

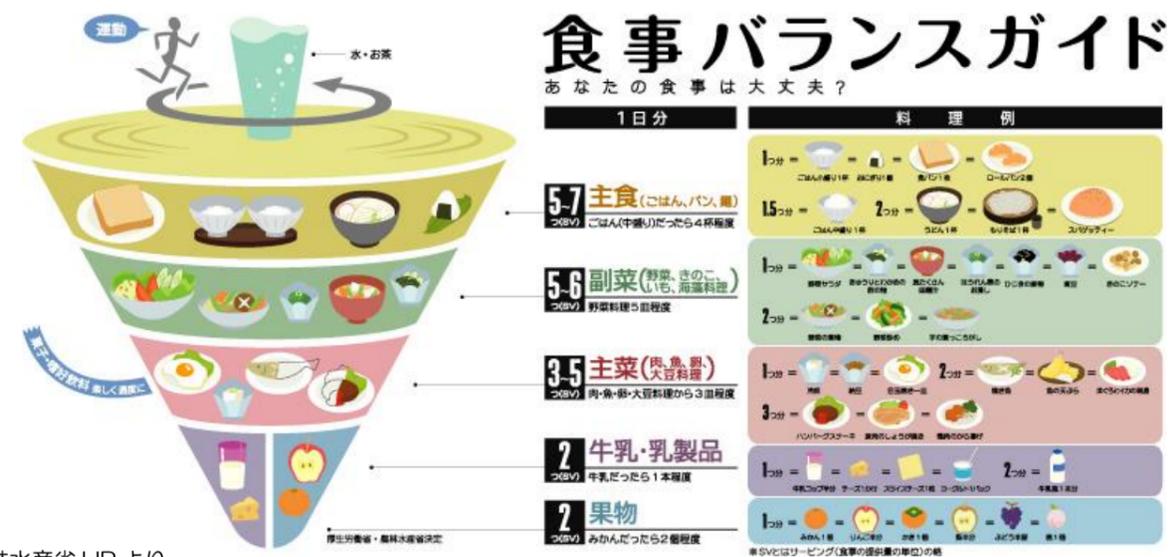
12ヶ月連続企画
ぬのっこ
健康通信③
保健センター 早田

食事バランスガイドってご存じですか？

1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考にしていただけるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量を、コマを例にイラストでわかりやすく示したものが食事バランスガイドです。

主食・副菜・主菜・牛乳などの乳製品・果物などの栄養素はコマの部分に示され、コマの軸には水やお茶の水分、コマを回すためのひもに菓子や嗜好飲料（ジュースやお酒）、そして、コマを回しているのが、人の運動になります。

どれ1つ欠けてもコマは回りません。また、食事に偏りが出ると、コマは傾きうまく回りません。“食べることは生きること”です。食事バランスガイドを使って、食生活をちょっと振り返ってみませんか。



画像：農林水産省 HP より

平成28年度 北谷地区敬老会 出演者募集！！

地区敬老会を、10月30日(日)にグリーンズコーレ 関金にて開催いたします。そこで、踊りなどの演芸を披露していただける方もしくは団体を募集します。自薦他薦問いません。「こんなステージが見てみたい！」という意見もけっこうです。お寄せ頂きましたものについては、厚生部長会にて検討させていただきます。お気軽に、北谷公民館までお問合せ・申込み下さい。(☎28-0969)

★第一次募集期間：6月末まで
—北谷地区自治公民館協議会(担当)厚生部長会—

健康クイズ！
「ためして、なるほどクイズ」に挑戦!!

Q 3月3日はひな祭りです。ひな祭りには「ひなあられ」や「ひしもち」がつきものです。さて、ひしもちのひし形は何の形を表しているでしょう？

① 心臓
② 肝臓
③ 脳

☆答えは、裏面にあります

「北谷公開なごもう会」

「なごもう会」では、介護予防事業として健康体操やレクリエーションなどを実施しています。この会をたくさんの方に知っていただくために「公開なごもう会」を開催します。申込みは不要です。この機会におでかけください。

日 時：3月6日 13時30分～15時
場 所：北谷公民館

対象者：65歳以上で要介護認定を受けていない人
※送迎はありませんので各自会場までお越しください。

問い合わせ先
倉吉市役所 長寿社会課 22-7851

「AED 設置のお知らせ」

このたび、AEDが北谷公民館内に設置されました。AEDとは、自動体外式除細動器の略でコンピューターによって心臓のリズムを調べ、除細動(電気ショック)が必要かどうかを判断する機械です。救急現場で一般の人でも、簡単に安心して除細動が行う事ができますので、いざという時にはご活用ください。公民館入って右側に設置しております。



各種事業ご案内・参加者募集

平成27年度北谷公民館主催

スポーツ教室開講式

日 時：3月10日(木) 18時～
場 所：北谷公民館
対象団体：少年野球教室
ぬのこラージボール卓球
問合せ：北谷公民館(☎28-0969)

どなたでも
ご参加
ください♪

住民 スポーツの日

日 時：3月8日(火) 20時～22時
場 所：久米中学校体育館
内 容：卓球・ラージボール
(社スポーツ少年団卓球部)
持ち物：上履き・ラケット
—久米中学校体育館施設開放企画運営委員会—

「北谷地区自治公民館役員研修会」開催

日にち：3月6日(日)
時 間：9時30分～11時45分頃
(9時～受付)
場 所：北谷公民館 大会議室
対 象：各自治公役員
主 催：北谷地区自治公民館協議会
(担当) 総務部長会

内 容：
講演①「健康問題」
講師 薬剤師会
講演②「琴浦町立船上小学校統合準備から現在」
講師 琴浦町PTA連合会長 前田 良二氏
(赤碕地区小学校統合準備委員長)
(琴浦町立船上小学校初代PTA会長)

ぬのこ谷 ふれあいサロン (ミニテイサービス)

日 時：3月16日(水) 10時～14時
場 所：北谷公民館 大会議室
対 象：65歳以上の高齢者・障がい者ほか
バス順路：
(9:30発) 森 — 沢谷 — 横谷 — 尾田 —
北谷公民館(9:55着)

内容

- ふれあいタイム
・北谷保育園児による演技
・一緒にレクリエーション
- 「マイナンバー詐欺に気を付けて！」
講師
中部消費生活センター 相談員さん
- 「笑ヨガで元気に長生き！」
講師
ラフターヨガ・リーダー 長榮 清美さん

「SOS みまもり研修会」 (福祉活動合同研修会)

日 時：3月24日(木) 19時～
場 所：北谷公民館 大会議室
対 象：地区社協役員・福祉協力員・民生児童員協議会・館長会・福祉推進員(総務部長)
内 容：①地域のみまもりネットワークについて
②「SOS みまもり団体」発足に向けて
☆欠席される場合、3月18日(金)までに北谷公民館(☎28-0969)へご連絡ください。
主 催：北谷地区社会福祉協議会

「ふれあい給食 ボランティア班長会」

日 時：3月18日(金) 19時30分～
場 所：北谷公民館 大会議室
対 象：各自治公給食ボランティア班長
更生保護女性会代表
食生活改善推進員代表
内 容：①H28年度の活動について
②衛生管理等の研修
主 催：北谷地区社会福祉協議会

公民館だより

第381号
北谷公民館
Tel:28-0969
Fax:28-6032
e-mail:kokitada@ncn-k.net
平成28年3月



北谷地区住民記録

平成28年1月末現在

単位:世帯、人	
世帯数	557
総 数	1,451
男性	709
女性	742
0～14歳	148
15～64歳	734
65歳以上	569

倉吉市ホームページ
自治公民館別・住民記録より

2016年

3月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
28	29	1	2	3	4 JA女性会役員会 19:30	5
6 ふれあい給食(更女) 9:00 自治公役員研修会 9:30	7 なごもう会 13:30 民生児童委員協議会 13:30	8 市民館長研修会 (上小鴨公)10:00 手芸教室 13:30 土地改良区 17:00	9	10 スポーツ教室閉講式 18:00	11 久米中卒業式	12 水墨画・書道教室 13:30 久米中野球部保護者 会13:30
13 ふれあい給食(杉野) 9:00	14	15 食生活改善推進員 10:30 土地改良区 19:30	16 ぬのこ谷ふれあい サロン10:00 北谷囲碁クラブ 13:00	17 市主事研修会 (交流プラザ)9:30	18 北谷小学校卒業式 ふれあい給食班長会 19:30	19
20 春分の日	21	22	23 和い輪い 9:30 生花教室 13:30	24 SOSみまもり研修会 19:00	25	26 水墨画・書道教室 13:30 北谷保育園卒園式
27	28	29	30	31	1	2

(軽運動サークル)
ぬのこにっこり倶楽部

日時: 3月5日(土) 13時30分~
持参: 水分・タオル
場所: ぬのこ会館
内容: 倉吉元気体操
茶話会

日時: 4月2日(土) 9時北谷公民館集合
内容: レークサイド大衆にてグラウンドゴルフ 予定

4月からの活動についてお話し
たいので、是非ご参加下さい。

(物作りサークル)
和い輪い

日時: 3月23日(水)
9時30分~
場所: 北谷公民館
内容: 軍手人形作り

4月予定

〈ふれあい給食〉

★ 3月18日の班長会にて
決定します。

〈なごもう会〉

● 4月 4日(月)
● 4月 18日(月)
お待ちしております。

答え

① 心臓

ひしもちのひし形は心臓の形を表していて、子ども
達が丈夫に暮らせるようにと願いがこめられてい
ます。ひしもちは3つの色に分かれています。白
は「雪」、緑は「若草」、ピンクは「桃の花」を表し
ています。これは、冬が去って春になることを意味
しています。

保健だより

3つの「光」でぐっすり睡眠



最近ぐっすり眠れていますか?
質のよい睡眠をとるには、体内時計のリズムが大切です!!
そこで「光」を使って、朝・昼・晩ごとに睡眠のための工夫をしましょう。

3つの「光」

①朝は浴びる

規則正しい時間に起きて、朝の光で体内時計のスイッチをオンにしよう。

②昼は感じる

日中の活動と自然光で昼夜のメリハリをつけよう

③夜は抑える

テレビやパソコンなどの強い光を抑えよう! 部屋の照明を落とし、のんびりしよう。

倉吉市保健センター

北谷地区地域活動推進協議会

北谷地区青少年育成協議会 合同講演会が開催されました



「今の子ども達を取り巻く環境」

～いじめ・事件・犯罪・誘惑など～



と題して、平成28年2月25日(木)19:00から
鳥取県教育委員会 事務局 社会教育課 大羽省吾先生を講師としてお招き
し、北谷公民館で開催されました。講演会では北谷の今を知ることからはじ
まり、いじめ・事件・犯罪・誘惑の現状から見えてくる今日の課題を捉え、
今は大きな社会構造の問題として位置づけられました。さらに電子メディア
との付き合いから見えてくるもの、安心して買い与えているゲーム機や
音楽プレーヤー等から携帯電話・スマートホンと変わらない性能のこと、
親としての役割や責任にまで踏み込み説明をいただき、今できることは何
か、子どもとの関係に「斜めの関係」を取り入れ、子ども達が夢と希望が持
てる環境を整えることが大事と語られました。



責任を持って一票を!

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

卒業式・卒園式

★北谷保育園 3月26日(土)
★北谷小学校 3月18日(金)
★久米中学校 3月11日(金)

入学式・入園式

★北谷保育園 4月 6日(水)
★北谷小学校 4月 8日(金)
★久米中学校 4月 8日(金)

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
三井 吉田 喜一様
故・父 亀壽様(九十三歳)