



新年あけましておめでとうございます

昨年の公民館の事業につきまして、北谷地区の皆様の積極的なご参加と、多大なご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

今年も、皆様に親しまれる地域の公民館をめざし、公民館活動を行ってまいります。北谷地区の皆様の、ご多幸とご健康をお祈りいたします。

北谷公民館職員一同 館長 森下哲哉
主事 山根悠加
主事 平野由紀



12ヶ月連続企画 ニューコラム

北谷のあれこれ!

新年あけましておめでとうございます。正月と言えば、初詣です。家族そろって氏神様に初詣にお参りされたことと思います。北谷にはほぼ全ての地区に御社があり、多くの初詣客を迎えています。現在北谷には、神社庁登録の神社が5社あります。三江の三江神社、志津の倭文神社、福富の福富神社、中野の中野神社、森の山長神社です。しかし、明治初期にはその数は13社でした。山長神社に合祀された大河内神社・長谷神社・倭谷神社・杉野神社・北野神社(沢谷)、そして倭文神社に合祀された尾田神社、福本神社、新宮神社(福本)です。さらに、江戸時代中期の明和四年(1767)の久米郡神社御改帳によると北谷には78社にもものぼる御社が祀られています。日本は八百万の神々の国といわれます。こうした神様に見守られながら、今年も元気に過ごしましょう。

北谷公民館長 森下哲哉

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

平成30年度

「自治公民館協議会 総合部長会」

日時: 1月15日(月) 19時~
会場: 北谷公民館 大会議室
対象: 各自治公部長・前年度部長会長
内容: 平成30年度事業ならびに予算について

ペットボトルのフタ 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。



健康クイズ! 「ためしてなるほど」に挑戦してみましよう♪

Q, 慢性的な肩こりや腰痛に悩まされている人がたくさんいますが、肩や腰が凝ったとき、慢性化しないための適切な処置は何でしょうか?

- ①じっくり温める。
- ②しっかり冷やす。
- ③しっかりマッサージする。



☆答えは裏面にあります。

各種事業ご案内・参加者募集

食と健康⑤(料理教室)

「薄味で美味しいオススメ料理」

日時: 1月25日(木) 10時~
会場: 北谷公民館
内容: 調理実習
講師: 北谷食生活改善推進員さん
準備: エプロン・三角巾
申込み: 1月19日(金)までに、北谷公民館へ(☎28-0969)

献立

- ★ 里芋ごはん
 - ★ 大豆のポークビーンズ
 - ★ ほうれん草とトマトのさっぱりゴマサラダ
 - ★ 粕汁
 - ★ 黒ごま豆乳プリン
- ※都合により一部変更する場合がございます。

第5回

「絵手紙風楽描き教室」

日時: 1月29日(月) 13時30分~
会場: 北谷公民館
講師: 大窪逸子さん
準備: 細めの筆ペン(黒)
申込み: 1月26日(金)までに、北谷公民館へ(☎28-0969)



テーマ 「百人一首」

新春親子お楽しみ会

スキー教室



中止の場合 公民館で倉吉イカ飴づくり

日にち: 2月4日(日)または、2月10日(土)
※注) どちらか1日。積雪状態により決定・連絡します。

時間: 8時~15時頃(集合は、北谷公民館)

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、1,000円(交通費・昼食代込)
※現地までの送迎はマイクロバスを準備します。

締切: 1月19日(金)

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

「きみがら人形教室(全4回)」

きみがら人形教室を今回も工程を部位ごとにわけて月に4回開催します。じっくり作成する良い機会です。ご参加下さい。

会場: 北谷公民館(主催)
講師: 松木一子さん
準備: 裁縫道具
対象: 地区住民限定



	日にち	工程
第1回	2月6日(火)	頭・顔・首
第2回	2月13日(火)	胴体
第3回	2月20日(火)	着物着付け①
第4回	2月27日(火)	着物着付け② 飾りつけ・完成

時間: 13時30分~15時30分

公民館だより

第403号
北谷公民館
Tel:28-0969
Fax:28-6032
e-mail:kokitada@ncn-k.net

平成30年1月



北谷地区住民記録

平成29年11月末現在

単位:世帯、人

世帯数	556
総数	1,384
男性	677
女性	707
0~14歳	136
15~64歳	662
65歳以上	586

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
31	1	2	3	4	5	6
7 ふれあい給食 (オケ崎)9:00	8 成人の日	9 市民館長研修会 (小鴨公)10:00 民生児童委員協議会 13:30	10 初定例館長会 19:00	11	12	13 水墨画・書道教室 13:30
14	15 なごもう会 13:30 総合部長会 19:00	16 手芸教室 13:30	17 北谷囲碁クラブ 13:00	18 市主事研修会 (体セン)9:30	19	20
21 ふれあい給食(汗干) 9:00 JA女性会 午前中	22	23	24	25 食と健康⑥ 10:00	26	27 水墨画・書道教室 13:30
28 森林組合 13:00	29 和い輪い 9:30 絵てがみ教室⑥ 13:00	30	31 自治公協議会総会 19:00 定例館長会19:30	1	2	3

(物作りサークル)

和い輪い

日時：1月29日(月)
9時30分～
場所：北谷公民館
内容：軍手犬作り
材料：各自持参

日時：2月26日(月)
9時30分～
場所：北谷公民館
内容：クッション作り
(オオサンショウウオ)
材料：各自持参



2月予定



〈ふれあい給食〉

- ✿ 2月 8日(木) 食改
- ✿ 2月18日(日) 福富
お世話になります。

〈なごもう会〉

- ✿ 2月 5日(月)
- ✿ 2月19日(月)
お待ちしております。



答え

②

野球の投手が肩やひじをアイシングしているのを見たことはありませんか？投球後のアイシングは筋肉の炎症を抑え、疲労を取る目的があります。肩こりや腰痛もまさに同じ状態ですので、冷やすことで炎症を抑えるのが効果的。暖めると心地良いですが、一時的に痛みを和らげることにしかならず、むしろ症状を長引かせる原因になります。からだを使う前には温めると良いですが、使った後は冷やすといいでしょう。

保健だより

健診はもう受けられましたか？

みなさん、今年度の健診はもう受けられましたか？がん検診・特定健診・長寿健診の受診期間は2月28日までです。まだ受診していない人は忘れずに受診しましょう。

特定健診・長寿健診・がん検診は、生活習慣病の予防やがんの早期発見のためには欠かせません。年に一度は健診を受けて、体のチェックをしましょう。

休日健診

○日時場所：平成30年1月28日(日) / 倉吉市体育文化会館

受付時間 午前8時～午前10時(全種健康診査・全種がん検診)
午後1時～午後3分(子宮がん・乳がん・大腸がん)

○内容・対象者：

一般健診・特定健診・長寿健診 / 胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・子宮がん検診 他



問合せ・申込先 ▶ 倉吉市保健センター ☎26-5670

11/30(木)～12/2(土)「第29回 倉吉市公民館まつり」



第29回倉吉市公民館まつりが行われました。倉吉未来中心アトリウムでは各地区の皆さんの作品が展示され、多くのご来場をいただきました。舞台発表では北谷の伝統芸能『傘踊り』を北谷小唄保存会と北谷保育園年長の皆さんが披露してくださいました。

— 北谷公民館 —

12/19(火)「めのご谷楽級③」

『デイサービスや介護保険の手続きについて学ぼう』と題し、北谷地区近隣の4つの事業所からデイサービスで受けられる内容や施設の特徴についてご説明いただきました。かもがわ地域包括支援センターさんからは介護保険についてお話を伺い、みんなでくらし元気体操を体験しました。次回は2月26日、鳥取看護大学へお邪魔します。

— 北谷公民館 —



12/21(木)「食と健康④～行事食 おせち料理～」

新鮮なレシピで出来上がりを楽しみに調理をしました！

メニュー

- 鱈の照り焼き ○海老の旨煮
- 叩き牛蒡 ○きんとん ○五色なます

五色なます(10人分)

- | | |
|-----------|----------|
| ★大根 150g | ★油揚げ 1枚 |
| ★金時人参 50g | ★油 大さじ2 |
| ★蓮根 100g | ★三杯酢 適量 |
| ★干し椎茸 4枚 | ★煎り胡麻 ★柚 |



作り方

- ①大根と金時人参は、皮をむいて短冊切りにする。蓮根は、皮をむいて半月切りにして水につけ、ザルに上げる。干し椎茸は、水に戻して薄切りにする。油揚げは、他の材料に合わせた大きさに切る。
- ②鍋に油を敷いて熱し、大根と蓮根を炒める。透き通り始めたら人参を加え、さらに干し椎茸、油揚げを加えて、油がなじむ程度炒める。
- ③三杯酢と入り胡麻を加えて、ひと煮立ちさせながら調味したら、バットか皿に広げて急冷する。
- ④ゆずの皮の千切りを混ぜ合わせる。

— 北谷公民館 —

12/7(木)「ふれあい給食 独居老人訪問活動」

北谷小学校5・6年生がふれあい給食を活用いただいています独居老人宅を訪問し、お弁当を配る活動をしました。調理の担当は食生活改善推進員の皆さんです。小学生の皆さんから「お弁当を笑顔で受け取って貰え、自分も嬉しくなった」と感想があり、幸せが連鎖する気持ちの良い時間となりました。

—北谷地区社会福祉協議会—



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】