

謹賀新年

明けましておめでとうございます。旧年中は大変お世話になりました。今年も、「誰もが、ちょっと寄ってみたいくなる、楽しい公民館」を目指し、地域の拠点としての公民館活動を展開していきます。

北谷地区の皆様の、ご多幸とご健康をお祈りいたします。



北谷公民館 館長 森下哲哉
主事 前田伸雄
主事 山根悠加

12ヶ月連続企画

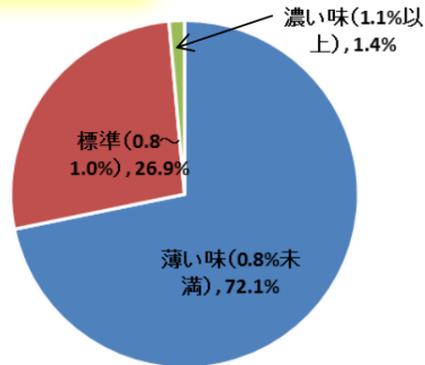
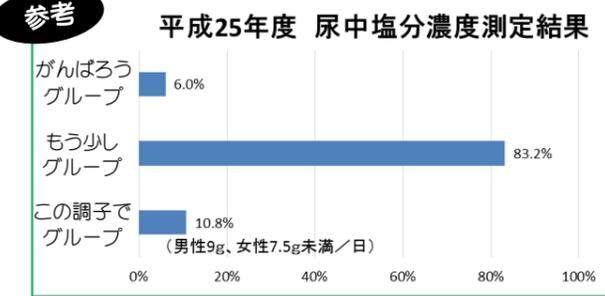
ぬのっこ健康通信①

保健センター 早田

あけましておめでとうございます。今月号より1年を通して北谷の健康事情についてご案内します。自分が元気じゃなければ大切な人の健康も守れません。元気に気持ちよくすごすため、まずは知ることから初めてみませんか(?)? 第1回目は、昨年11月に実施した汁物塩分濃度測定の結果についてです。

北谷地区 汁物塩分濃度測定結果 (平成27年11月24日実施)

- 提出率 37.9% (209件提出、552件配布)
- 薄い味 71.6% (150件)
標準 26.9% (56件)
濃い味 1.4% (3件)



3. まとめ
健診結果や以前の尿中塩分濃度測定結果から、今回の汁物塩分濃度も「濃い味」のご家庭が多いと予想しておりましたが、「薄い味」が70%以上と高く、「濃い味」はわずか1.4% (3件) ととてもよい結果でした。この調子で、減塩につとめていただきたいと思います。また、北谷公民館でも塩分濃度測定を行っていただけますので、今回提出ができなかったご家庭は、ぜひご利用ください。

公民館をご利用いただくみなさまへお願い



公民館をご利用いただく際、使用日誌にご記入のほどよろしくお願ひいたします。また、土日祝日や平日夜間ご利用の場合は、事前に鍵の借用を公民館にてお願ひします。

ペットボトル回収ボックスあります!

公民館事務室前に回収ボックスを設置しております。気楽にできるエコ活動に是非ご利用ください。(株)ウッドプラスチックテクノロジーが、回収されたキャップ1kgにつき15円をポリオワクチンと森林保護のため寄付されます。



無料で 知って損なし! 糖尿病について講演会開催決定!!

【講師】村脇 あゆみ 先生(厚生病院)

日時: 2月27日(土) 13時30分~
場所: 北谷公民館
対象: 地区住民どなたでも
内容: ☆ 糖尿病の検査で異常を指摘されたら放置しない
☆ 糖尿病の合併症について
☆ 子どもの2型糖尿病について

健康クイズ! 「ためして、なるほどクイズ」に挑戦!!

Q おせち料理には、新しい年を祝う気持ちと、家族や皆の健康や幸せを願う気持ちがこもっていますが、「長生きをしますように」と願って食べるものは何でしょう?

☆答えは、裏面にあります

各種事業ご案内・参加者募集

第4回絵てがみ教室

『絵てがみ風 楽描き教室』

今年度最後の絵てがみ教室です。
好きな物を楽しくのびのび描きましょう♪

日時: 1月13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
問合せ: 【主催】北谷公民館 (☎28-0969)

第5回食と健康 地産地消料理

『薄味で美味しい料理に挑戦!』

美味しく食べて健康づくり! 薄味で美味しくするテクニックをお教えします♪料理のレパートリーを増やすきっかけにもなりますので、是非ご参加ください☆

日時: 1月14日(木) 10時~
場所: 北谷公民館
準備: エプロン・三角巾
講師: 食生活改善推進員さん
問合せ: 【主催】北谷公民館 (☎28-0969)

これでアイツもイチコロだ!

『ゴキブリ団子づくり』

日時: 1月27日(水) 13時30分~
場所: 北谷公民館
定員: 15名程度
参加費: 実費
準備: エプロン・三角巾
申込み: 材料準備の都合上、1月18日(月)までに【主催】北谷公民館へ (☎28-0969)

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~

場所: 北谷公民館
定員: 10名程度
準備: 裁縫道具
講師: 船木一子さん
申込み: 2月5日(金)
【主催】北谷公民館 (☎28-0969)



新春親子お楽しみ会

スキー教室



中止の場合
公民館で
倉吉イカ風
づくり

日時: 2月7日(日) 8:30~ 受付(北谷公民館)
2月14日(日) //

※注) どちらか1日。積雪状態により決定・連絡します。

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 先着25名
※小学生低学年以下の方は、保護者同伴で参加可能です。

参加費: 1人当たり、500円

昼食: 各自ご持参ください

締切: 2月1日(月)

問合せ・申込み先: 北谷公民館 (☎28-0969)

主催: 子どもいきいきプラン実行委員会

住宅の安全性を調べてみませんか? 命や財産を守るために...

住宅の無料耐震診断

昭和56年以前に建てられた住宅は、耐震性が不足している可能性があります。耐震診断を希望されるお宅に、倉吉市から診断士を派遣します。診断費用はかかりません!



<対象となる住宅>

- 倉吉市内の木造一戸建て住宅
 - 昭和56年5月31日以前に建築されたもの
 - 階数2階以下、延べ床面積200㎡程度
 - 在来軸組構法、伝統的工法、枠組壁工法のもの
- ※店舗等併用の場合、増改築ありの場合は要相談

<募集期間>

平成28年1月29日(金)まで

<お問い合わせ>

倉吉市役所 建築住宅課 (電話) 22-8175
窓口、お電話にて、まずはご相談ください!
「耐震診断を受けたい」とお伝えください。

公民館だより

第379号
北谷公民館
Tel:28-0969
Fax:28-6032
e-mail:kokitada@ncn-k.net
平成28年1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

1月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
<p>責任を持って一票を！選挙権年齢が18歳以上に！ <small>日本の未来をつくる あなたの一票</small> 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</p>					1	2
3	4 なごもう会 13:30	5	6	7 ふれあい給食(オケ崎)9:00 GG同好会 13:30	8 初定例館長会 19:30	9 水墨画・書道教室 13:30
10	11 成人の日	12	13 市公民館長研修会(高城公)10:00 第4回絵てがみ教室 13:00	14 第5回食と健康 10:00 GG同好会 15:00 ぬのこ谷合唱団反省会18:00	15 梨女性会 9:30 民生児童委員協議会 13:30 総合部長会 19:30	16
17 ふれあい給食(汗干)9:00	18 なごもう会 13:30 地区社協理事会 13:30	19 手芸教室 13:30	20 北谷囲碁クラブ 13:00	21 市主事研修会(上井)9:30	22	23 水墨画・書道教室 13:30
24 JA女性会 9:00	25	26	27 ごきぶり団子作り 13:30	28	29 自治公協議会総会 19:00 定例館長会19:30	30 和い輪い 13:00

保健だより

▽はたちの献血▽

～はたちからつなぐ命のルー～



血液キャラクター「けんけつちゃん」

今年成人式を迎える「はたち」のみなさん、おめでとうございます。みなさんは献血をされたことがありますか？国内の医療に必要な血液製剤を確保し、安全性を高めるために「400ml 全血献血」及び「成分献血」が求められています。「はたち」になったみなさんの「元気」を献血に役立ててみませんか？ご協力おねがいします。

全血献血

- 1) 日 時：1月 3日(日) 11:00～17:00 場 所：パープルタウン 受付) パータン広場
- 2) 日 時：1月31日(日) 9:30～15:00 場 所：倉吉未来中心
- 3) 日 時：2月 4日(木) 9:00～12:00 場 所：倉吉市役所 受付) 3階第2会議室

▽▽今年度最後の休日健診▽▽▽

【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)・肝炎ウイルス検診(40～74歳で過去に検査を受けたことのない人)

○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。
子宮がん検診は定員に達しました。
- *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。

健診を受ける機会の少ない若い人や平日に健診を受けることが難しい人を対象に「休日健診」を実施します。この機会にぜひ健診を受けましょう。

申し込み・問合せ先
 倉吉市保健センター
 ☎26-5670

※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。

12/3(木)～12/5(土) 『第27回 倉吉市公民館まつり』開催

3日間に渡り倉吉未来中心で開催されました市民館まつりも、たくさんの方にご来場いただき、無事に終わることができました。展示会場には各地区の力作がそろい、最終日の舞台発表では北谷地区はぬのこ谷合唱団が“大山賛歌”“ヒマラヤ杉”の歌を披露しました。参加いただきました皆様ありがとうございました。



寄贈御礼

(有)長谷川建築様よりアンプ収納箱を寄贈して頂きました。また、名入れを大窪逸子様にして頂きました。心より感謝申し上げます。



(軽運動サークル) ぬのこにっこり倶楽部

日時：2月6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：1月30日(土) 13:00～
 場所：北谷公民館
 内容：牛乳パックの座椅子
 又は、リュック

『独居老人訪問活動』実施
 地区社会福祉協議会

去る12月3日に北谷小学校の5・6年生の皆さんと一緒にふれあい給食のお弁当を作り、対象の方に配達をしました。高齢者の方に喜ばれる姿を目にし、ボランティア活動の大切さを感じていただけたと思います。食生活改善推進員さん、民生児童員さんには大変お世話になりました。ありがとうございました。



2月予定



〈ふれあい給食〉

- ★ 2月 4日(木) 食 改
- ★ 2月21日(日) 福 富 お世話になります。

〈なごもう会〉

- 2月 1日(月)
- 2月15日(月) お待ちしております。



答え

えび

えびは、腰が曲がるまで長生きできるようにという長寿の願いが込められています。ちなみに、黒豆は「まめに元気で働く」という意味だそうです。

12/9(水) 『第3回絵てがみ教室』開催



お正月にピッタリな作品が出来上がりました！好きな題材を描くのでモチベーションも上がります♪

12/10(木) 『第4回 食と健康』開催



動脈硬化予防にぴったりな料理4品を作りました。
 ・ハマチの竜田揚げ
 ・イカとトマトのガーリックバターしょうゆ
 ・もずくとイカの酢の物
 ・親がにのお汁
 ★レシピは公民館にあります。

12/17(木) 『そば打ち体験』開催



健康食ともいわれる蕎麦を打ち、新年も元気ですごせるようお願いしました。