

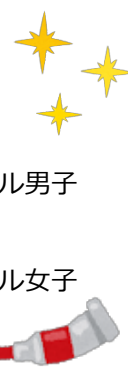
地区球技大会

8月6日(日) 真夏の炎天下で北谷地区球技大会が行われました。各種目に分かれて150名近くの参加者が各地で熱戦を繰り広げました。皆さん、お疲れ様でした~!



優勝

- ★ソフトボール 志津
- ★ソフトバレーボール男子 福富B
- ★ソフトバレーボール女子 倅谷



じげの川で遊ぶ



8月11日(金) 山の日に『第15回じげの川で遊ぶ!』が北谷川にて開催されました。お盆前の祝日とあって帰省中の皆さんにも多くのご参加をいただき、子供たちは元気に川魚をつかみ取りしました。老人クラブ協議会の皆さんが炭火で焼いてくださった魚はとても美味しかったです。ご協力いただいたスタッフ、看護大学生の皆さん、ありがとうございました。

ぬのこ谷楽級

8月27日(日) 公民館研究指定事業『ぬのこ谷楽級』が今年もスタートしました。1時限目は保健師さんの講話と体力測定。健康と体力向上への意識が高まった良い授業となりました。次回2時限目は『こも豆腐』について学びます。



更生保護女性会からのお礼

7月1日~31日までの社会を明るくする運動期間中、更生保護女性会会員が寄付をお願いに回りました結果、**116,607円**の善意をいただきました。ありがとうございました。皆様の善意は、鳥取県更生保護女性連盟を通じて、更生保護活動に役立てられます。本当にありがとうございました。これからも、更生保護の活動にご理解とご協力をお願いします。

12ヶ月連続企画
ニューコラム

北谷の あれこれ!

【北谷保育園②】

北谷に公立の「倉吉市北谷保育所」ができたのは、昭和29年8月でした。北谷村時代から常設の「保育所設立期成同盟」が結成されており、北谷地区念願の保育所でした。最初は当時の北谷小学校北校舎を保育所として改装工事し、昭和30年4月開園しました。初代園長に吉田ちえこ先生を迎え、入所園児80名でのスタートです。園児は2歳未満児5名、3才以上の園児が75名と予想を超える入園者数で、みんな一丸となって北谷っ子の歩みをスタートさせています。また、開所と同時に結成された「父母の会」は保育園の運営に協力し、始まったばかりの北谷保育所を園児と共に盛り立ててきました。今も続く保護者会の礎となっています。

北谷公民館長 森下哲哉

「秋の全国交通安全運動」

期間：9月21日(木)~30日(土)



各種事業ご案内・参加者募集

「地区同推協現地研修会」

日にち：9月10日(日)
時間：① 9時40分 北谷公民館集合
② 10時~11時30分 研修
場所：小鴨地区中河原2
★現地には、マイクロバスで向かいます。
講師：森 康雄さん
申込み：9月6日(水) までに公民館へ
主催：北谷地区同和教育推進協議会

「地区大運動会」

日時：9月24日(日) 9時開会
場所：久米農村広場
出場資格：北谷在住者・出身者
及びその家族
共催：自治公民館協議会・振興協議会
★雨天中止です。
★詳しくは、チラシをご覧ください。
★各体育部長さんは、9月11日(月) までに出場について公民館へ報告。

「北谷地区集団健診」

年に1回の地区集団健診です。この機会にぜひ受診ください。

日にち：9月4日(月)
場所：北谷公民館
健診受付時間：午前8時~10時まで

健康診査	国民健康保険特定健診(40~74歳) 後期高齢者医療長寿健診(75歳以上) 一般健診
がん検診	胃がん・肺がん・大腸がん 前立腺がん・肝炎ウイルス検診 子宮がん・乳がん
物忘れ健診	9時から健診終了時間まで(無料)
持ち物	保険証・受診券・自己負担金
その他	・胃・子宮・乳がん検診は予約が必要です。 ・倉吉市健康診査の手続きをご覧ください。 ・転入された方・85歳以上の方は、受診券の申込みが必要です。

問合せ・申込先
倉吉市保健センター (☎26-5670)



「ルテック・ウォーキング教室」

【らくらくコース】
★9月15日(金) 13時30分~15時
★コース：大山池1周(約2.5km)

【ぐんぐんコース】
★9月29日(金) 9時30分~12時
★コース：北谷公民館~福積神社往復(8.6km)

★詳しくは、回覧をご覧ください。

主催：北谷公民館

研究指定事業 ぬのこ谷楽級 2時限目

北谷の伝統食 「こも豆腐作り」

日時：9月27日(水) 9時30分~
場所：北谷公民館
内容：調理実習「こも豆腐」
講師：野嶋寿枝さん・金居瑛子さん
申込み：9月22日(金) までに
主催 北谷公民館へ (☎28-0969)



北谷地区住民記録

平成29年7月末現在

単位:世帯、人	
世帯数	560
総数	1,388
	男性 680
	女性 708
0~14歳	134
15~64歳	672
65歳以上	582

倉吉市ホームページ
自治公民館別・住民記録より

公民館だより

北谷公民館
第399号
平成29年9月

北谷公民館

(事務所) 9時~17時

TEL : (0858) 28-0969

FAX : (0858) 28-6032

mail: kokitada@ncn-k.net

「食と健康(料理教室)③」

日時：10月12日(木) 10時~
場所：北谷公民館
テーマ：「大豆以外の豆料理」
講師：食生活改善推進員さん
申込み：準備の都合上、
10月6日(金) までに
北谷公民館へ (☎28-0969)
主催：北谷公民館



「トールペイント教室②」

日時：10月11日(水) 9時30分~
場所：北谷公民館
内容：獅子舞い
参加費：実費
講師：大窪逸子さん
申込み：準備の都合上、
9月20日(水) までに
北谷公民館へ (☎28-0969)
主催：北谷公民館



2017年

9月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2 水墨画書道教室 13:30
3 ふれあい給食(福本) 9:00	4 地区集団健診8:00~ なごもう会 13:30	5 老人クラブ役員会 9:00 市公民館長研修会 (大山町)9:00 厚生部長会 19:30	6	7	8 民生児童委員協議会 19:30	9
10 同推協現地研修会 (小鴨地区)9:40集合	11 体育部長会3役会 19:00	12	13 土木交通部長会 19:30	14 体育部長会 19:30	15 ノルディックウォーキング教室 13:15集合	16 水墨画書道教室 13:30
17	18 敬老の日	19 手芸教室 13:30	20 北谷囲碁クラブ 13:00 生花教室 13:30	21 ふれあい給食(志津) 9:00 市公民館主事研修会 (関金公)9:30	22 食改研修会9:30	23 秋分の日
24 地区大運動会 (久米農村広場) 9:00	25 看護大学町の保健室 10:00	26	27 ぬのこ谷楽級② 9:30	28	29 ノルディックウォーキング教室 9:30出発	30



9月はがん征圧月間です
~年に1回はがん検診を受けましょう~

今年のがん征圧スローガンは「継続が予防につながるがん検診」です。
今や日本人の2人に1人はがんにかかり、3人に1人はがんで命を落としています。倉吉市はがん検診(主に40歳以上が対象)の受診率が県内でも低い状況にあります。特に中部地区は胃がんの死亡率が高い現状があります。
がんの初期は自覚症状もありません。健康に自信がある人ほど年に1回は検診を受けてからだのチェックをしましょう。

倉吉市保健センター

《第45回鳥取県がん征圧大会について》
日時：平成29年9月5日(火)
13時30分~15時30分
場所：米子コンベンションセンター小ホール
(米子市末広町294)
内容：特別講演「肺がん最前線~ここまで来た、これからもっと良くなる肺がん治療のすべて~」
講師：鳥取大学医学部胸部外科
教授 中村廣繁先生

8/24(木)「食と健康②」

第2回目は「食からみる生活習慣病予防」をテーマで料理教室を行いました。レシピの一部を紹介します。生活習慣をみなおし、元気な身体作りを食生活から始めましょう♪すべてのレシピは公民館にありますので、興味のある方はお気軽にご連絡ください。



メニュー

- ☆ご飯
- ☆鶏のから揚げ風
- ☆れんこんと人参のみそきんぴら
- ☆レタスとわかめのスープ
- ☆ヨーグルト豆乳ケーキ



れんこんと人参のみそきんぴら(4人分)

- ★れんこん 200g
- ★人参 200g
- ★オリーブ油 大さじ1と1/3
- 【★みそ大さじ1と1/3 ★酒大さじ4】

作り方

- ①れんこんは薄い半月切りにする。
- ②人参は3cm長のせん切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、①②を炒め、しんなりしたら【 】の調味料を加え、混ぜながら炒める。

※みそと酒を混ぜてから加えると、全体からみやすくなります。オリーブ油で炒めると香りも豊かになっておすすめです。

8/22(火)「町内学習会事前学習会」

北谷地区同和教育推進協議会主催で、10月から始まります町内学習会に向け会員を対象に「地域・家庭・職場における男女共同参画について」事前学習会を開催しました。講師でお越し頂いた倉吉市人権局の山崎さんと三谷さんに教えて頂いたことを参考に各自自治公計画を立てて頂ければと思います。計画書の提出は9月15日です。よろしくお願いします。



8/30(水)「スイーツ教室②」

9月のお彼岸ではおはぎを食べる事から、あんこを使ったスイーツを3種類作りました。レシピは公民館にありますので日々のおやつ参考にして下さい。

メニュー

- ☆あずきと抹茶でグラススイーツ
- ☆パンケーキあんこサンド
- ☆抹茶かん



あずきと抹茶でグラススイーツ(グラス6個分)

- | | |
|----------------|----------------|
| <1層目の抹茶> | <2層目のあずき> |
| ★牛乳 400cc | ★水 200cc |
| ★抹茶 小さじ2 | ★牛乳 50cc |
| ★粉ゼラチン 5g | ★ゆであずき(加糖) 70g |
| ★水(ゼラチン用) 大さじ2 | ★粉ゼラチン 5g |
| | ★水(ゼラチン用) 大さじ2 |
| | ★飾り用ゆであずき 適量 |

作り方

- ①1層目の抹茶と砂糖を混ぜ合わせる。
- ②鍋に牛乳と①を入れ火にかけ沸騰手前で火を止めゼラチンを加える。
- ③粗熱を取りグラスに注ぎ冷蔵庫で冷やす。
- ④2層目のあずき・水・牛乳をなべに入れ火にかけ沸騰前で火を止めゼラチンを加える。
- ⑤1層目の抹茶が固まってから2層目を入れ上にあずきを飾る。



倉吉市議会議員一般選挙

この選挙は、向こう4年間私たちの声を直接市政に反映させる代表を選ぶ大切なものです。選挙のルールを良く守り、明るい選挙を実現しましょう。

投票日 10月1日(日)
投票時間 午前7時~午後8時
投票場所 北谷公民館

【お詫び】

8月号にて掲載いたしましたお名前に誤りがありました。謹んでお詫び申し上げますとともに、ここに訂正をいたします。
(誤) 稲木正一郎様 (訂) 稲村正一郎様



【傘踊り練習会】
10月6日(金)・13日(金)・28日(土)

【きみがら人形教室】
10月17・24・31日(火)、11月7日(火)

和い輪い
日時：9月27日(水)
9時30分~11時30分
場所：北谷公民館
内容：こも豆腐作り
申込み：9/22(金)までに
北谷公民館へ

公民館オススメ図書
糖尿病ガイドシリーズ⑭
内容 「糖尿病と高血圧をよく知ろう」
糖尿病の方が高血圧になりやすい理由や、日常生活の注意点などを説明されています。

10月予定

〈ふれあい給食〉
★ 10月1日(日) 三 江
★ 10月15日(日) 森
お世話になります。

〈なごもう会〉
★ 10月2日(月)
★ 10月16日(月)
お待ちしております。



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いいたします。
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いします。

館報記事募集!!
掲載希望の記事などがございましたら、北谷公民館までご連絡下さい。
お待ちしております!【原稿締切:毎月25日】