

平成 29 年度

「地区グラウンドゴルフ大会」

寒空の下、地区グラウンドゴルフ大会が行われました。団体 16 チームが出場する中、見事栄冠を手にしたのは三江 A チームでした。おめでとうございます！



▽各種目成績▽ ※敬称略

【団体戦】	【小・中学生の部】
優勝 三江	優勝 丹後 智晴 (オケ崎)
準優勝 杉野	準優勝 稲波 琉希 (福富)
3 位 大河内A	3 位 柿本 風音 (志津)
【個人戦】	
優勝 石原 穰 (三江)	
準優勝 野島智恵子 (沢谷)	
3 位 谷口美佐男 (杉野)	



第 44 回(平成 29 年度)

「ぬのこ谷文化祭」

第 44 回ぬのこ谷文化祭が開催され、地区の皆さんの力作に目を奪われました。屋外販売コーナーには行列ができ、もち、炊き込みご飯、豚汁など全てが完売。水色の綿菓子も大人気でした。ちびっこ駅長体験では多くの子ども達が写真を撮ってもらい、貴重な体験をしました。



【寄贈御礼】 山脇 優 様 (倉吉市農業委員会会長)
もち米 (月見もち) 90kg を寄贈していただきました。感謝いたします。

各種事業ご案内・参加者募集

研究指定事業 ぬのこ谷楽級 4 時限目

「デイサービスや介護保険の 手続きについて学ぼう」

介護保険ってどうやって使うの？
デイサービスってどんなところ？
そんな疑問や不安について聞いてみませんか。当日参加も大歓迎！たくさんのご参加お待ちしております。

日時：12月19日(火) 9時30分～
場所：北谷公民館
講演：講話
「介護保険の手続きについて」
「デイサービスについて」
講師：かもがわ地域包括支援センター
問合せ・申込み：
(主催) 北谷公民館へご連絡ください。
(☎28-0969)

2 年目 最終回！ぬのこ谷楽級 5 時限目

「鳥取看護大学【町の保健室】へ行こう」 ▶ 平成 30 年 2 月 26 日 (月)

伝統文化を体感しよう★

「絵てがみ風楽描き教室③」

皆さん文化祭で作品をご覧いただけただでしょうか？
第 3 回目も引き続き百人一首をテーマに絵手紙を描きます。
素敵なお歌と一緒に楽しみましょう♪

日時：12月4日(月) 13時30分～
場所：北谷公民館
講師：大窪逸子さん
準備：筆記用具・黒の筆ペン
テーマ：百人一首
主催：北谷公民館 (☎28-0969)

伝統文化を体感しよう★

「食と健康(料理教室)④」

日時：12月21日(木) 10時～
場所：北谷公民館
テーマ：「行事食～おせち料理～」
講師：食生活改善推進員さん
申込み：12月14日(木) までに
北谷公民館へ (☎28-0969)
主催：北谷公民館

「おせち」とは？

おせち料理は、もともとは季節の変わり目とされる「節」に、神に供え物をし、宴を開くという宮中行事で用いられていた料理といわれています。
インターネットより

「年末の交通安全県民運動」

期間：12月12日(火)～21日(木)

積雪等による道路状況の変化、また飲酒の機会も増えるため交通事故の危険性が高くなる傾向にあります。歩行者も運転者も十分に気を付けましょう。

【事務室休室のおしらせ】

★12月15日(金) 午後より、市公民館研究大会の為、事務室を休室します。
★年末年始12月29日～1月3日まで事務室を休室します。

☆公民館を使用される予定のある方は、早めにお知らせください。
☆ぬのこ会館の年末年始のご利用についても同様にお申込み下さい。

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

公民館だより

北谷公民館
第 402 号
平成 29 年 12 月



北谷地区住民記録

平成 29 年 10 月末現在

単位:世帯、人	
世帯数	558
総数	1,385
男性	677
女性	708
0～14歳	136
15～64歳	662
65歳以上	587

倉吉市ホームページ
自治公民館別・住民記録より

12ヶ月
連続企画
ニューコラム

北谷の あれこれ!

【北谷の文化財②】

北谷のシンボル「子持壺」は、正式には「丸底子持須恵器」と「脚付き持須恵器」です。発見は昭和56年の秋、三江の山で山芋掘りにより偶然に発見されました。山芋の弦を探し掘り始めたらカチッという音でスコップが止まり、少し強く掘ったら土管のようなものが出てきたそうです。今では上野遺跡と呼ばれ、三江神社の裏山の丘陵尾根に所在します。こうした飾られた須恵器は島根県東部を中心に出土し「出雲型子持壺」と呼ばれています。それが出雲からはるか東の倉吉市三江で、それも一力所から25個の出土は、鳥取県だけでなく、山陰地方においてとても重要な発見でした。

昭和60年国の重要文化財に指定されました。



脚付き持須恵器



丸底子持須恵器

北谷公民館長 森下哲哉

腎臓病予防講演会

かんじんかなめ

「肝腎要のおはなし会」

日時：12月3日(日) 13時30分～14時30分
受付 13時～

場所：北谷公民館
講演：「腎臓を大切にしていこうと生きよう」
講師：山本内科医院

副院長 山本 了 先生
問合せ：倉吉市保健センター (☎26-5670)
北谷公民館 (☎28-0969)
主催：北谷地区健康づくり推進委員会
倉吉市保健センター

申込不要
参加費無料

「倉吉市女性連絡会研究交流会」

日時：12月6日(水) 13時30分～16時

会場：高城公民館
参加費：無料

内容：①太陽光発電のホント
②販売トラブル防止教室
③ワークショップ (情報・意見交換)

問合せ：北谷公民館へ(☎28-0969)



日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2 水墨画書道教室 13:30
←11/30(木)~12/2(土)倉吉市公民館まつり(未来中心)→						
3 肝臓病予防講演会 13:30	4 なごもう会 13:30 絵てがみ教室③ 13:30	5 老人クラブ公民館 清掃 9:00 民生児童委員協議会 19:00 北谷小学校教育 振興会19:30	6 和い輪い 10:00 土地改良区 12:00 しゃぼん玉 13:30	7 独居老人訪問活動 10:00	8 梨女性会 13:30	9
10 北谷小学校体育館 ワックスがけ 9:00	11	12	13 福祉協力員・民生児 童委員合同研修会 13:30	14	15 市公民館研究大会 (交流プラザ)13:30 事務室午後休室	16 水墨画書道教室 13:30
17 ふれあい給食(枠谷) 9:00	18 なごもう会 13:30	19 ぬのこ谷楽級④ 9:30 手芸教室 13:30 自治公協議会監査 19:00	20 北谷囲碁クラブ13:00	21 食と健康④ 10:00	22	23 天皇誕生日
24	25	26 自治公協議会 決算総会19:00 定例館長会 19:30	27 生花教室 13:30	28	29	30
←12/29(木)~1/3(火)→ 北谷公民館事務室休室						
31						

和い輪い

日時：12月6日(水)10時~
場所：北谷公民館
内容：テコ寿司
申込み：締め切りました

倉吉市公民館まつり

12月2日(土)にあります
舞台発表で北谷小唄保存会さん
と北谷保育園の皆さんが
傘踊りを披露されます。
入場無料です！ぜひお越し
ください！
会場：未来中心大ホール
出演時間：14時13分頃

公民館オススメ図書
糖尿病ガイドシリーズ⑦

内容 「糖尿病とシックデイの 対処法を良く知ろう」

シックデイ(糖尿病の方が
ほかの病気にかかった状態)
の対処法について
説明されています。



1月予定

〈ふれあい給食〉

- ❖ 1月 7日(日) オヶ崎
 - ❖ 1月 21日(日) 汗干
- お世話になります。

〈なごもう会〉

- ❖ 1月 15日(月)
- お待ちしております。

今年も大変
お世話になりました。
良いお年を
お迎えください。

北谷公民館職員一同



保健だより

アルコール飲み過ぎ注意



年末年始はお酒を飲む機会が増えます。お酒をたくさん飲み過ぎると、高血圧や糖尿病、がん等の生活習慣病のリスクを高めます。食事には「カロリー」という単位があるように、お酒にも「ドリンク」という単位があります。ドリンクを覚えると、自分がどれだけのアルコールを飲んでいるかがわかりやすくなります。また「アルコールが体から抜ける時間」を知ることができます。

種類	日本酒 15%	ウイスキー 40%	ビール 5%	缶チューハイ 7%	焼酎 25%	ワイン 12%
量	1合	ダブル 1杯	中瓶1本	1缶	1合	グラス 1杯
ドリンク 換算	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.5ドリンク	1ドリンク
体から抜 ける時間	5時間	5時間	5時間	5時間	9時間	2.5時間

自分自身の飲酒量を意識するだけでも、お酒を減らすきっかけになります。

お酒を飲む時は、ぜひ「ドリンク」を計算してみてください。適切な飲酒は2ドリンク以下です。お酒の弱い人、女性、65歳以上の方、治療中の病気のある方は半分の1ドリンクが目安です。週に2日は休肝日を設けましょう。

10/29㊤「第64回北谷地区敬老会」

第64回倉吉市北谷地区敬老会が倉吉シティホテルにて開催されました。総勢70名の御参加をいただき、北谷保育園の元気な歌と演技、傘踊りや皿回し、安来節やどじょうすくいなど様々な演芸を楽しみました。今年の新会員は20名で、記念品の毛布が贈呈されました。



11/13㊤「ぬのこ谷楽級③」

『家族の病気と体質』と題し、鳥取大学医学部の笠城先生にご講演いただきました。遺伝子のお話から家系図の描き方まで、今後の健康管理に役立つ情報を学びました。体質的な病気の要素があっても、それを知ることによって予防は出来るのです。4時限目のご参加もお待ちしております。



11/25㊤「交流GG大会(秋季)」

交流グラウンドゴルフ秋季大会が行われました。初めて参加した小学生も老人クラブの方から優しく丁寧に指導を受け、みんながグラウンドゴルフを楽しみました。頑張ったご褒美に小学生全員が賞品をいただきました。



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】