

9/12 第2弾 土

味覚のガーデンパーティー！

素敵な出会いがありますように♪

『梨がり&BBQ(バーベキュー)』

会場:志津梨園(梨がり) → 大山池(BBQ)

対象者:独身男女各 15 名ずつ
※応募が多い場合は、抽選となります。

締切:9月2日(水)

梨無料!! ※昼食代別途必要

★詳細は、下記へお問合せください★



▼上井公民館集合
▼10時スタート

第1部 10:30~
梨狩り(志津梨園)
第2部 12:00~15:00
バーベキュー(大山池)

申込み問合せ
○北谷公民館 TEL:28-0969 FAX:28-6032 kokitada@ncn-k.net
○上井公民館 TEL:26-1736 FAX:26-3621 koagei@ncn-k.net

— 北谷・上井公民館共同企画 —

「北谷の健康事情」

倉吉市保健センター 保健師 早田

▼5月号の館報に、「北谷地区は平成25年度特定健診の結果、糖尿病が疑われる方が市内で一番多い」ということを載せました。今月号は、平成26年度の特定健診結果が集計できましたので、その結果を報告します。

【糖尿病】

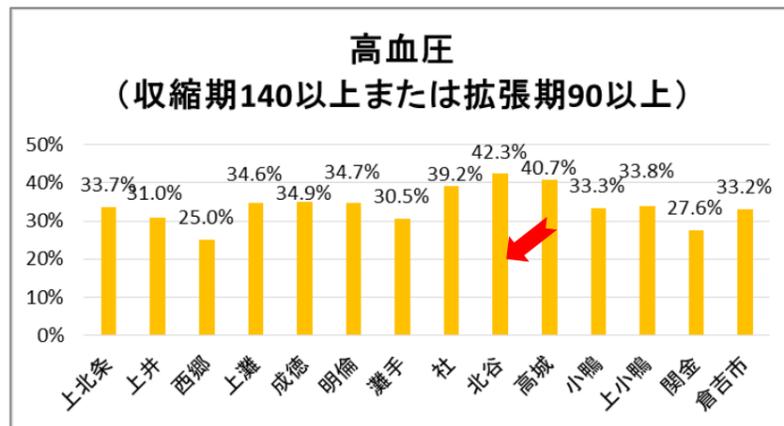
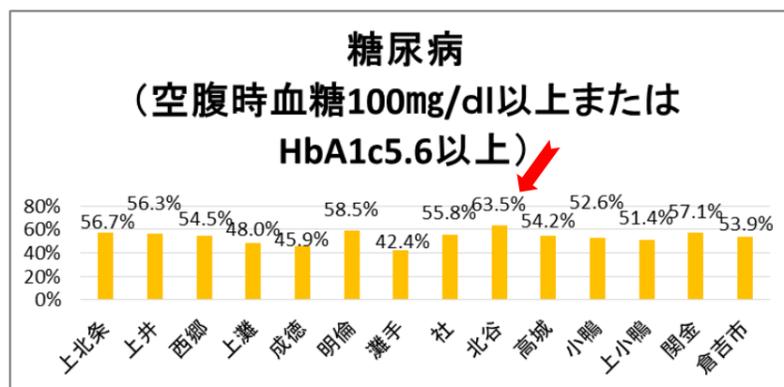
平成25年度同様に、糖尿病が疑われる方が6割を超え、市内で一番高い割合を示しています。重症化や合併症が生じてしまう前に改善することが必要です。

【高血圧】

昨年同様に、高血圧症が疑われる方が4割を超え、市内で一番高い割合を示しています。

その他にも、脂質異常が疑われる方も多い状況でした。

このままの状態を放置すると、生活習慣病(脳卒中・心筋梗塞など)により、自立した生活を送れなくなる可能性が高くなります。自分の思い描く5年後・10年後のために、現在の生活を見直してみませんか？



▼倉吉市では9月から、64歳以下で健診結果に異常値が認められた方を対象(特定保健指導対象者は除く)に、生活習慣改善を目的に「らくらく運動教室」を開催します(定員30名)。詳細は保健センターにお問い合わせをいただくか、市報8月号をご覧ください。

各種事業ご案内・参加者募集

料理教室「食と健康」始動!

第1回 「食からみる介護予防」

日時: 8月27日(木) 9時30分~
場所: 北谷公民館
準備: エプロン・三角巾
申込み: 8月20日(木)までに、
【主催】北谷公民館へ(☎28-0969)
※詳しくは、チラシをご覧ください。

絵てがみ教室

第1回 8月5日(水) 13時~
場所: 北谷公民館
準備: 細めの筆ペン(黒)、描きたい題材
第2回 9月9日(水) 13時~
申込み: 9月3日(木)までに、
【主催】北谷公民館へ(☎28-0969)

H27年度 研究指定事業

ぬのこ谷

楽級 (がっきゅう)

開校!!

楽級生募集

意外と知らない地域の文化や現状を楽しく学び仲間と一緒にぬのこ谷を元気にしましょう! 年間を通して開催します。詳細については、チラシをご覧ください。

1時限目 地域を愛する人づくり 「北谷の神社めぐり」

日時: 8月10日(月) 9時20分集合
※マイクロバスで巡ります

場所: 北谷公民館

内容: 北谷地内の神社について(山長神社・中野神社・沢谷神社・三江神社 番田稲荷など)

講師: 森下哲哉 館長(北谷公民館)

問合せ: 【主催】北谷公民館へ(☎28-0969)

第14回 じげの川で遊ぶ

日にち: 8月16日(日) 
時間: 10時~12時頃まで

自然観察と川魚のつかみ取りを北谷川河公園(沢谷)でおこないます。涼しい河辺で思いっきり遊びましょう!!

※参加申込みをされた方には、お茶とおにぎりを用意します。
※詳細については、チラシをご覧ください



健康クイズ!
「ためして、なるほどクイズ」

Q 健康づくりを目的とする運動は、有酸素運動がよい?

○ or ×

☆答えは、裏面にあります

倉吉流の地方創について一緒に語り合おう!

地方創生 市民対話集会

日時: 8月4日(火) 19時30分~

場所: 北谷公民館

内容:

- 1 市長あいさつ
- 2 人口減少問題などについての説明
- 3 アイデア提案や意見交換

—倉吉市総合政策課—

お知らせします

8月12・13・14日は、公民館事務室を閉室いたします。貸館は通常通りとなりますので、ご利用の方は11日までに申請と鍵の借受をお願いいたします。

—北谷公民館管理委員会—

公民館だより

第374号
北谷公民館
Tel:28-0969
Fax:28-6032
e-mail:kokitada@ncn-k.net
平成27年8月



北谷地区住民記録

平成27年6月末現在

単位:世帯、人

世帯数	551
総数	1,444
男性	701
女性	743
0~14歳	141
15~64歳	746
65歳以上	557

倉吉市ホームページ
自治公民館別・住民記録より

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 ぬのこっこり倶楽部 (ぬのこ会館) 13:30
2	3 なごもう会 13:30 じげの川で遊ぶ 実行委員会 19:30	4 地方創生市民対話 集会 19:30	5 公民館管理委員会 10:30 第1回絵てがみ教室 13:00	6 ふれあい給食(福本) 9:00	7 しゃぼん玉 13:30	8 水墨画・書道教室 13:30 婚活イベント(上井) 15:00
9	10 ぬのこ谷楽級(2時限目) 9:30 農業共済部長会 19:00 民生児童委員協議会 13:30	11 市公民館長研修会 (社公)10:00	12 生花教室 9:30	13	14	15
16 第14回じげの川で遊 ぶ(沢谷) 10:00	17 なごもう会 13:30	18 手芸教室 13:30	19 国勢調査調査員事務 打合せ会 11:00 北谷囲碁クラブ 13:00	20 市公民館主事研修会 (小鴨公) 9:30 体育部長会 19:00 同推協事前学習会 19:30	21	22 水墨画・書道教室 13:30
23 ふれあい給食 (藤井谷)9:00	24 結婚問題を考える会 19:30	25	26	27 第1回食と健康 9:30	28	29
30 同推協現地研修会 (赤碓)9:30 ぬのこ谷楽級(2時限目) 9:30	31	1	2	3	4	5

(軽運動サークル)
ぬのこっこり倶楽部
日時: 9月5日(土)
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: 9月2日(水)
10:00~
場所: 北谷公民館(集合)
内容: YOU 遊村にて
ハイキング

せめと 答え
クイズ 〇(まる)
有酸素運動は、糖や脂肪を燃焼し、生活習慣病を予防します。適度な運動を習慣付けましょう。

9月予定

〈ふれあい給食〉

- ★ 9月 3日(木) 志津
- ★ 9月13日(日) 中野

お世話になります。

〈なごもう会〉

- ★ 9月 7日(月)

お待ちしております。

第2回 倉吉総合産業高校 総合同窓会久米支部総会
久米支部の総会を下記の日程で開催いたします。対象者は北谷・高城・社地区にお住まいの卒業生全員です。卒業生の皆様の積極的なご参加をお願いいたします。
日時: 8月28日(金)18時30分
会場: 倉吉市国分寺 社公民館

保健だより 関金温泉「湯中運動」体験談のご紹介
「行ってみたらとっても気持ち良かった。」

関金温泉で「湯中運動」をしています。慢性の肩こり、腰痛、関節痛のある方におすすめです。湯中運動は温泉につかりながら手足を伸び縮みさせたり、湯上りにストレッチしたりする体操です。参加者の感想を紹介します。

- 重度の肩こりと坐骨神経痛があったが、湯中運動に参加したら、肩こりが軽くなり、坐骨神経痛も随分楽になった。
- 股関節の手術をしたところが楽になった。夫は腰が悪かったが、湯中運動をすると楽になったという。二人で、入浴中やふる上がりやっている。今までは手術したところをかばっていたが、今は意識して体を動かすようになった。
- 湯中運動教室に出始めて、体が硬いことや、血圧が高いことがわかった。今は正座が出来るようになり、血圧も下がった。
- みんなで体を動かしながら、歌を歌ったり、話をして笑ったりして若返った。

「参加してみたいな」と思われたら、体験教室へお越しください。



- ・日時: 8月3日(月)午後1時30分~
- ・場所: 関金温泉「湯楽里」(グリーンズコーレの隣)
- ・申込・問合せ: 関金温泉旅館組合(45-3737)
- ※体験教室は9月7日(月)・9月14日(月)にもあります。場所は未定です。

12ヶ月連続企画 **「大人の理解が子どもたちを守る」⑧**

夏休みが始まりました。子どもたちにとって自由な時間が山ほどあるこの休み中、過ごし方も様々だと思います。某メディアが行ったアンケートの中に長期休暇中のゲームやスマホ等の利用について「いつもより使いすぎてしまう」という回答が7割！オンラインゲームやLINEといったコミュニケーションアプリにハマリ、生活習慣を壊してしまう子どもも少なくありません。夏休みをきっかけに、家族でインターネットの利用を考える機会にしてみませんか？インターネット利用の目的や利用時間、使う場所や自分たちを守るセキュリティのことなど話しあってみましょう。ペアレンタルコントロールは話し合いから始めましょう。

鳥取県ケータイ・インターネット教育推進員 NPO法人こども未来ネットワーク 中井 浩

7/8(水) 『和紙でランプづくり』開催
6月に制作した手作りの和紙を用いてランプを作りました。また、カズラを編み台座として上手に取り入れ素敵な作品に仕上げました。



7/22(水) 『ごきぶり団子づくり』開催
たくさんの女性の方に参加いただき、約10Kのごきぶり団子を作りました。約半年の効果という事なので、冬にもう一度開催予定です。



7/27(水) 『第2回スイーツ教室』開催
第2回目は夏野菜を使って4種類のお菓子を作りました。使った野菜はかぼちゃ・トマト・なすなど。どれもヘルシーなのにとっても美味でした。レシピは公民館にあります。

