

## 北谷地区社会福祉協議会より「調理ボランティアバンク」登録のお願い

北谷地区社会福祉協議会は、皆様にご協力いただき、独居高齢者宅へお弁当を月2回、年24回調理・配食を行っております。各自治公民館や団体よりボランティアを選出してもらい地域全体で支え・見守る素晴らしい体制で活動をしているところですが、近年高齢化が進み、調理ボランティアを確保できない集落が増えてきました。そこで、そういった集落への助っ人として「調理ボランティアバンク」を平成27年度に立ち上げ、年に1～2回程度依頼を受け活動をしています。ですが、ボランティアバンク事態もまだまだ人材が不足しています。

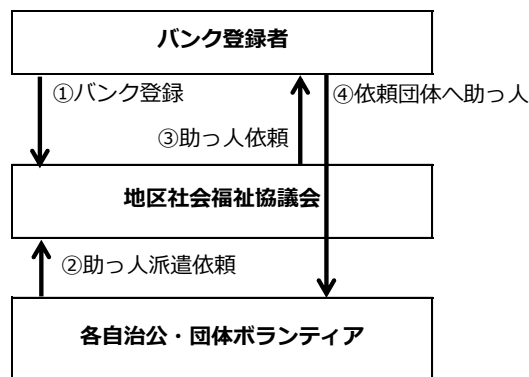
北谷地区のみならず、独居高齢者へのあたたかい気持ちと、あたたかいお弁当作りのため、ぜひバンクへ登録し活動していただきますよう、ご協力をお願いします。

★年齢・性別・経験は問いません。

★料理作りの好きな方、料理に興味ある方どなたでも登録できます。

(事務局〈北谷公民館内〉：☎28-0969)

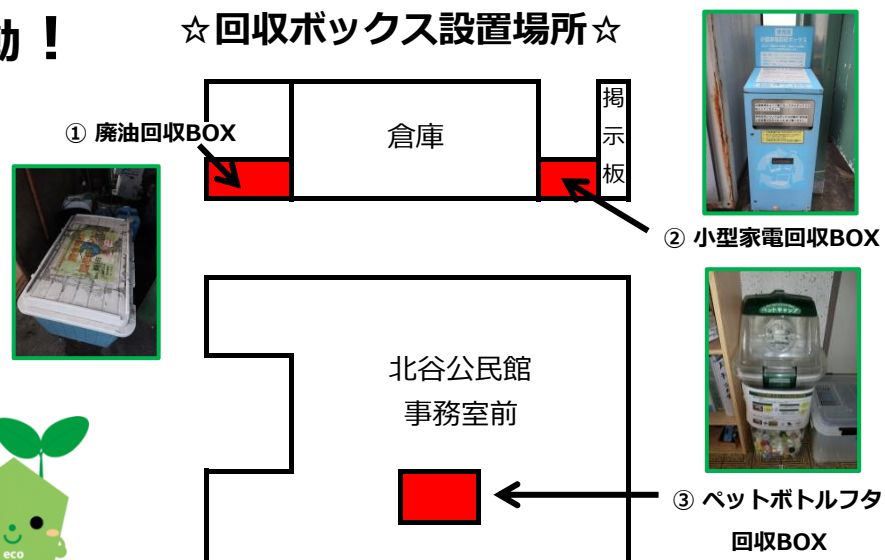
### ▼調理ボランティアバンクの流れ▼



## 気軽 にできる エコ 活動！

北谷公民館には、廃油・小型家電・ペットボトルのフタなどの回収ボックスが設置されています。環境にやさしい人づくり、地域づくりのため、ぜひご活用ください。小さなことからコツコツと☆

### ☆回収ボックス設置場所☆



リサイクルしませんか？



12ヶ月連続企画 ニューコラム

## 北谷の あれこれ！

【北谷公民館②】

北谷公民館の館長は、現在で16代を数えます。皆さんは歴代の公民館長をご存知ですか？公民館制度ができた昭和24年9月に初代の公民館長に就任したのは、当時の北谷村長だった、志津の小林正隆氏でした。2代も北谷村最後の村長、三江の福井忠利氏です。3代は北谷小学校長の江本登喜雄氏です。キタダニノヒマラスギで歌われる「ヒマラヤ杉」を作曲した校長先生です。4代目以降、北谷公民館長は地元北谷地区出身の方が勤めてまいりました。4代福井勝茂氏、5代野嶋亀男氏、6代永江正和氏、7代金居玄之吉氏、8代山脇明氏、9代山本必明氏、10代福井一弘氏、11代福井一郎氏、12代田熊重雄氏、13代金居清富氏、14代白澤敏夫氏、15代福井輝夫氏です。みな懐かしい方ばかりです。

北谷公民館長 森下哲哉

みんなで徹底しよう

## 「三ない運動」

政治家は有権者に寄付を

**贈らない！**

有権者は政治家に寄付を

**求めない！**

政治家から有権者への寄付は

**受け取らない！**



### 訂正とお詫び

2月号館報にて掲載しました自治公民館役員表に誤りがありましたので、訂正しお詫びいたします。

○自治公民館協議会監事○

牧原鉄矢(尾田)、澤成広明(汗干) ※敬称略

## 各種事業ご案内・参加者募集

### 「ぬのこ谷ふれあいサロン(ミニティサービス)」

内容

日時：3月13日(月)  
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 他  
申込み：3月3日(金)まで

バス順路：  
決まり次第、各自治公総務部長さんを通じてお知らせします。

問合せ：北谷公民館(☎28-0969)

(主催)北谷地区社会福祉協議会

- 1 「ふれあいタイム」  
・北谷保育園児による歌と踊り  
・一緒にレクリエーション
- 2 「防災について知ろう」  
①実践発表(三江・沢谷)  
②地震防災セミナー(防災センター)
- 3 「いざという時のために、元気な身体作り」  
・コグニサイズ  
(かもがわ地域包括支援センター)

### 「自治公民館協議会役員研修会」



日時：3月26日(日)  
9時～受付/9時30分～開会

場所：北谷公民館 大会議室  
対象：各自治公部長

参加申込み・問合せ：  
各自治公総務部長へ

(主催)自治公民館協議会

①講演

「災害ボランティアセンターの活動を通して」  
講師 倉吉市社会福祉協議会  
地域福祉課長 西田ひろみ さん

②グループ討議

「地震を経験して見えた課題」

### 「給食ボランティア班長会」

日時：3月16日(木) 19時30分～

場所：北谷公民館 大会議室  
対象：各団体給食ボランティア班長  
内容：平成29年度の活動について 他

お願い

ボランティア名簿の提出を事務局へお願い  
します。(事務局：北谷公民館)

(主催)北谷地区社会福祉協議会

### 平成28年度 「スポーツ教室 閉校式」

日時：3月13日(月) 18時30分～

場所：北谷公民館 大会議室  
対象団体：少年野球教室  
ぬのこラージボール卓球



健康クイズ！「ためしてなるほど」に挑戦してみましょう♪

Q. ひな祭りには「ひなあられ」や「ひしもち」がつきものですが、ひしもちのひし形は何の形を表しているのでしょうか？

☆答えは裏面にあります。

# 公民館だより

第393号  
北谷公民館  
Tel:28-0969  
Fax:28-6032  
e-mail:kokitada@ncn-k.net  
平成29年3月



### 北谷地区住民記録

平成29年1月末現在

単位:世帯、人

世帯数	559
総数	1,394
男性	682
女性	712
0～14歳	135
15～64歳	689
65歳以上	570

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
26	27	28	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

**(軽運動サークル)**  
**ぬのこにっこり倶楽部**  
 日時：3月18日(土)  
 10時~11時  
 内容：元気体操 他  
 持参：水分・タオルなど  
 ※日時が変更しておりますのでお気を付けください。

**(物作りサークル)**  
**和い輪い**  
 日時：3月22日(水)  
 9時30分~  
 場所：北谷公民館  
 内容：スタンド型の額  
 申込み：3月15日(水)までに大窪逸子さんへ連絡してください。

**あめしやクイズ** **答え**  
**心臓**  
 ひしもちのひし形は心臓をあらわしていて、子ども達が丈夫に暮らせるようにとの願いが込められています。  
 ひしもちは3つの色にわかれています。白は雪、緑はわかさ、ピンクはももの花を表し、冬がさって春になる事を意味しています。

**〈ふれあい給食〉**  
 ☆ 3月16日の班長会にて決定します。

**〈なごもう会〉**  
 ☆ 4月 3日(月)  
 ☆ 4月 17日(月)  
 お待ちしております。

**北谷公民館トイレ改修工事について**  
 北谷公民館のトイレ改修工事をしております。3月15日には完成する予定ですがその間、ご利用の皆様には大変ご不便をおかけします。ご理解とご協力のほどよろしくお願い致します。  
 工事期間中は仮設トイレをご利用下さい。  
 — 北谷公民館管理委員会 —

**保健だより 3つの光でぐっすり睡眠**

人は眠っている間に体や心の疲れを回復していると考えられています。そのため、眠れない日が続くと体や心にさまざまな不調をきたします。  
 最近ぐっすり眠れていますか？良い睡眠とは睡眠時間だけでなく質の良い睡眠をとることです。  
 そこで「光」を使って、朝・昼・晩ごとに良い睡眠のための工夫をしましょう。

倉吉市保健センター

**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

**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

**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

**2/7・14・21・28㊦「きみがら人形教室」**  
 第2回目のきみがら人形教室を週に1回のペースで開催しました。週ごとに工程をわけることで、じっくり丁寧に作り掛ける事ができました。材料の準備の大変さや作る工程の難しさを感じつつも後世へ、残していきたい気持ちを参加者一同強めました。



(北谷公民館)

**2/23㊦「第2回 ゴキブリ団子作り」**  
 食生活改善推進員の皆さんに協力いただきながら、ゴキブリ団子作りをしました。定番となりつつある教室ですが、ここで作る団子の効果は凄いというお声をいただきました！機会がありましたら是非ご参加下さい。



(北谷公民館)

**2/5㊦「親子お楽しみ会 スキー教室」**  
 総勢 39 名で蒜山ペアバレースキー場にてスキー教室を開催しました。最初は難しく感じた滑りも午後には皆さん上達され、リフトも使いながら 1 日楽しく過ごすことができました。(青少年育成協議会)



**2/20㊦「講演会 増加する不審者情報 ~子ども達から挨拶が消えていく!?~**  
 倉吉警察署の加藤順也さんをお招きし、近年増えつつある特殊詐欺や不審者情報について事例を交え講演頂きました。身近で起こりうる危険から子ども達をはじめ地域住民を守るため、啓発を怠ってはいけないと感じました。(青少年育成協議会)(地域安全活動推進協議会)



(青少年育成協議会)(地域安全活動推進協議会)

**【公民館図書紹介】糖尿病ガイドシリーズ㊦**  
**内容 「小児の糖尿病をよく知ろう」**  
 子どもの糖尿病の特徴や治療法、注意点などについて説明されています。マンガでわかりやすく解説され、セルフチェックもできます。



**卒業・卒園式**  
 おめでとうございます

- ☆ 北谷保育園 3月25日(土)
- ☆ 北谷小学校 3月17日(金)
- ☆ 久米中学校 3月10日(金)

**日誌**  
 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致します。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】