

錬成キャンプ

7月30・31日に一向平で錬成キャンプを開催しました。小学5年生から中学2年生まで計12名の参加者があり、トレーニングやカレー作り、夜にはキャンプファイヤーと花火をして楽しみました。翌日は、牛乳パックでフリスビーを作り飛距離を競い合いました。



じげの川で遊ぶ



年々参加者が増えている、「じげの川で遊ぶ」が8月11日の山の日に開催されました。約140名の参加があり、天気の良い中、魚のつかみ取りの体験後、老人クラブの皆さんと実習で参加されていた看護大学生の皆さんが焼いてくれた美味しい魚をお腹いっぱい食べました。

1時限目 ぬのこ谷楽級

「北谷で元気に生ききる」を核とし3年間を通して健康問題について考える、研究指定事業「ぬのこ谷楽級」が8月21日に開講しました。1時限目は、看護大学の矢倉紀子先生に「北谷で楽しく生ききるには」をテーマにご講演いただき、その後には「まちの保健室」(看護大学)が開かれ、健康チェックをしました。自分を見つめ直すきっかけとしていただけたらと思います。



各種事業ご案内・参加者募集

「北谷で元気に生ききる！」
ぬのこ谷楽級

3回出て
プレゼント
GET☆☆

2時限目【健康料理教室 食と健康】

日時：9月29日(木)9時30分～
会場：北谷公民館

☆講話「生活習慣病予防について」
保健センター 栄養士さん
☆調理実習「薄味で食べられる豆料理」
食生活改善推進員さん

準備：エプロン・三角巾
申込み：準備の都合上、9月21日(水)までに
(主催)北谷公民館へ。

トールペイント教室 ②

日時：9月28日(水)9時～
会場：北谷公民館(主催)
講師：大窪 逸子さん
内容：キャラクターをモチーフに作成
材料費：実費
申込み：準備の都合上、9月16日(金)までに
(主催)北谷公民館へ。

生涯スポーツ教室②

ノルディックウォーク

日時：9月17日(日)11時～12時
集合：北谷小学校体育館
コース：沢谷・杉野・中野 約3キロ
準備：水分・あればノルディックポール
申込み：9月14日(水)までに、
(主催)北谷公民館へ。

北谷小唄で傘踊り

日時：9月5日(月)・24日(土)
9時30分～10時30分

会場：北谷公民館(主催)
講師：重道 里史さん
準備：上靴・水分

ラスト2回の
体験チャンス
ですよ～!

北谷地区集団検診

日時：9月7日(水)8時～10時
会場：北谷公民館
問合せ：保健センター(☎ 26-5670)

12ヶ月連続企画

ぬのっこ健康通信⑨

保健センター 塚根

脳トレーニングと回想法について

先月号に年と共に機能が低下してくる脳を、働かせる生活をしましょうということで脳のトレーニングの仕方を紹介しました。今回は「回想法」を紹介します。

回想法とは、懐かしい物や映像を見て思い出を語り合うことです。懐かしい昔話を思い出しながら話すというのは、脳を刺激し、精神的にも安定すると言われています。写真などがあればそれを見ながら話します。自宅で家族と、また地域の公民館などで同年代の人達ともコミュニケーションが取れる方法です。お盆を迎え多くの人との交流がある時期です。昔物語に花を咲かせてみるのも良いのではないのでしょうか。

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強調月間中、更生保護女性会会員が寄付をお願いに回りました結果、**113,400円**の善意をいただきました。本当にありがとうございました。全額、鳥取県更生保護女性連盟を通じて、更生保護施設等に寄付されます。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。

秋の全国交通安全運動

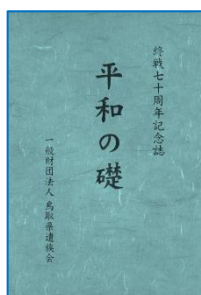
9月21日(水)～9月30日(金)

☆日没も早くなりましたので、ご注意ください。
☆役員の皆様、立ち番よろしく申し上げます。



寄贈御礼

終戦70周年記念誌「平和の礎」1冊を北谷地区遺族会 会長 金居清富 様より北谷公民館に寄贈していただきました。来館された際は是非ご覧ください。



きみがら人形教室【全4回】

10月は毎週火曜日にきみがら人形教室を開催します。工程を部位ごとにわけて行い、一人3体(お母さん・お嫁さん・娘さん)を作成してもらう予定です。是非この機会にご参加下さい。

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



	日にち	工程
第1回	10月4日(火)	頭・顔・首
第2回	10月11日(火)	胴体
第3回	10月18日(火)	着物着付け①
第4回	10月25日(火)	着物着付け② 飾りつけ・完成

時間：13時30分～15時30分

北谷地区大運動会

日時：9月25日(日)9時開会
会場：久米農村広場 ※雨天中止
主催：北谷地区自治公民館協議会

☆競技内容は、プログラムをご覧ください

北谷地区敬老会

日時：10月30日(日)11時30分～
会場：グリーンズコーレせきがね
対象：75歳以上の地区住民

老人クラブ運動会

日時：9月18日(日)9時30分開会
会場：北谷小学校体育館
主催：北谷地区老人クラブ協議会

☆出場・応援よろしく申し上げます

ぬのこ谷文化祭

日にち：11月13日(日)
会場：北谷公民館
☆たくさんのお出展をお願いします

公民館だより

第387号
北谷公民館
Tel:28-0969
Fax:28-6032
e-mail:kokitada@ncn-k.net
平成28年9月



北谷地区住民記録

平成28年7月末現在

単位:世帯、人

世帯数	558
総数	1,432
男性	702
女性	730
0～14歳	142
15～64歳	713
65歳以上	577

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
28	29	30	31	1	2	3
4 部落解放研究 第44回倉吉市集会 10:00	5 傘踊り 9:30 老人クラブ役員会 13:30 なごもう会 13:30 民生児童委員協議会 19:30	6	7 地区集団検診 8:00 厚生部長会 19:30	8 ふれあい給食(志津) 9:00	9	10 水墨画書道教室 13:30
11 同推協現地研修会 (南部町)8:45出発	12	13 手芸教室 13:30	14 地区社協理事会 13:30	15 市公民館主事研修会 (関金公)9:30 体育部長会 19:30	16 市公民館長研修会 9:00	17 生涯スポーツ教室 (北谷小)11:00
18 ふれあい給食(中野) 9:00 老人クラブ運動会 (北谷小)9:30	19 敬老の日	20	21 北谷囲碁クラブ 13:00 生花教室 13:30	22 秋分の日	23	24 ぬのこにっこり倶楽部 9:00 傘踊り 9:30 水墨画書道教室 13:30
25 地区大運動会 (久米農村広場) 9:00	26	27	28 トールペイント教室② 9:00	29 ぬのこ音楽級② 9:30	30	1

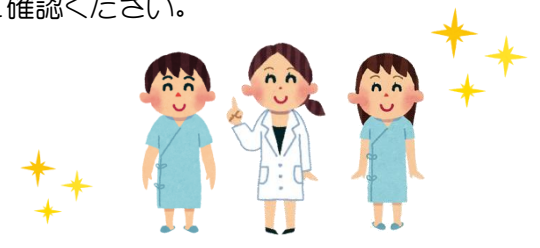


9月はがん征圧月間です ～年に1回はがん検診を受けよう～

今年のがん征圧スローガンは「大切なあなたと一緒に がん検診」です。
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。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。特に中部は胃がんの死亡率が高い現状があります。「自分は大丈夫」と過信しすぎず、健康と感じている時こそ、検診を受けて体をチェックする習慣をつけましょう。40歳～84歳の方には、4月下旬にがん検診受診券を送付しています。市のがん検診は自費で受けられるより安く、年齢等によっては無料の方もありますので、お手元の受診券をご確認ください。

第44回鳥取県がん征圧大会について

日時：平成28年9月12日(月) 13時30分～16時
場所：倉吉未来中心 小ホール
内容：特別講演Ⅰ「知っておきたい乳がんのこと～あなたとあなたの家族のために～」
講師 日本赤十字社 鳥取赤十字病院 第三外科 部長 山口由美先生
特別講演Ⅱ「胃がんについて知ろう～ピロリ菌から最新の内視鏡診療まで～」
講師 鳥取大学医学部統合内科医学講座 機能病態内科学分野教授 磯本一先生



8月10日に「第2回ヘルシースイーツ教室」、8月25日に料理教室「第1回食と健康～介護予防～」を開催しました。その際の、メニューとレシピの一部をご紹介します。どれも健康的で美味しいので、是非参考にして下さい。レシピは公民館にありますので、お気軽にご連絡ください。

『ヘルシースイーツ教室』

メニュー

- ☆きゅうりのムース
- ☆なすマフィン
- ☆トマト丸ごとゼリー



トマト丸ごとゼリー(材料2人分)

- ★トマト(中) 2個
- ★フルーツ缶 1缶
- ★水 150～180cc
- ★粉ゼラチン 5g(水 大さじ2)
- ★砂糖 大さじ3

作り方

- ①ゼラチンをふやかす
- ②トマトはヘタごと上部を切り、中身をくり抜きカップにする。
- ③くり抜いた中身とフルーツを食べやすい大きさに切る。種は除く。
- ④水と砂糖をレンジ、又は鍋にかけ砂糖を溶かし、①を入れる。
- ⑤トマトカップに③を入れ、④を流し入れ冷やす。

『食と健康～食からみる介護予防～』

メニュー

- ☆鮭の混ぜご飯
- ☆油揚げとチンゲン菜の煮びたし
- ☆けんちん汁
- ☆フルーツのヨーグルトがけ



油揚げとチンゲン菜の煮びたし(4人分)

- ★チンゲン菜 280g
- ★調味料
- ★油揚げ 1枚(40g)
- ★牛乳 1と1/2カップ
- ★人参 60g
- ★スキムミルク 大さじ1
- ★醤油 小さじ2
- ★塩 小さじ1/3
- ★かつお節 4g
- ★酒 大さじ1

作り方

- ①油揚げは熱湯をまわしかけ、油抜きをして千切りにする。チンゲン菜は4cmの長さに、人参は短冊切りにする。
- ②鍋に調味料を入れ、人参も入れて煮立て弱火で5分ほど煮る。
- ③中火にし、油揚げとチンゲン菜を入れ煮込み、仕上げに醤油と半量のかつお節を加えひとに立ちさせる。
- ④器に盛りつけ、残りのかつお節をかける。

(軽運動サークル)
ぬのこにっこり倶楽部
★9月はお休みします。次回↓
日時：10月1日(土)9時
場所：北谷公民館
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：9月14日(水)13時
場所：さわやか人権文化センター
★現地集合
内容：木工

あめりかクイズの答え
YES
成人の場合、からだの60%位が水でできています。ただし、年齢によって割合は違ってきます。乳児では約80%、高齢者になると約50%にまでなります。水分が減ると血液の粘性が高くなったり、体温調整などに支障をきたす脱水症状を起こしやすくなるので、特に高齢者の方は水分補給に気をつける必要があります。

10月予定

〈ふれあい給食〉

- ★ 10月 2日(日) 三江
- ★ 10月 16日(日) 森 お世話になります。

〈なごもう会〉

- ★ 10月 3日(月)
- ★ 10月 17日(月) お待ちしております。

【公民館図書紹介】糖尿病ガイドシリーズ③
「運動療法をよく知ろう」

内容
糖尿病における運動療法の重要性や効果、注意点などについて説明されています。

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】