

## 地区グラウンドゴルフ大会

11月1日(日)に久米農村広場に於て地区グラウンドゴルフ大会を開催しました。12自治公より出場があり、130名近くの方に参加いただきました。今年度は、北谷 GG 同好会が20周年ということもあり、通常の表彰に加え、同好会賞をもうけてもらい大会をさらに盛り上げていただきました。



### ▽各種目成績▽ ※敬称略

- |              |                |
|--------------|----------------|
| <b>【団体戦】</b> | <b>【個人戦】</b>   |
| 優勝 大河内A      | 優勝 牧 喜和雄(大河内)  |
| 準優勝 福 富A     | 準優勝 高岡 みゆき(福富) |
| 3 位 大河内C     | 3 位 牧 伊津子(大河内) |
- 【小・中学生の部】**
- |                |
|----------------|
| 優勝 稲波 琉希(福富)   |
| 準優勝 野島 あさみ(福富) |
| 3 位 川福 夏季(大河内) |
- 【同好会賞】(GG同好会員以外)**
- |                |
|----------------|
| 優勝 佐々木 龍夫(大河内) |
| 準優勝 荒益 正之(杉野)  |
| 3 位 川福 正光(大河内) |



## 第41回 めのこ谷文化祭

11月15日(日)に北谷公民館にて文化祭を開催しました。雨が降り足下悪い中にも関わらずたくさんの方に来館いただきました。特に、健康コーナーは終始にぎわっており、北谷の健康事情の改善に繋がればと思った次第です。前日準備や当日の運営にはたくさんの方にお世話になりました。ありがとうございました。



### 【寄贈御礼】

山脇 優 様(前北谷公民館管理委員長)  
もち米(ひめのもち)120kgを寄贈していただきました。ありがとうございました。

## 各種事業ご案内・参加者募集

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

#### ◇作品展示◇

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。

13時55分ごろ(予定)  
ぬのこ谷合唱団出演!!  
「大山賛歌」と「ヒマラヤ杉」  
を歌います♪



#### ◇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

### 第3回絵てがみ教室

#### 『絵てがみ風 楽描き教室』

年賀状の参考にしてください☆  
心がこもった素敵な一枚を作りましょう(♡)  
日時：12月9日(水) 13時～  
場所：北谷公民館  
準備：黒の筆ペン・描きたい題材  
講師：大窪逸子さん  
申込み：12月4日(金)までに、  
【主催】北谷公民館へ(☎28-0969)

### 第3回食と健康 動脈硬化予防

#### 『お魚を積極的に食べよう』

美味しく食べて健康づくり!  
料理のレパートリーを増やすきっかけに♪  
日時：12月10日(木) 10時～  
場所：北谷公民館  
準備：エプロン・三角巾  
講師：食改さん  
申込み：12月4日(金)までに、  
【主催】北谷公民館へ(☎28-0969)

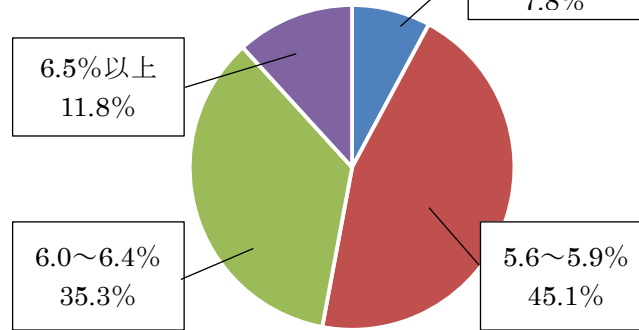


## めのこ谷文化祭での糖尿病チェックの結果報告

健診結果などから、北谷地区には糖尿病の方が多いのではないかと考えることを危惧してきました。そこで、今年度は健康づくり推進員による健康管理コーナーで、鳥取県薬剤師会にご協力をいただき、HbA1c測定を実施することとしました。HbA1cは過去1～2ヵ月程度の血糖の状態を推定することが出来る値として、糖尿病の診断にとっても有効な検査として採用されています。この検査を健診以外の場で行うことで、より詳しく北谷地区の状況を知ることが出来ると考え、めのこ谷文化祭で実施しました。その結果、9割以上の方に基準値を超える値(5.6%以上)が示され、そのうち医療機関受診勧奨レベル(6.0%以上)の方が半数以上を占めると言う結果でした。また、治療対象レベルの方も1割おられ、とても驚くべき結果でした。また、糖尿病以外の高血圧や脂質異常などで医療機関に定期受診されておられる方から「糖尿病に注意が必要だなんて、今まで指導を受けたことがないのに・・・」と言われる方が多くありました。これらのことから、改めて症状がないうちから受ける健診の大切さを実感しました。

倉吉市の健診期間は2月末までです。まだ、受診しておられない方は、早めに受診をしてください! 倉吉市保健センター 早田

### HbA1c 測定結果



#### HbA1c (NGSP 値) の結果の見方

- 5.5%以下・・・異常は見られません
  - 5.6～5.9%・・・生活習慣の見直しを! 改善が可能です。
  - 6.0～6.4%・・・生活習慣の改善実施を! このまま放置すると危険です。
  - 6.5%以上・・・まずは、医療機関受診を! 生活習慣改善に加え、医師と治療方針について話し合いが必要です。
- \*めのこ谷文化祭の測定では、6.0%以上の方に受診勧奨を行っています。

健康クイズ!  
「ためして、なるほどクイズ」

Q 体が冷えている時は、とにかく早く湯船につかるべきだ。

○ or ×

☆答えは、裏面にあります

### 住民スポーツの日

寒い時こそ、いっぱい動いて温まりましょう! 気軽にご参加ください。

【場所】北谷小学校体育館

☆12月14日(月) 19時～21時  
ソフトバレー【沢谷青年部】

☆12月15日(火) 20時～22時  
ソフトバレー【KSBCクラブ】

☆12月16日(水) 20時～22時  
ファミリーバトミントン【倉吉FBC】

### 『北谷の教育を考える会』

日時：12月6日(日) 13時30分～  
場所：北谷公民館  
テーマ：スマホ～大人の立ち位置からの取組み～  
講師：中井 浩さん  
(鳥取県ケータイ・インターネット教育推進員)

### 平成27年度 倉吉市女性連絡会研修交流会

#### ☆☆鳥取看護大学☆☆

日時：12月11日(金) 10時～  
内容：①鳥取看護大学視察  
②情報交換会(上井公民館)  
問合せ：北谷公民館へ(☎28-0969)

### 看護大学 『フィールド体験実習』についてお願い

12月21日から22日にかけて、鳥取看護大学の1年生が、住民の方々の生活についてのインタビューと地区の生活環境の調査をされます。地域にねざしたヒューマンケアを実現できるようにと、とりくまれております。ご協力のほどよろしくお願いいたします。また、12月25日の1時より、鳥取看護大学交流ホールにて、実習での学びを発表されますので、ぜひご来校ください。

### 【事務室休室のおしらせ】

★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。  
★12月18日(金)午後より、市公民館研究大会の為、事務室を休室します。  
★年末年始の12月29日～1月3日まで、事務室を休室します。  
☆公民館を使用される予定のある方は、早めにお知らせください。めのか会館の年末年始のご利用についても同様にお申込み下さい。

### 『そば打ち体験』

蕎麦は健康食って知っていましたか?  
自分で打った蕎麦は格別です!是非ご参加ください。  
日時：12月17日(木) 13時30分～  
場所：北谷公民館  
講師：福井康夫さん 他  
定員：15名  
準備：エプロン・タオル  
蕎麦の入れ物(タッパーなど)  
参加費：実費(500円程度)  
申込み：12月10日(木)までに、  
【主催】北谷公民館へ(☎28-0969)



# 公民館だより

第378号  
北谷公民館  
Tel:28-0969  
Fax:28-6032  
e-mail:kokitada@ncn-k.net  
平成27年12月



ありがとうございました。  
福富  
福井貴己子 様

### 北谷地区住民記録

平成27年10月末現在  
単位:世帯、人

世帯数	552
総数	1,455
男性	710
女性	745
0～14歳	145
15～64歳	748
65歳以上	562

倉吉市ホームページ  
自治公民館別・住民記録より

# 2015年 12月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1 防犯連絡員会 19:00	2 市公民館まつり準備 事務室午後休室	3 独居老人訪問活動 10:00 ぬのこ合唱団練習 19:00 ← 12/3(木)~12/5(土) 市公民館まつり →	4 JA女性会 18:30	5
6 北谷の教育を考える会 13:30	7 なごもう会 13:30	8	9 絵てがみ教室 13:00	10 食と健康 10:00 手芸教室 13:30 GG同好会 15:00	11 市女性連絡会(看大) 10:00	12 水墨画書道教室 13:30
13 北谷小学校体育館 「フックスがけ」 9:00	14	15	16 北谷囲碁クラブ 13:00	17 市公民館主事研修会 9:30 そば打ち体験 13:30 GG同好会 13:30 自治公協議会監査会 19:00	18 市公民館研究大会 (交流プラザ) 13:30  事務室午後休室	19
20 ふれあい給食(粋谷) 9:00	21 なごもう会 13:30  12/21(月)~12/22(火) 看大フィールドワーク実習	22 GG同好会 13:30  結婚問題を考える会 19:00	23 天皇誕生日	24	25 GG同好会 13:30  自治公協議会 決算総会 19:00 定例館長会 19:30	26
27	28 生花教室 13:30	29	30	31	1	2 ← 12/29(火)~1/3(日) 北谷公民館事務室休室 →

## 保健だより

## お酒を飲むときは□□□

クリスマス、忘年会、新年会などでお酒を飲む機会が増えるこの季節は、肝臓に負担がかかりやすくなります。飲酒は適量(1日に、日本酒は1合、ビールは中びん1本、ウイスキーはダブル1杯、ワインはグラス2杯)に抑えることを心がけましょう。また、心身ともに健康を保ち、楽しくお酒と付き合っていくためにも、週に2日は休肝日をつくりましょう。

## 休日健診のお知らせ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽

【休日健診】  
○日にち場所：H28年1月31日(日)  
○倉吉体育文化会館  
○受付時間：午前8時~午前10時  
○内容・対象者：  
一般健診(20歳以上)・特定健診(40~74歳)・長寿健診(後期高齢者健診)(75歳以上)・胃がん検診(30歳以上)・肺がん検診(30歳以上)・大腸がん検診(30歳以上)・子宮がん検診(20歳以上)・乳がん検診(視触診+マンモグラフィ検査)(36・38歳、40歳以上)・前立腺がん検診(50歳以上)・肝炎ウィルス検診(40~74歳)  
○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。  
\*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。

【申込み・問合せ】倉吉市保健センター ☎26-5670

### お酒を飲むときに心がけたいこと

- ・つまみをとりながら、ゆっくり飲む
- ・長時間飲み続けない
- ・周囲の人に無理にすすめず、楽しく飲む
- ・薬と一緒にお酒を飲まない
- ・飲酒後の運動・入浴は要注意



### タッチパネルによる「物忘れ」相談

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。



地域住民の皆さまには今年も大変お世話になりました。良いお年をお迎えください。



答え × (ぼつ)

寒いところから急に熱い湯に入ると、血圧が急激に上がって体に負担がかかります。まずは「かけ湯」から。指先から肩、足から腰のように、心臓から遠い順にかけていきましょう。半身浴は体への負担が少ないので、高血圧や心臓の弱い人、健康でも長湯の人にはとくにおすすめです。

## (物作りサークル) 和い輪い

日時：12月17日(木) 13:30~

場所：北谷公民館  
内容：そば打ち体験  
※詳しくは、表面をご覧ください。

### 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

## 1月予定



★1月の『ぬのこにっこり倶楽部』は、お休みします。

★1月13日(水) 13時~ 『絵てがみ風楽描き教室』  
※1月8日(金)までに申込みください。

★1月14日(木) 10時~ 『第4回食と健康~お魚を積極的に食べよう~』  
※1月8日(金)までに申込みください。

★1月27日(水) 13時30分~ 『ゴキブリ団子づくり』  
※1月18日(月)までに申込みください。

### 〈ふれあい給食〉

- ★1月7日(木) オヶ崎
- ★1月17日(日) 汗干 お世話になります。

### 〈なごもう会〉

- ★1月4日(月)
- ★1月18日(月) お待ちしております。

## 12ヶ月連続企画「大人の理解が子どもたちを守る」㊿

今年もクリスマスがやってきます。子どもたちがインターネットにつながる機器(スマホ・ゲーム機・音楽プレーヤー等)を最も多く手にするイベントです。きれいに包装された中身は、保護者の手に触れることなく子どもたちへと渡ってしまいます。機器やネット利用の約束をメッセージに添えて使用を始める前にしっかりと話し合しましょう。この1年、掲載させていただいた間にも子どもたちがインターネットを介して大きなトラブルに巻き込まれたり、事件を起こしたり、そしてその内容は益々複雑化し低年齢化しています。今、子どもたちの心と身体を守るために大人の理解とスキルアップが求められています。これからも家庭で地域で協力しながら継続して取り組んでいただけたらと思います。インターネットで悲しい思いや辛い思いをする子を1人も出さないために……。1年間ありがとうございました。

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

### 11/3㊿

『第1回さみがら人形教室』 開催



北谷の伝統工芸を作り、文化祭に展示しました。次は2月12日開催します。

### 11/6金

『第2回 ノルディックウォーキング教室』 開催



船上山のふもとを紅葉をみながら歩きました。心も身体もリフレッシュできました!

### 11/26木

『第3回 食と健康』 開催



ヘルシーな料理を4品作りました。高血圧についても学びました。  
・キノコたっぷりハンバーグ  
・切り干し大根とひじきの和え物  
・なめこ小松菜のみそ汁  
★レシピは公民館にあります。・さつまいもとブルーンの甘煮

### 11/17㊿

第57回倉吉市社会福祉大会 『北谷地区青少年育成協議会表彰』

このたび北谷地区青少年育成協議会の長年にわたっての活動がみとめられ、倉吉市社会福祉協議会 優良青少年団体の部を受賞されました。おめでとうございます。授賞式：北谷地区青少年育成協議会 加藤 晃 会長



### 11/25㊿

『平成27年度久米中校区女性交流会』 開催

当初予定しておりました、ノルディックウォーキングを雨の為「ヨガ」に変更し、久米中校区女性交流会を社公民館にて開催しました。ヨガで身体をスッキリさせ、足指・肌年齢測定を行い、その後お茶会を通してみんなで楽しく情報交換を行いました。

