



秋空の下、地区大運動会が開催されました。各地区応援団の声援が飛び交う中、楽しみながらも熱い戦いが繰り広げられ、みんなが全力で頑張りました。皆さん、お疲れ様でした！また、運営にご協力いただきました役員、中学生ボランティアの皆さん、ありがとうございました。

北谷地区大運動会

9月24日(日) 久米農村広場

総合得点成績発表

- 優勝・・・沢谷
- 準優勝・・・オケ崎
- 3位・・・福富
- 4位・・・三江
- 5位・・・大河内
- ※6位以下・その他の成績は、公民館に問合せください。



12ヶ月
連続企画
ニューコラム

北谷の あれこれ!

【北谷保育園③】先月号続き

ようやく開園した北谷保育園、次なる問題は新しい保育園の建設でした。当時のお父さん・お母さんは、「北谷保育園新築促進期成同盟会」を立ち上げ、1日も早い新保育園舎の完成に努力されました。ついに北谷小学校入口の坂道下に新しい園舎が完成しました。昭和35年3月25日の事でした。昭和40年には、3月に園庭の拡大、8月にはプールの完成、12月には給食室の完成と次々と施設が整ってきました。北谷保育園舎は、上小鴨小学校舎の古材を利用して建てられた園舎でした。痛みは早く、新しい園舎を望む声が高まり、昭和52年4月7日、ついに保育園の新築工事が完成し、新しい園舎での保育が始まりました。この新しい園舎もすでに40年がたっています。昨年の鳥取県中部地震にも耐えて、北谷の元気な園児と共に未来に羽ばたいていきます。(北谷保育園終了)

北谷公民館長 森下哲哉

「町内学習会がはじまります！」

10月から11月にかけて、各自治会で町内学習会が実施されます。人権の視点から、より良い地域とするため皆で学習していきましょう。

主催：北谷地区同和教育推進協議会

「地区福祉懇談会」

日時：10月18日(水)
13時30分～

場所：北谷公民館
テーマ：「地域の健康」
講演：「健康は口腔内から」保健センター歯科衛生士さん



社・高城・北谷地区合同女性交流会

「体感♪からだ想いの美味しい薬膳」

薬膳には「薬くさい」や「難しい」などのイメージがありませんか？実は身近な食材で家庭でも美味しくできるんです♪知っているようで知らない薬膳料理について、為になるお話と美味しい食事で体感しましょう。たくさんのご参加お待ちしております！

日時：11月8日(水) 9時30分～13時
集合：9時45分までに北谷公民館集合
☆マイクロバスで3地区を回り、会場へ向かいます。
会場：薬膳食堂めぐり(関金町安歩)
講師：岸本康子さん
参加費：850円～1,250円(昼食代)
日程：①10時～「薬膳学習」
②11時～「会食」
③12時～「宝製菓スイーツランド」
申込み：11月1日(水)までに北谷公民館へ



各種事業ご案内・参加者募集

「ぬのこ谷いきいきウォーキング」

日時：10月22日(日) 10時スタート
【受付】9時15分～【開会】9時45分～

集合：久米農村広場

コース：【A】約8km / 【B】約4km
申込み：10月16日(月)までに申込書を
北谷公民館へ

★記念品有り。
★詳しくは、チラシをご覧ください。
主催：北谷地区振興協議会

「食と健康(料理教室)③」

料理が偏りがちな豆料理。種類豊富なレシピをこの機会にマスターしましょう！

日時：10月12日(木) 10時～
場所：北谷公民館
テーマ：「大豆以外の豆料理」
講師：食生活改善推進員さん
申込み：10月6日(金)までに
北谷公民館へ(☎28-0969)
主催：北谷公民館

「傘踊り練習会」

北谷小唄に合わせて傘踊りの練習をします。地区敬老会と倉吉市公民館まつり出演を目標に一緒に踊りを楽しみましょう♪

日にち：①10月6日(金)
②10月13日(金)
③10月28日(土)

時間：①② → 13時30分～
③ → 9時30分～

場所：北谷公民館
講師：北谷小唄保存会さん
主催：北谷公民館(☎28-0969)

「開運神社めぐり②」

日時：10月16日(月) 9時～16時頃
場所：日南町3社

- ①福成(ふくなり)神社
- ②福榮(ふくさかえ)神社
- ③樂樂福(ささふく)神社

※マイクロバスで向かいます。
※階段が多くありますので、動きやすい格好でお越し下さい。

定員：20名
参加費：実費(昼食代)
申込み：10月13日(金)午前中までに、
北谷公民館へ(☎28-0969)
主催：北谷公民館

「きみがら人形教室」

北谷の伝統工芸「きみがら人形」の後継者育成のため教室を開催します。工程を分けてゆっくり楽しく学んでいきましょう♪

日にち：①10月17日(火)
②10月24日(火)
③10月31日(火)
④11月 調整中

時間：①～④ 13時30分～

場所：北谷公民館
講師：船木一子さん
主催：北谷公民館(☎28-0969)

「北谷地区敬老会」

日時：10月29日(日) 11時30分～
場所：倉吉シティホテル
対象：75歳以上の地区住民

★出演団体決定★
・北谷保育園さん(歌・踊り)
・北谷小唄保存会さん(傘踊り)
・寿一座さん(皿回し)
・安来節保存会さん(三味線)
主催：北谷地区自治公民館協議会
(担当) 厚生部長会

公民館だより

北谷公民館
第400号
平成29年10月



北谷地区住民記録

平成29年8月末現在

| | | 単位:世帯、人 |
|--------|-----|---------|
| 世帯数 | 559 | |
| 総数 | 男性 | 680 |
| | 女性 | 708 |
| 0～14歳 | 134 | |
| 15～64歳 | 667 | |
| 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



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

2017年 10月行事予定


| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---------------------------------------|--------------------------|--|----------------------------------|---|--------------------------------------|
| 1 ふれあい給食(三江) 9:00 老人クラブ運動会 (北谷小)9:00 市議会議員選挙 | 2 なごもう会 13:30 | 3 健康づくり推進員会 19:30 | 4 しゃぼん玉 13:30 | 5 体育部長会19:30 | 6 傘踊り練習 13:30 | 7 北谷保育園運動会 9:40 |
| 8 | 9 体育の日 | 10 民生児童委員協議会 19:30 | 11 トールペイント教室② 9:30 生花教室 13:30 | 12 食と健康③ 10:00 厚生部長会 19:00 | 13 傘踊り練習 13:30 北谷の教育を考える 会 19:30 | 14 水墨画書道教室 13:30 |
| 15 ふれあい給食(森) 9:00 | 16 開運神社めぐり② 9:00 なごもう会 13:30 | 17 きみがら人形 13:30 | 18 北谷囲碁クラブ13:00 地区福祉懇談会 13:30 | 19 手芸教室 13:30 | 20 | 21 |
| 22 ぬのこ谷いきいき ウォーキング 10:00 (久米農村広場) | 23 | 24 きみがら人形 13:30 | 25 | 26 | 27 | 28 傘踊り練習 9:30 水墨画書道教室 13:30 |
| 29 地区敬老会(シティ ホテル) 11:30 | 30 | 31 きみがら人形 13:30 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11月5日(日) 地区グラウンドゴルフ大会 開催 | | | | | | |

和い輪い
 日時：10月16日(月)
 9時～16時頃
 集場所：北谷公民館
 内容：開運神社めぐり
 申込み：10/13(金) までに
 北谷公民館へ

公民館オススメ図書
 糖尿病ガイドシリーズ⑮

内容 「糖尿病と歯周病を
 よく知ろう」

糖尿病の方が
 歯周病になり
 やすい理由や、
 日常生活の注意点
 などが説明されています。



主催：鳥取県糖尿病対策推進会議(鳥取県医師会)
 鳥取県中部医師会

— 住民健康講座 —

糖尿病予防講演会

日時：平成29年11月4日(土)
 14時～15時35分

講演：
 ①「糖尿病に興味を持っていただくために」
 鳥取県立厚生病院 内科医長 村協あゆみ先生
 ②「糖尿病とウォーキング」
 鳥取県中部医師会 会長 松田 隆先生

問合せ：鳥取県中部医師会(☎23-1321)

11月予定

〈ふれあい給食〉

- ❖ 11月 9日(木) 志 津
- ❖ 11月 26日(日) 尾 田

お世話になります。


〈なごもう会〉

- ❖ 11月 6日(月)
- ❖ 11月 20日(月)

お待ちしております。

探しています…

地区大運動会の際、
 トイレ前にあります
 水道のハンドルが見当たら
 なくなりました。心当たりのある方は、
 公民館までご一報ください。





10月は、 乳がん月間です

乳がん患者は年々増加傾向にあり、日本人女性の12人に1人が乳がんになるといわれています。しかし、乳がんは早期発見・治療により他のがん比べて治る可能性が高く、自分で発見できる数少ないがんのひとつです。検診がない間のセルフチェックが早期発見に非常に重要です。

検診に加えて、月1回のセルフチェックを習慣にしましょう。また異常がみられた際は、速やかに乳房疾患を専門とする医療機関を受診しましょう。

倉吉市保健センター

乳がんのセルフチェック—自己検診のしかた



①まず、上半身を鏡に映して、左右の乳房をよく観察します。

②両手を上下させて、左右の乳房の動きや形の変化(凹みの有無)をよく見ます。

③3本の指をそろえて、乳房の中にしこりがあるかどうかをよく触って確認します。



④乳頭からの分泌(特に血液)や、乳頭そのものの湿疹状の変化など、変わったところがないかを調べます。

⑤あおむけに寝て乳房を平らにした状態で、もう一度よく触れてみます。

9/15(金)「ノルディックウォーキング教室」

第1回目は大山池1周約2.5kmの遊歩道を「らくらくコース」と命名し開催しました。講師の岸田将志さんからしっかりポール使い方や歩き方などを学んでスタート!!比較的優しいコースだったこともあり、ノルディックウォーキングの経験が少ない方からも楽しめたと嬉しいお言葉を頂きました。9月29日に開催の第2回目「ぐんぐんコース」については次号で報告します。



9/10(日)「同推協現地研修会」

北谷地区同和教育推進協議会主催の現地研修会で小鴨地区に視察へうかがいました。講師の森康夫さんよりフィールドワークを通じて地域の歴史や活動の様子を学び、地域全体の人権意識がとても高い事を感じることが出来ました。学んだことを参考にぬのこ谷がより良い地域になりますよう活動してまいります。



9/27(水)「ぬのこ谷楽級②」

～伝統食 こも豆腐作り～

研究指定事業2時限目、北谷の伝統食である『こも豆腐』を作りました。実習中の看護大学の生徒さんも一緒に40名近いご参加をいただき、講師の野嶋寿枝さん、金居瑛子さんに稲わらの処理から豆腐の包み方など丁寧に教わりました。稲わらから豆腐がはみ出たり、悪戦苦闘しながらも美味しく出来上がりました。この学びを次世代へ繋げるため、ぜひ皆さんには後継者として活躍して頂けたらと思います。



9/25(月)「まちの保健室」

このたび看護大学による「町の保健室」が北谷公民館で開催されました。健康相談や骨密度測定など健康チェックが出来る機会に看護大学生さんもスタッフに加わり、明るく楽しい雰囲気で行われました。2月には公民館事業として看護大学に伺い、町の保健室を体験する機会がありますのでぜひご参加下さい。



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】