

第27回 めのこまつり

7月16日(土)に第27回めのこまつりが久米農村広場で開催されました。美味しいと楽しいが満載だったパザーや、ステージから会場を盛大に沸かせた演目の数々、最後はとっても綺麗な花火で夜空を飾り、名残惜しく閉会を迎えました。今年は特に、小学校児童の皆さんが披露されたダンスはアンコールがかかるほどの大変な盛り上がりでした！地域の皆様の協力のもと無事に開催できましたことに感謝し、お礼申し上げます。ありがとうございました。

また、このたび花火協賛者御芳名の記載に誤りがありましたこと深くお詫び申し上げます。



12ヶ月連続企画 保健センター 塚根 めのっこ健康通信 8

脳トレーニングと回想法について

脳は生まれてから20歳ごろまでどんどん発達しますが、その後は年と共に機能も徐々に低下していきます。認知症予防は高齢者だけのものではありません。40代でも自覚がないだけで、脳は少しずつ委縮していっています。名前が出てこないなどの物忘れは、40代でもあるのではないのでしょうか。高齢者になってからではなく、早くから脳を働かせる生活をしましょう。但し、どれも楽しく行える範囲で行ってください。

- パズルをする。
- 簡単な足し算や引き算をする。
- 囲碁、将棋、オセロをする。
- 塗り絵や折り紙をする。
- 新聞の短いコラムを書き写す、声に出して読む。日記を書く。



自宅で一人で行うのもよいのですが、地域の公民館等に集まり複数人で一緒に行くとコミュニケーションも図られ脳に良い刺激となります。

今回は、「回想法」をご紹介します。

平成28年度「住民スポーツの日」

月日	時間	種目	団体名
8/10(水)	20時~22時	綱引き	打吹タガース
9/9(金)	20時~22時	綱引き	打吹レディース

場所 久米中学校体育館

持ち物 上履き

— 久米中学校体育施設開放企画運営委員会 —



Q. 目に浴びる紫外線の量は、朝夕よりお昼の方が多い？

北谷公民館主事募集

- 募集人数 1名
- 任用 平成28年10月1日
- 勤務時間 月~金曜日 35時間(午前9時~午後5時)
・原則として、土・日・祭日は休み
(但し、公民館事業等により、夜間・土日祝祭日の勤務も有りうる)
- 報酬 公民館管理委員会の規定により支給
(初任給 147,800円 定期昇給有り)
- 諸手当 時間外手当、期末手当、通勤手当
- 各種制度関係 社会保険、雇用保険(失業保険) 退職金(独立行政法人勤労者退職金共済機構)等
- 業務内容 ①公民館事業企画立案・実施
②公民館施設利用及び維持管理
③地区の各種団体事務補助及び業務等 その他
- 採用条件
・性別、学歴は問わない
・年齢 昭和46年4月2日以降に生まれた人
・自動車普通免許を有する
・パソコン(ワード・エクセル)が使える
・北谷地区を知り、生涯学習および社会教育推進に興味がある事
・採用後、「社会教育主事」の資格取得
・北谷地区公民館管理委員会規程による
- 提出書類 履歴書1通(写真添付)持参または郵送
- 提出期限 平成28年7月1日~8月31日 期限厳守
- 提出先 北谷公民館管理委員会(北谷公民館内)
(倉吉市福本226-1 北谷公民館内 TEL28-0969)
- 採用方法 書類審査、小論文・面接による
・筆記試験(小論文 800字以内)
試験会場にて書いていただきます
・採用内定については、後日連絡いたします
・採用内定後、健康診断書の提出をお願いします
- 試験日 平成28年9月17日(土)午前9時~
※小論文のテーマは「私の社会貢献活動について」です。
公民館活動を含め経験したことや希望したいことを述べて下さい。
- 試験会場 北谷公民館

各種事業ご案内・参加者募集

平成28年度 研究指定事業(1年目)

北谷で元気に生ききる！ 「めのこ谷楽級」開校

北谷の健康事情について、どのような印象をおもちですか？実は、特定検診率や高血圧・糖尿病など深刻な結果が出ています。なぜでしょう？「北谷で元気に生ききる」ためまずは知ることからはじめてみましょう。
詳しい内容については、チラシをご覧ください。

1時限目

日時：8月21日(日)

9時30分~11時30分

場所：北谷公民館(主催)

内容：

- 講演「北谷で楽しく生ききるためには」
講師 矢倉紀子先生(鳥取看護大学教授)
- 健康チェック「町の保健室」
骨密度測定・血管年齢 etc.

参加費：無料

問合せ・申込み：北谷公民館

☎28-0969

平成28年度 生涯スポーツ教室

ノルディック ウォーキング



みんなが気軽にはじめられるノルディックウォーキングを8月より計4回実施します。区内をのんびり歩いて心も身体も元気にしちゃいましょう☆
気軽にご参加下さい。

申込み：8月19日(金)までに
北谷公民館へ

日時：

- 8月27日(土) 11時~12時
- 9月17日(土) 11時~12時
- 10月1日(土) 11時~12時
- 10月23日(日) 9時~11時

集合場所：①②③ 北谷小学校体育館

④ 北谷公民館

コース：①②③は、小学校周辺約3キロ

④は、調整中

講師：北谷地区スポーツ推進員他

準備：水分、ノルディックのポールがあれば

※無ければポールの貸出をいたします

「じげの川で遊ぶ」

日時：8月11日(火) 10時~12時

※受付9時30分から

場所：北谷川(小学校前周辺の川)

参加費：無料

準備：濡れても良い服装・靴など

申込み：準備の都合上、8月8日(月)

までに北谷公民館へ(☎28-0969)

☆詳しくは、チラシをご覧ください。

料理教室「食と健康」

第1回

日時：8月25日(木) 10時~12時30分

場所：北谷公民館(主催)

講師：食生活改善推進員さん

内容：食からみる介護予防

申込み：準備の都合上、8月18日(木)までに

北谷公民館へ(☎28-0969)

「北谷小唄で傘踊り」

日時：8月8日(月)・27日(土)

9時30分~10時30分

場所：北谷公民館(主催)

講師：重道里史さん

準備：上靴、水分



「ゴキフリ団子づくり」

日時：8月30日(火) 13時30分~

場所：北谷公民館(主催)

定員：15名程度

参加費：実費

準備：エプロン・三角巾・玉ねぎ1個

申込み：材料準備の都合上、8月19日(金)

までに北谷公民館へ(☎28-0969)

公民館だより

第386号
北谷公民館
Tel:28-0969
Fax:28-6032
e-mail:kokitada@ncn-k.net

平成28年8月



北谷地区住民記録

平成28年6月末現在

		単位:世帯、人
世帯数	558	
総数	1,433	
	男性 701	
	女性 732	
0~14歳	142	
15~64歳	717	
65歳以上	574	

倉吉市ホームページ
自治公民館別・住民記録より

2016年

8月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
31	1 なごもう会 13:30	2	3 しゃぼん玉 13:30	4 ふれあい給食(食改) 9:00	5	6 水墨画・書道教室 13:30
7	8 傘踊り 9:30 民生児童委員協議会 13:30	9 市公民館長研修会(上井公)10:00 手芸教室 13:30	10 スイーツ教室13:30	11 第14回じげの川で遊ぶ(沢谷) 10:00	12 生花教室 9:30	13
14	15 事務室閉室	16	17 北谷囲碁クラブ 13:00 同推協役員会19:30	18 市公民館主事研修会(小鴨公) 9:30 体育部長会 19:30	19 同推協事前学習会 19:30	20
21 ふれあい給食(藤井谷)9:00 ぬのこ谷楽級(時限目) 9:30	22	23 手芸教室 13:30	24 保育所再編計画(案)地区説明会 19:30	25 食と健康 10:00	26	27 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
28	29	30 ゴキブリ団子作り 13:30	31	8月15日(月)は公民館事務室を閉室いたします。貸館は通常通りとなりますのでご利用の方は12日までに申請と鍵の借受をお願いいたします。 —北谷公民館管理委員会—		生涯スポーツ教室(北谷小) 11:00



ダニによる感染症に注意しましょう!

春から秋にかけては、ダニの活動が盛んです。マダニ類やツツガムシ類に咬まれることによっていろいろな感染症にかかることがあります。野山や田畑で活動される際はダニに咬まれないようにしましょう。

○予防について

- ・長袖、長ズボン、手袋などを着用し肌の露出をしないようにしましょう。
- ・地面には直接寝転んだり、座ったりせず、敷物を敷きましょう。
- ・野山に行った後や畑作業をした後は、すぐに体を洗い、咬まれた痕がないか確認し、着替えましょう。
- ・ペットをつれて野山に行った後は、ペットにダニが付着していないかを確認しましょう。

○もしダニに咬まれたら?

- ・放置すると数日間以上吸着して吸血し続けますので、見つけたら早めに取り除くことが肝心です。
- ・自分でとる場合には先の細いピンセットを用い、できるだけ皮膚に近い部位でダニをつまみ、つぶさないように注意して取り除きますが、とり損ねて一部が残ってしまうことがあるので、できるだけ病院(皮膚科)でとってもらってください。
- ・咬まれてから1~2週間程度は体調の変化に注意し、高熱・発疹・消化器症状などの症状が出た場合には病院などの医療機関を受診し、ダニに咬まれたことを告げてください。日本紅斑熱やつつが虫病は抗菌薬で治療が可能です。(症状がなければ受診する必要はありません。)

北谷地区集団検診のお知らせ!

日にち	9月7日(水)
場所	北谷公民館
受付時間	午前8時~10時
がん検診	胃・肺・大腸・前立腺・肝炎ウイルス
婦人科検診	×
特定健診等	特定・長寿・一般
物忘れ タッチパネル相談	○
その他	※胃がん、子宮がん、乳がん検診は定員があります。 ※持ち物:各種健診受診券・保険証・自己負担金

申込み
問合せ先
保健センター
☎ 26-5670



7/25日 『絵てがみ風楽描き教室』

第2回目を開催しました。



7/28日 『My 箸をつくろう』

箸をカンナを使って作りました。



(軽運動サークル)

ぬのこにっこり倶楽部

日時: 8月27日(土) 9時~
場所: 北谷公民館
内容: 倉吉元気体操他
準備: タオル・上履き・水分

(物作りサークル)

和い輪い

日時: 8月24日(水) 9時30分~
場所: 北谷公民館
内容: 茶話会

御礼

森自治公民館
中班様より
盛り皿 100枚
北谷公民館へ、
寄贈して頂きました。
ありがとうございました。

9月予定

〈ふれあい給食〉

- ★ 9月 8日(木) 志津
- ★ 9月 18日(日) 中野
お世話になります。

〈なごもう会〉

- ★ 9月 8日(月)
お待ちしております。



答え



紫外線はシミ、そばかすなどの肌トラブルだけでなく、角膜炎、白内障といった目の病気の原因にもなります。降り注ぐ量が多すぎるのは10-14時ごろですが、目に入る紫外線量は、太陽が低い8時ごろと、日が傾き始める14-15時ごろのほうが多いのだそう。日差しの角度を考慮してみれば納得です。どうぞご注意ください!

☆平成28年度 地区卓球大会&球技大会成績結果☆

▼卓球大会: 6月19日(日) 北谷小学校体育館

団体戦	優勝	福本
	準優勝	大河内A
	3位	オケ崎 福富B



▼球技大会: 7月24日(日) 久米中学校体育館
久米農村広場

	ソフトボール	ソフトバレーボール 男子	ソフトバレーボール 女子
優勝	大河内	福富A	梓谷B
準優勝	沢谷	沢谷A	大河内
3位	福本・藤井谷	梓谷A・梓谷B	オケ崎・沢谷A

※個人戦の成績については、北谷公民館へお問合せ下さい。

優勝おめでとうございます!

