なので節分にイワシを食べ、病気の予防にも役立てましょう。



▽医療機関での健康受診期間残り1カ月を切りました▽

今、2人に1人ががんにかかり、3人に1人が、がんで命を落としています。「がん」は決して他人事ではありません。自覚症状のない今こそ、検診を受けましょう。「健康」は貴重なあなたの財産です。
がん検診・特定健診・長寿健診の受診期間は 2月29日(月) までです。受診券を紛失された方は、再発行しますのでご連絡ください。

▽▽集団健診のお知らせ▽▽▽

【休日健診】
○日にち: 2月17日(水)
○場所: 保健センター
○受付時間: 午前8時~午前10時
○内容: 特定健診・長寿健診・一般健診・胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診
前立腺がん検診(50歳以上男性)・子宮がん検診(20歳以上女性)・乳がん検診
肝炎ウイルス検診(40~74歳で過去に受診したことがない人)
○その他: 次の検診は定員があります。先着順になります。
胃がん検診(40人)、子宮がん検診(50人)、乳がん検診(70人)

申し込み・問合せ先
倉吉市保健センター
☎26-5670

☆健康診査受診券、保険証を持参してください。
※希望者に肌年齢測定を行います。1人約3分で測定できます。
※タッチパネルによる「物忘れ」相談があります
タッチパネルは1人約5分!!アルツハイマー型認知症が早期に発見できると言われています。早く見つけて、早く治療することで今後の生活を安心して送ることができます。

鳥取看護大学
「関金公民館 まちの保健室」のご案内

どなたでも気軽に立ち寄りいただける、健康をチェックする場所です。また、健康づくりに役立つ『健康ミニ講話』もあります。ぜひお越しください。申し込み不要です。
○場所: 関金公民館(関金総合文化センター)
○日時: 2月19日(金) 13:30~15:30
○内容: 身長・体重・体脂肪測定、血圧測定、骨密度測定
健康相談健康ミニ講話・・・『春の健康管理』

問い合わせ先 鳥取看護大学 まちの保健室事務局 電話 27-2800
倉吉市保健センター 健康増進係 電話 26-5670

小型家電回収ボックスについて
家庭から排出される小型家電を回収するボックスを北谷公民館敷地内(看板裏手)に設置しております。アルミや鉄に加え、レアメタルなどの資源を有効利用できたり、ごみを分別し、減量化することで最終処分場の延命化にもつながります。対象は、回収ボックスの投入口(20cm×40cm)に入る小型家電です。是非ご利用ください。
※「小型家電」とは、電池又はコンセントから電力を受けて作動する電子機器。(ただし、テレビ・エアコン・洗濯機・衣類乾燥機・冷蔵庫・冷凍庫を除く)
問合せ
・倉吉市環境課: 22-8168
・中部ふるさと広域連合環境福祉課: ☎36-1025

1/13(水)『第4回 絵てがみ教室』開催
 今回も、参加者が描きたいモチーフを持ち寄り絵てがみを作成しました。いつも以上に皆さん頑張られ、3~4枚とたくさん作品が出来ました。今回で最終回となります。大窪逸子先生、ありがとうございました!

1/14(木)『第5回 食と健康』開催
 今年度最後は、薄味で美味しい料理4品に挑戦しました。準備から講師まで食生活改善推進員の皆さまには大変お世話になりました!受講された皆さまも今後是非ご家庭で試してみてください。
・五目おこわ
・小松菜と人参の油揚げの味噌汁
・チンゲン菜と鮭のクリーム煮
・梨ようかん
★レシピは公民館にあります。