

白熱！地区大運動会

総合得点

- 優勝 大河内
- 準優勝 オケ崎
- 3位 福本
- 4位 横谷
- 5位 三江

9月27日(日)最高な天気のもと、地区大運動会が開催されました。13集落の出場があり最後まで正々堂々競い合いあった結果、近年まれにみる接戦となりました。また、12名の中学生ボランティアの皆さんにも協力してもらい若い力で盛り上げていただきました。役員の皆さまには準備から運営まで大変お世話になりました。ありがとうございました！



各種事業ご案内・参加者募集

研究指定事業 めのこ谷案級 2時限目

『ラフターヨガ(笑いヨガ)』

「ヨガの呼吸法」と「笑い」を組み合わせた新しいエクササイズです。簡単な動作と笑うだけで、多くの酸素を体内に取り入れ爽快です！

日時：10月21日(水) 9時30分～
 場所：北谷公民館
 講師：長榮清美さん(ラフターヨガ・リーダー)
 準備：運動しやすい格好
 申込み：10月20日(火)までに、
 【主催】北谷公民館へ(☎28-0969)

第2回 『トールペイント教室』

日時：10月28日(水) 9時～
 場所：北谷公民館
 内容：ディズニーキャラクターのピノキオをモチーフに作成します。
 材料費：実費
 申込み：10月13日(火)までに、
 【主催】北谷公民館へ(☎28-0969)

『めのこ谷 いきいきウォーキング』

日時：10月11日(日) 9時スタート
 集合：北谷公民館 少雨決行
 コース：Aコース(約10キロ) Bコース(約6キロ)
 ★今年、中野・長谷がコースとなります。健康のためにも楽しくウォーキングしませんか？完歩後に嬉しい、おにぎりときのこ汁もあります。是非ご参加ください！
 申込み：北谷地区振興協議会(☎28-0969)

小・中学校の適正配置の説明会 【久米中学校区】

今回、倉吉市の草案についての進捗状況が説明されます。自分事だととらえ、たくさんの方が参加して頂きます様お願いいたします。

お知らせ① 【事務室休室】

10月15日(木)16日(金)は、全国公民館研究集会へ職員一同出席するため公民館の事務室を休室いたします。期間中ご利用の方は、前日までに鍵を借用下さい。

—北谷公民館管理委員会—

第2回 染物教室

『やさしい草木染め』

日時：10月22日(木) 13時～
 場所：北谷公民館
 内容：ストールを草木で染めます。どんな色になるかは出来上がってのお楽しみ♪
 材料費：実費
 準備：エプロン
 定員：5名
 申込み：10月19日(月)までに、
 【主催】北谷公民館へ(☎28-0969)



第2回 食と健康(料理教室)

『米粉料理』

～家庭で手軽にできちゃう♪～

日時：10月29日(木) 10時～
 場所：北谷公民館
 準備：エプロン・三角巾・米1合
 申込み：10月23日(金)までに、
 【主催】北谷公民館へ(☎28-0969)

『北谷地区敬老会』

日時：10月25日(日) 11時30分～
 会場：水明荘
 対象：75歳以上の地区敬老者
 ★詳しい日程やバスの配車計画等は、随時各集落の厚生部長よりお知らせいたします。
 ★今年の敬老会では、北谷保育園の年長・年中さんや高城児童センター銭太鼓クラブさん、湯梨浜のフラダンスグループの皆さんに盛り上げていただきます。お楽しみに！

日時：10月29日(木) 19時～
 場所：久米中学校武道館
 対象者：倉吉市民
 (保護者・地域住民・教職員 等)

内容：小・中学校の適正配置説明
 質疑・意見交換

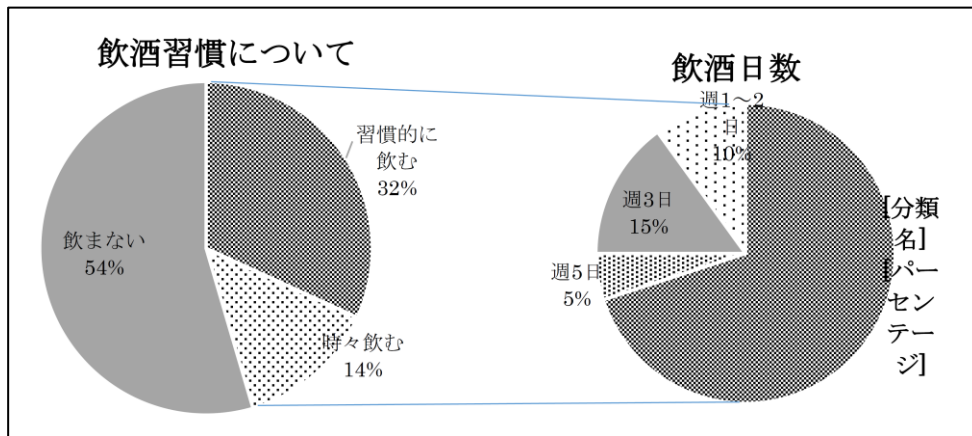
『北谷地区福祉懇談会』

日時：10月28日(水) 13時30分～
 場所：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・自治館長ほか
 内容：地区社協で実施したアンケートの集計結果をふまえ、グループで論点について協議
 【主催】北谷地区社会福祉協議会

北谷の健康事情 ～アルコール編～

倉吉市保健センター 保健師 早田

9月17日北谷公民館で、集団健診が行われました。問診の中で飲酒についての質問項目があり、結果をまとめましたので、報告します。



飲酒習慣のある方は、健診受診者の約半数。飲まれる方の7割の方が毎日飲むという状況でした。飲む量は、平均して1合程度と適量ではありましたが、中には1日に3合以上飲まれる方もありました。

「酒は百薬の長」という有名な言葉があります。その意味は「酒はたくさんある薬のなかで最もすぐれたものである」というもので、アルコールにはさまざまな効果があるとされています。しかし、それは適量を守った場合に有効であり、過度な飲酒は逆効果です。また、お酒にはカロリーがあり、血糖値の上昇を招きます。さらにアルコールの分解過程で中性脂肪を合成するため、脂肪肝や中性脂肪の上昇を引き起こす可能性もあります。そして、おつまみには、ついつい濃い味のものが欲しくなり、塩分を過剰摂取しがちになります。

いつまでも楽しく美味しいお酒が飲めるよう、適量を守り、週に2日は休肝日を設けましょう。今回の健診結果と併せて、飲酒習慣についても振り返ってみませんか。



健康クイズ！
「ためして、なるほどクイズ」

Q 糖尿病の人は、ウイスキーは飲んで
も良いが日本酒はいけない？

○ or × ☆答えは、裏面にあります



公民館だより

第376号
 北谷公民館
 Tel:28-0969
 Fax:28-6032
 e-mail:kokitada@ncn-k.net
 平成27年10月



北谷地区住民記録

平成27年8月末現在

| 単位:世帯、人 | |
|---------|-------|
| 世帯数 | 552 |
| 総数 | 1,447 |
| 男性 | 703 |
| 女性 | 744 |
| 0～14歳 | 142 |
| 15～64歳 | 742 |
| 65歳以上 | 563 |

倉吉市ホームページ
 自治公民館別・住民記録より

2015年 10月行事予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------|---|------------|--|---------------------------------------|-----------------|--|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 |
| | | | | 厚生部長会 19:30 | 結婚問題を考える会 19:30 | 和い輪い 13:00 ぬのこにっこり倶楽部 (ぬのこ会館) 13:30 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ふれあい給食(三江) 9:00 | なごもう会 13:30 民生児童委員協議会 13:30 体育部長会 19:00 | | 老人クラブ役員会 13:30 久米中校区同研就学前部会 16:00 | ぬのこ谷文化祭企画実行委員会 19:30 | | 水墨画書道教室 13:30 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| ぬのこ谷いきいきウォーキング 9:00 | 体育の日 | | | 全国公民館研究集会(鳥取市) | 全国公民館研究集会(鳥取市) | |
| | | | | ← 事務室休室 → | | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| ふれあい給食(森) 9:00 | なごもう会 13:30 | 手芸教室 13:30 | ぬのこ谷楽級9:30 北谷囲碁クラブ13:00 生花教室 13:30 | 染物教室 13:00 | | 水墨画書道教室 13:30 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 地区敬老会(水明荘) 11:30 | | | トールペイント教室 9:00 地区福祉懇談会 13:30 | 食と健康 10:00 小・中学校適正配置説明会(久米中) 19:00 | | |

(軽運動サークル)
ぬのこにっこり倶楽部
日時：11月7日(土) 13:30~
場所：北谷公民館(集合)
持参：水分・タオル
内容：グラウンドゴルフ
(レークサイド大菜にて)

(物作りサークル)
和い輪い
日時：10月3日(土) 13:00~
場所：北谷公民館(集合)
内容：竹細工

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
杉野 谷口 弘徳 様
故・八重子 様 (九十八歳)



『糖尿病に気をつけよう』

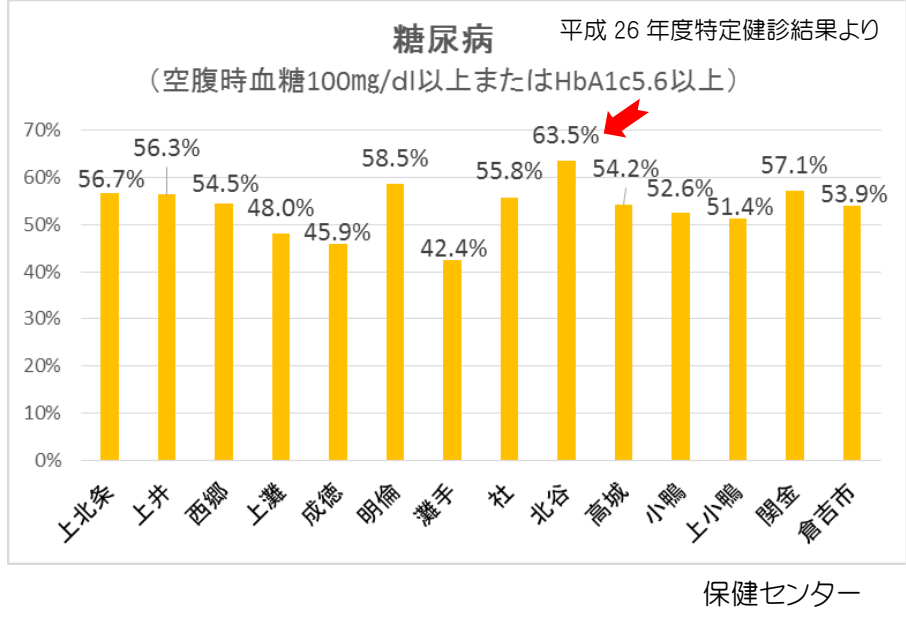
保健だより

食欲の秋になりました。みなさん、食べ過ぎていませんか？
糖尿病はいまや世界の3億6600万人が抱える病気で、年間460万人が糖尿病に関連した病気で死亡しています。日本でも40歳以上の3人に1人が糖尿病及び糖尿病予備軍です。倉吉市の特定健診の結果をみると、予防域も含めて(空腹時血糖 100 mg/dl または HbA1c [※] 5.6%以上) 実に2人に1人(53.9%)が要注意となります。

糖尿病は、正しい知識と適切な治療、そして、その継続により、予防や進行を遅らせることができます。まずは、健診を受けて自分の HbA1c 等を知ることが大切です。各地区で行われる集団健診や医療機関での個別健診を受診しましょう。

また、倉吉市では糖尿病に関する講演会を12月22日(火)午後から行う予定です。詳しくは、市報等をご覧ください。皆さんの参加をお待ちしています。

注) HbAc とは、過去1~2か月間の平均的な血糖値を知ることができる値です。正常値は5.5%以下です。



12ヶ月連続企画『大人の理解が子どもたちを守る』⑩

スマホ等を持っている子どもたちの多くが利用している SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)ライン・フェイスブック・ツイッターなどがその代表的なものです。その利用内容の多くは見守りが困難で不適切な投稿やいじめ等があっても大きなトラブルになるまで分からないのが現状です。そんな中、いじめや犯罪などから子どもたちを守るアプリを紹介します。fiii(フィリー)。このアプリの利用により子どもたちのネット利用状況の把握やネットトラブルの早期発見などペアレンタルコントロールとして有効な機能が利用できます。今注目のフィリーを学ぶ機会が10月30日(金)19:00~21:00倉吉体育文化会館にて開催されます。お問い合わせは、NPO法人こども未来ネットワーク(☎0858-22-1960)

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

9/9(水) 『第2回絵てがみ教室』開催

今回は漂白液を筆に付け、色の付いた和紙や布に文字や絵を描きました。液を付けた部分が脱色され、普段描く雰囲気と違うものとなり新鮮でした。



11月予定

〈ふれあい給食〉
★ 11月 5日(木) 志津
★ 11月 22日(日) 尾田
お世話になります。

〈なごもう会〉
● 11月 2日(月)
● 11月 16日(月)
お待ちしております。

- 『地区グラウンドゴルフ大会』
11月1日(日) 午前中
- 『きみがら人形教室』
11月3日(火) 9時30分~
- 『第2回ノルディックウォーキング教室』
11月6日(金) 13時~
- 『ぬのこ谷文化祭』
11月15日(日)

めいどクイズの答え × (ぼつ)
糖尿病というのは、インシュリンの作用が低下する為に血液中の糖分が処理できずにおこる病気です。体内にアルコールが入るとインシュリンの作用が低下するのでアルコール自体がいけないのです。

お知らせ② 【ぬのこ会館外壁工事】
「ぬのこ会館」の外壁修繕工事が10月より行われます。ご利用は通常通りしていただけますので、貸館希望の方は公民館までお願いいたします。工事期間は次のとおりです。天候により前後する場合があります。
期間：10月2日(金)~10月16日(金)