

夏の思い出 7月～8月

7/13(土)久米農村広場

和楽器の音色が鳴り響く活気あるステージと夏のはじまりを知らせる、花火が綺麗な祭となりました。

ぬのこまつり



7/18・19(土)北谷公民館
久米農村広場

台風の影響で、地区内でのキャンプとなりましたが逆に新鮮!11名の仲間達と楽しく活動できました。

鍊成 キャンプ



球技大会

7/26(日)久米農村広場/久米中学校

ソフトボール・ソフトバレーともに気温に負けない熱戦となりました。ソフトボール 10チーム、ソフトバレー 男8・女8チームの出場がありました。

優勝

ソフトバレー 【男子】福富
【女子】沢谷 B

ソフトボール オヶ崎



じげの川で遊ぶ

8/16(日)北谷川(沢谷)

お盆期間でもあり、130名のたくさんの参加がありました。看護大学の生徒さんも参加され、ぬのこ谷について知ってもらう良い機会となりました。



健康クイズ!
「ためして、なるほどクイズ」

Q 運動直後はなるべく早く湯船につかった方が、疲れがとれる?

○ or ×

☆答えは、裏面にあります

各種事業ご案内・参加者募集

『梨がり&BBQ』 味覚のガーデンパーティー

日 時: 9月12日(土) 10時~
集 合: 上井公民館
対 象: 独身男女各 15名ずつ
【第1部】梨狩り(志津梨園)
【第2部】バーベキュー(大山池)
詳しくは、北谷公民館へ(☎28-0969)

第2回 らくが 絵てがみ教室 楽描き教室

日 時: 9月9日(水) 13時~
場 所: 北谷公民館
準 備: 細めの筆ペン(黒)、描きたい題材
内 容: 文化祭展示作品を作ります。和紙の色を漂白剤で抜き文字を浮かし出します
申込み: 9月3日(木)までに、
【主催】北谷公民館へ(☎28-0969)

平成27年度 地区大運動会

日 時: 9月27日(日) 9時開会
会 場: 久米農村広場
雨天中止(順延なし)
☆組合せ抽選会 9/10(木)



☆詳しい日程については、プログラムをご覧ください。

第38回 老人クラブ運動会

日にち: 9月12日(土)
時 間: 9時30分開会
会 場: 北谷小学校体育館

応援
お願
い
し
ま
す

秋の全国交通安全運動

9月21日(月)~9月30日(水)
事故が多発しております。日没も早くなりましたので、ご注意ください。

ぬのこ谷いきいき ウォーキング開催!!

日にち: 10月11日(日)
9時スタート

地区敬老会開催

10月25日(日)
会場: 水明荘
対象: 75歳以上の地区住民

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、105,700円の善意をいただきました。ありがとうございました。すべて、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。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。

公民館だより

第375号
北谷公民館
Tel: 28-0969
Fax: 28-6032
e-mail: kokitada@ncn-k.net
平成27年9月



北谷地区住民記録

平成27年7月末現在

単位:世帯、人	
世帯数	552
総 数	1,443
男性	700
女性	743
0~14歳	140
15~64歳	745
65歳以上	558

倉吉市ホームページ
自治公民館別・住民記録より

2015年

9月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 陶芸教室色付け (保育園・一般) 10:00 老人クラブ役員会 13:30	2 和い輪い 10:00	3 ふれあい給食(志津) 9:00	4 地区社協役員会 13:30	5 ぬのこにっこり倶楽部 (ぬのこ会館) 13:30
6	7 なごもう会 13:30	8 市公民館長研修会 10:00	9 第2回絵てがみ教室 13:00	10 体育部長会 19:00	11	12 老人クラブ運動会 (北小) 9:30 第2弾婚活イベント 10:00 水墨画書道教室 13:30
13 ふれあい給食(中野) 9:00 民生児童委員協議会 9:30	14	15 手芸教室 13:30	16 北谷囲碁クラブ 13:00 生花教室 13:30	17 地区集団健診 8:00 市公民館主事研修会 (成徳公) 9:30	18	19
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24	25	26 水墨画書道教室 13:30
27 地区大運動会 (久米農村) 9:00	28	29	30	1	2	3

(軽運動サークル)
ぬのこにっこり倶楽部
日時: 10月3日(土)
13:30~ 予定
場所: ぬのこ会館
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2日(水)
10:00~
場所: 北谷公民館(集合)
内容: YOU遊村にて
ハイキング

町内学習会
10月11日より
スタート!!
各集落、9月24日(木)
までに開催計画書を北谷公
民館へ提出して下さい。
北谷地区同和教育推進協議会

10月予定

〈ふれあい給食〉
★ 10月4日(日) 三 江
★ 10月18日(日) 森
お世話になります。

〈なごもう会〉
● 10月 5日(月)
● 10月 19日(月)
お待ちしております。

めいしと
クイズの
るほと
答え × (ぼつ)
運動直後は、動かしていた筋
肉に血液が集まります。でも湯船につかると、全身の血行がよくなって、体にまんべんなく血液が行き渡るようになり、筋肉に集まっていた血液は減ってしまいます。そうすると運動によってできた老廃物や疲労のもとが、筋肉に残ってしまうことに…。運動の後は、湯船につかるのは少なくとも 30分程度間をあけてからにしましょう。



北谷地区集団健診のお知らせ



日にち/場所: 9月17日(木)/北谷公民館
受付時間: 午前8時 ~ 午前10時
対象者: 40歳以上の人(昭和51年3月31日以前生まれの人)
内容: 特定健診・長寿健診・一般健診・胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診
前立腺がん検診(50歳以上男性)・子宮がん検診(20歳以上女性)・乳がん
検診・肝炎ウイルス検診(40~74歳で過去に受診したことがない人)
その他: 次の検診は定員があります。先着順になります。
胃がん検診(40人)・子宮がん検診(50人)・乳がん検診(35人)
○各種健康診査受診券、保険証、自己負担金を持参してください。

※タッチパネルによる「物忘れ」相談があります
タッチパネルは1人約5分!! アルツハイマー型認知症が早期に発見できると言われています。
早く見つけて、早く治療することで今後の生活を安心して送ることができます。
問い合わせ先: 保健センター ☎26-5670

12ヶ月連続企画「大人の理解が子どもたちを守る」⑨

先日報道された保護者のみなさんを震撼させたであろう大阪寝屋川の事件。まだ、詳細は分かりませんが保護者の管理の無いまま深夜の俳諧の果てに出くわしてしまった事件です。なぜあのような時間に中学1年生が? っと思われた方も多いと思います。「世の中そんなに危険ではないから」とか「ケータイ・スマホ持たせているから安心!」などと、勝手にセキュリティのレベルを低くしていませんか? 子どもたちの巻き込まれる事件の多くでケータイやスマホはほとんどの場合役に立たないのです。鳥取県青少年健全育成条例では、夜11時以降の18歳未満の外出を禁止しています。良き生活習慣こそ、事件や事故から子どもたちを守る最良の手段だと思います。子どもたちとしっかり話し合い、社会のきまりや家族でのルールを今一度確認しましょう。

鳥取県ケータイ・インターネット教育推進員 NPO法人こども未来ネットワーク 中井 浩

8/5(水) 『第1回絵てがみ教室』開催

今年度の絵てがみ教室は、ステップアップという事で、描きたい題材を各自で持寄り、観察し作品を仕上げました。



8/27(木) 『第1回食と健康』開催

「食から見る介護予防」について、かもがわ地域包括支援センターさんと食改さんに講師をお願いし、座学と調理実習を通し学びました。2回目は、10月29日(木)開催です!

- 【メニュー】
○ご飯
○お魚ハンバーグ
○ほうれん草の中華のり和え
○高野豆腐と桜エビの吸い物
○五色あんの豆腐白玉



落とし物・忘れ物を預かっています!

地区行事や会議などで忘れ物を公民館にて預かっております。心当たりのある方は、お引き取りをお願いします。引き取りが無い場合は、年末に処分いたします。
帽子・グローブ・ラケット・カバン・メガネ・傘など…▶

