

ぬのこ谷いきいきウォーキング

10月11日(日)北谷公民館から中野・長谷までのコースを歩くウォーキング大会を開催しました。完歩後には、健康づくり推進員さんが作られた、健康的なおにぎりときのこ汁をいただきました。



防犯運動の標語募集

- ①標語テーマ:「あいさつ運動」に関するもの
- ②対象: 保育園、小・中・高生、一般(北谷地区住民)
- ③応募点数: 複数可
※応募用紙は、どんな紙でも良いです(応募者名、学年、住所を書いて下さい)
- ④締切: 11月30日(土)まで
- ⑤提出先: 北谷公民館
(小学生の場合は、小学校へ)
(中学生の場合は、中学校へ)
- ⑥作品審査: 北谷地区地域安全活動推進協議会役員
- ⑦入賞作品: 最優秀作品・優秀作品には賞を贈ります。最優秀作品等は印刷し全戸配布し啓発活動を推進します。
☆詳しくは、チラシをご覧ください。

— 北谷地区地域安全活動推進協議会 —

バス運行遅れのお詫び

10月20日(火)早朝、弊社のバスが回送で大河内に向かう際、一般車両へ衝突事故を起こし、大河内 7:25 発倉吉駅行きを1時間遅れの運行となってしまう、ご利用の皆様、地域の皆様には大変なご迷惑をおかけしましたこと心よりお詫び申し上げます。今後、このような事故及び対応の遅れないよう、従業員一同気を引き締めて安全運転に努めて参ります。

日ノ丸自動車株式会社 倉吉営業所長



健康クイズ!
「ためして、なるほどクイズ」

Q 醤油は「うすくち」より「こいくち」の方が塩分が多い。

○ or ×
☆答えは、裏面にあります

倉吉市北谷地区敬老会

10月25日(日)水明荘にて敬老会を開催しました。337名(75歳以上)の方が対象で、その内、7名の方が新敬老者となりました。来年も10月開催予定です。



平成27年度 倉吉市公民館まつり

期日 12月3日(木)~12月5日(土)
場所 倉吉市未来中心アトリウム・大ホール

◇作品展◇

日時 12月3日(木)~5日(土)
9:30~19:00 (5日のみ16:30まで)
場所 倉吉未来中心アトリウム
倉吉市内13地区公民館が書道、絵画、手芸、写真等の作品を展示。



◇舞台発表◇

日時 12月5日(土) 開演 13:00 (開場 12:00)
場所 倉吉未来中心 大ホール
特別ゲスト『マリンバ独奏』演奏: 門脇志保さん
ピアノ: 門脇智美さん
☆北谷地区からは、ぬのこ谷合唱団が「ヒマラヤ杉」と「大山賛歌」を披露します! 13時55分頃予定です。

マイナンバー 制度が始まります。詐欺行為に気をつけましょう!!

11月になると、簡易書留で通知カードが各世帯に送られてきます。世帯員ごとに個人番号・氏名・住所・生年月日・性別が記載されています。マイナンバーで、便利に暮らしやすくなると思われる半面、詐欺や不審電話事件が全国で起こっています。書留郵便で送られて来たら大切に保管して下さい。また、異常を感じた場合は、直ちに身近な人や警察に連絡をしてください。

各種事業ご案内・参加者募集

第2回 『ノルディックウォーキング教室』

今回のコースは短めでやさしいコースになります。そのぶん良い歩き方を意識しノルディックの効果をしっかり感じましょう!紅葉もキレイかも!

日時: 11月6日(金) 13時出発
集合: 北谷公民館
コース: 船上山ウォーキングコース(3キロ)
準備: 動きやすい格好・水分
申込み: 11月5日(木)までに、
【主催】北谷公民館へ(☎28-0969)

◇結婚婚活に関する研修会◇ え?今ってそーなんだ!

目からウロコ。最近の結婚事情を知るチャンスです。気軽にご参加下さい☆

日時: 11月9日(月) 19時~20時30分
場所: 北谷公民館
演題: 「最近の結婚事情と結婚婚活支援者の役割」
講師: 宮本育代さん(「NPO法人むすび」代表理事)
申込み: 11月5日(木)までに、
北谷公民館へ(☎28-0969)
主催: 北谷地区結婚問題を考える会

第3回食と健康 時短!簡単! 『ヘルシークッキング』

日時: 11月26日(木) 9時30分~
場所: 北谷公民館
準備: エプロン・三角巾・米1合
講師: 食改さん・市保健センター
申込み: 11月19日(木)までに、
【主催】北谷公民館へ(☎28-0969)



『交流グラントゴルフ大会』

日時: 11月7日(土) 13時受付
13時30分開始
☆雨天順延→11月8日(日)
場所: 久米農村広場(用具準備します)
対象: 小学生・保護者・高齢者
問合せ: 北谷公民館(☎28-0969)
主催: 子どもいきいきプラン実行委員会
北谷老人クラブ協議会

研究指定事業 ぬのこ谷楽級 3時限目 『元気で長生きするために』

~認知症予防について~

人生これから♪
何度聞いてもなるほどがいっぱい(〇〇)♪
日時: 11月16日(月) 9時30分~
場所: 北谷公民館
講師: 倉吉市保健センター
かもがわ地域包括支援センター
問合せ: 【主催】北谷公民館(☎28-0969)

久米中学校支援ボランティアを お願いします!

日時: 11月3日(火) 7時30分~9時30分
集合: 久米中正面玄関
内容: 校地内の樹木の剪定と除草
地域の学校の教育環境整備に、みなさんのご協力を
をお願いします。参加可能な方は久米中まで。
久米中学校 ☎28-1241 (担当: 阪本教頭)

日時: 11月15日(日) 9時~15時
場所: 北谷公民館

各自治公・団体による力作の展示、お餅や豚汁・炊き込みご飯など美味しいものも沢山あります☆健康コーナーでは糖尿病チェックもできちゃいます!
詳しくは、チラシをご覧ください。

ぬのこ谷文化祭 開催!!

歩いて!測って! 『くめつぽ(歩)』 女子力UP☆

日時: 11月25日(水) 13時30分~
集合: 社公民館 / 定員: 15名
内容: ノルディックウォーク(雨天: ヨガ)
コース: 社周辺(約5キロ)
参加費: 400円 / 準備: 飲物・タオル
申込み: 11月16日(月)までに、北谷公民館へ

— 久米中校区女性交流会 —

プラス + 平成27年度 『倉吉市女性連絡会 研修交流会』

日時: 12月11日(金) 10時~
内容: ①鳥取看護大学視察
講座「ストレスコントロールについて」
②情報交換会(上井公民館)
申込み: 11月24日(火)までに、北谷公民館へ

公民館だより

第377号
北谷公民館
Tel:28-0969
Fax:28-6032
e-mail:kokitada@ncn-k.net
平成27年11月



ありがとうございました。
大河内 牧喜和雄様

北谷地区住民記録

平成27年9月末現在

単位:世帯、人

世帯数	550
総数	1,444
	男性 703
	女性 741
0~14歳	142
15~64歳	739
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

日	月	火	水	木	金	土
1 地区GG大会 (久米農村)8:00	2 なごもう会 13:30	3 文化の日 きみがら人形教室 9:30	4 ぬのこ谷合唱団練習 19:30	5 ふれあい給食(志津) 9:00	6 ノルディックウォーキング教室13:00	7 交流GG大会 (久米農村)13:00 水墨画書道教室 13:30
8	9 民生児童委員協議会 13:30 結婚婚活に関する 研修会 19:00	10 手芸教室 13:30 土木交通部長会 19:30	11 計画訪問 9:30	12 JA女性会	13 生花教室 9:00	14
15 ぬのこ谷文化祭 9:00	16 ぬのこ谷楽級 (健康講座) 9:30 なごもう会 13:30	17	18 北谷囲碁クラブ13:00 久米中校区同研究発表 会(社小)15:11	19 市主事研修会(看大) 9:30	20 JA女性会	21 水墨画書道教室 13:30
22 ふれあい給食(尾田) 9:00	23 勤労感謝の日	24 結婚問題を考える会 19:00	25 久米地区女性の集い (ノルディック)13:30	26 食と健康 9:30	27 JA女性会	28
29	30	1	2	3	4	5

保健だより

11月は、児童虐待防止推進月間です 『もしかして』あなたが救う小さな手

虐待を受けたと思われる子どもをみつけたときや、ご自身が出産や子育てに悩んだときには、児童相談所や市町村の窓口にご連絡してください。

相談窓口
倉吉児童相談所 23-1141
倉吉市子ども家庭課 22-8120

児童虐待とは・・・
【身体的虐待】
殴る、蹴る、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせるなど⇒後遺症を残したり、命が危険になることもあります。
【性的虐待】
子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にするなど⇒異性への極端な嫌悪感を植え付け、子どもの心身に大きな傷を残します。
【ネグレクト】---養育放棄
家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かないなど⇒発達の遅れ、栄養失調、死に至ることもあります。
【心理的虐待】
言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(DV)など⇒無感動・無反応・うつ状態・強い攻撃性などが現れることがあります。



【休日健診のお知らせ】

- 日にち・場所：12月5日(土)・保健センター
- 受付時間：午前8時～午前10時
- 内容・対象者：
 - 一般健診・特定健診・長寿健診(後期高齢者健診)・胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・子宮がん検診
 - 乳がん検診(視触診+マンモグラフィ検査)・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診
 - ★詳しくは受診券に同封の「倉吉市健康診査の手引き」をご覧ください
- その他：
 - *持ち物：各種健康診査受診券、保険証、自己負担金
 - *申込みが必要です。
 - *胃・子宮・乳がん検診は定員があります。 【申込み・問合せ】倉吉市保健センター ☎26-5670

お知らせ

- 【① 公民館清掃】
11月18日(水)・19日(木)は、公民館内清掃の為、業者が入ります。
- 【② 事務室休室】
12月2日(水)午後より市公民館まつりの準備の為、公民館事務室を休室します。貸館は通常通りです。事前にガキの借用をお願いします。
— 北谷公民館管理委員会 —

(軽運動サークル)
ぬのこにっこり倶楽部
日時：12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：11月28日(土) 13:00～
場所：北谷公民館
内容：ペーパークラフトでリース作り

12月予定

〈ふれあい給食〉
★ 12月3日(木) 食改、北谷小5・6年生
★ 12月20日(日) 悴 谷

〈なごもう会〉
★ 12月7日(月)
★ 12月21日(月) お待ちしております。

金居清富さん(杉野)より立派な菊の花を公民館に展示していただきました。ありがとうございました。

先日報道されたインターネットに関わる県内のショッキングな事件。インターネットは、誰にも知られることなく悪意を持った者と子どもたちを会わせてしまう世界である事を示す象徴的な事件です。子どもたちにインターネットの怖さや自分を守る方法を誰が教えるのでしょうか？誰が見守り、指導するのでしょうか？最近ではスマホ等を持っていることを前提とした講演やルール作りの話の依頼をよくいただきます。しかし、本当に今、子どもたちにスマホが必要なのか、買いつけた保護者は子どもたちを守るのか、今一度考えていただきたい。このような事件が報じられるたびに強く感じます。
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

10/22(木) 『第2回 染物教室』 開催
藍とピワでストールを染めました。草木のやさしい色となり素敵な作品になりました。

10/28(水) 『第2回 トールペイント教室』 開催
いつもとは違った色を使い個性がある作品を目指しました。文化祭展示に向けて作成中！

10/29(木) 『第2回 食と健康』 開催
米粉を使って5品作りしました。
・季節のカレー
・伝統のおやき
・現代風おやき：UFO
・とっりの砂丘巻
・ほっと！ドリンク
★レシピは公民館にあります。

答え × (ほっ)
塩分が多いのは「うすくち」です。特別用途食品表示のある減塩、低塩商品があります。

『地区福祉懇談会』
主催：北谷地区社会福祉協議会

10月28日(木)地区福祉懇談会を開催しました。25名の参加がありグループにわかれ、地域の課題についてや解決に向けてなど、自由に意見を出し合いました。このことにより、安心安全な地域を作るためには、声かけ・気かけの重要性が共通認識できたのではと思います。このたび、全戸にご協力いただきましたアンケートにつきましても、集計・精査が済み次第、結果をご報告いたします。ありがとうございました。