

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2 市コミセン活動展 (未来中心)
3 市コミセン活動展 (未来中心)	4 なごもう会 13:30	5 かもがわ相談会13:30	6 児童・生徒・独居老人 訪問活動事業10:15  民協定例会 19:00  ニュースポーツ教室 ①(北谷小)19:30	7	8 JA女性会 11:00  市コミセン研究大会 13:30(交流プラザ)  11:30~ 事務室休室	9 高齢者交通安全 講習会 10:00  書道教室 13:30
10 学校開放北谷小学校 体育館掃除 9:00	11	12	13 ぬのこ谷楽級⑤ 13:30 ニュースポーツ教室 ②(北谷小)19:30	14	15 自治公協議会監査会 19:00	16
17 ふれあい給食(俣谷) 9:00	18 なごもう会 13:30  ホットライン会議 13:30	19 コミュニティセンターサロン 10:00	20	21 土地改良区理事会 10:00 AEDの使い方を 学ぼう 13:30	22 自治公協議会 決算総会 19:00 定例館長会(総会后)	23 書道教室 13:30
24 31	25	26	27 和い輪い 12:45	28 生花教室 13:30	29	30
12/29(金)~1/3(水)まで事務室休室						

「ニュースポーツ教室」(全2回)

日時:12月6日(水)、13日(水)  
19:30~21:00

会場:北谷小学校体育館  
競技:室内バタンク



★ルールを学びながら体験していただきます  
準備:運動のできる服装、上履き、お茶などの水分  
指導:北谷地区スポーツ推進委員(主催)

【事務室休室のおしらせ】

- ★12月8日(金)11時30分より、市コミュニティセンター研究大会の為、事務室を休室します。
- ★年未年始12月29日~1月3日まで、事務室を休室します。
- ☆コミュニティセンターを使用される予定のある方は、早めにお知らせください。
- ☆ぬのこ会館の年未年始のご利用についても同様にお申込み下さい。

サークル  
和い輪い

日時:12月27日(水)  
時間:12時45分集合/13時開始  
場所:北谷コミュニティセンター  
内容:そば打ち  
費用:1,000円  
サララップ、タッパー持参  
申込み:12/18(月)までに  
大窪さんへ(厳守)

北谷・出張介護相談会

日時:12月5日(火)※次回1/9  
13時30分~15時  
場所:北谷コミュニティセンター  
内容:介護に関する相談  
介護保険の申請手続き  
問合せ:かもがわ地域包括支援センター  
(☎45-3888)

1月予定

- ▼ なごもう会  
1月15日(月)
- ▼ ふれあい給食  
1月14日(日) オケ崎  
1月28日(日) 汗干

# 北谷コミュニティセンターだより

令和5年  
12月号

北谷コミュニティセンター(平日9時~17時)  
〒682-0604 鳥取県倉吉市福本226-1  
電話 (0858) 28-0969  
FAX (0858) 28-6032  
mail kokitada@ncn-k.net



単位:世帯、人

世帯数	524
総数	1,181
	男性 573
	女性 608
0~14歳	101
15~64歳	517
65歳以上	563

倉吉市ホームページ  
自治公民館別・住民記録より

## 各種事業ご案内・参加者募集

### 『高齢者交通安全講習会』

日時:12月9日(土)10時~12時頃  
場所:北谷コミュニティセンター  
対象者:北谷地区在住者どなたでも【申込不要】  
講師:倉吉警察署  
内容:①高齢者・一般の方の安全運転について  
②特殊詐欺について  
問合せ:北谷コミュニティセンター  
主催:北谷地区地域安全活動推進協議会



### 年末の交通安全県民運動

期間:12月11日(月)~20日(水)

- 運動の重点
- ・歩行者保護の徹底と夕暮れ時、夜間の交通事故防止
  - ・自転車等の安全利用の推進
  - ・飲酒運転の根絶

### 『ぬのこ谷楽級~北谷まっぴが編集部~』

日時:12月13日(水)13:30~  
場所:北谷コミュニティセンター  
内容:マップのデザインやパソコン技術について  
講師:有限会社 鳥取県情報ネット Web鳥~みんぐ  
代表・Webデザイナー 小島慎司さん(汗干)  
問合せ:【主催】北谷コミュニティセンターまで

### 『AEDの使い方を学ぼう!』

いざという時に誰もが救急措置を行える医療機器「AED」の使い方を一緒にマスターしましょう。知ることで助かる命があります☺

日時:12月21日(木)13:30~15:00  
場所:北谷コミュニティセンター

内容:・心肺蘇生の仕方とAEDの使い方(実技)  
・民間救急の活用法(講話)  
講師:くらよし民間救急ぬのこ 代表 上野 泰葉さん  
準備:動きやすい服装  
申込み:12月14日(木)までに  
【主催】北谷コミュニティセンターへ



### 除雪機の使用について

積雪が心配される時期になってまいりました。自治公民館協議会では2台の除雪機を北谷小学校と北谷コミュニティセンターで管理しております。必要の際は、次の事に注意し怪我の無いようにご活用ください。

- ① 使用後は必ず日誌の記入をお願いします。
- ② 保険については、行事災害補償保険制度が適用されます。作業中に怪我をした場合、自治公民館長をとおして手続きを行って下さい。
- ③ 機械が故障した場合、速やかに協議会事務局へ報告して下さい。原則、使用自治公民館の負担となります。
- ④ 燃料(レギュラーガソリン)については、自己負担とし作業終了後には満タンにして返却して下さい。

★個人としてではなく、自治公の活動としてご使用下さい。また、使用について事前の申し込みは必要ありませんが、使用後は速やかに元の場所へ返却をお願いします。  
★詳しくは、各自治公民館長または協議会事務局へ問合せ下さい。(☎28-0969)

## 各種事業報告

### 10/30(月) 『 トールペイント教室 』

トールペイントでウェルカムボードを作りました。いつもと違った点は、1つとして同じ絵柄にならず個性溢れるものになったことです。土台となる型が同じだと似た作品になりがちですがそれが無く、1人1人がのびのび楽しめた教室だったことが伺えます。 北谷コミュニティセンター



### 11/5(日) 『 地区グラウンドゴルフ大会 』

前日の雨の影響が心配されましたが、当日は100名近い出場があり、大人から子どもまで一緒にグラウンドゴルフを楽しむことができました。開催にあたりGG同好会の皆様のお力添えのおかげでトラブルもなくスムーズな運営となりました。ありがとうございました。



北谷地区自治公民館協議会 体育部長会

#### ▼各種成績 ※敬称略

##### 【団体戦】

優勝 大河内A  
準優勝 三 江B  
3位 福 本

##### 【個人戦】

優勝 佐々木龍夫(大河内)  
準優勝 丹後 町子(オケ崎)  
3位 牧 伊津子(大河内)

##### 【小・中学生の部】

優勝 原田真太郎(三江)  
準優勝 小林 愛依(オケ崎)  
3位 山下 宗真(梓谷)

※個人の詳しい成績は各自治公体育部長へお問合せ下さい。

### 11/5(日) 『 自治公民館協議会役員研修会 』

昨年に続き「フレイル」をテーマに研修会を開催しました。フレイルとは健康な状態と要介護状態の中間の段階のことを指します。いつまでも住み慣れた地で元気に過ごしていくため、必要な対策をたくさん学びました。

北谷地区自治公民館協議会 総務部長会



### 11/12(日) 『 第50回めのご谷文化祭 』

作品展示には地域の皆様の手芸や陶芸、写真など様々なジャンルの作品が並びました。保育園、小学校、地元サークルの皆様からも多くの出展をいただきありがとうございました。4年ぶりの餅や炊込みご飯の販売には行列ができ、おかげさまで完売いたしました。元気なぬのご谷を発信できましたことに感謝申し上げます。

北谷地区振興協議会



【作品展示】  
出展延人数 211名  
出展作品数 366点

### 11/22(水) 『 トレッキングをしようin打吹山 』

秋晴れが見事でトレッキング日和だったこの日、打吹山へ登山に行きました。散策中は、ちらほら残る紅葉と打吹城の史跡をゆっくり楽しむことができとても充実した時間を過ごすことができました。 北谷コミュニティセンター



だより  
保  
健

## 節度ある飲酒を心がけましょう！

年末年始は、忘年会や新年会などお酒を飲む機会が増える方も多いかもかもしれません。

アルコールを分解する力はその日の体調でも変わってきます。多量のお酒を一気に飲み干すような飲み方は、急性アルコール中毒を起こし、場合によっては命に関わる場合があります。

また、お酒の飲み過ぎは肥満になりやすいだけでなく、アルコールの分解や余ったエネルギーを蓄える役割をする肝臓に大きな負担がかかります。肝臓は「沈黙の臓器」と言われており、何か異常があっても自覚症状が出にくいので、気がつかないうちに肝臓の機能が低下し、肝臓疾患になっている場合があります。飲酒の際は自分のペースで、飲酒量に注意して節度ある飲酒習慣を身につけましょう！また、定期健診を受診し、普段から肝機能の変化に注意しましょう！

倉吉市健康推進課



#### ▼ 適正飲酒量の目安

酒 類	適量の目安
ビール (5%)	中びん1本 (500ml)
日本酒 (15%)	1合 (180ml)
焼酎 (35%)	0.5合 (90ml)
ワイン (12%)	2杯 (240ml)

### 北谷コミュニティセンターサロン

期 日：毎月第3火曜日

次回▶12月19日(火) 10時~11時30分

テーマ「保健師さんから学ぶ健康法！」

参加費：毎回 100円

美味しい飲み物とお菓子をご用意(カップは持参)

主 催：北谷コミュニティセンター

- ☑ 予約がなくてもお受けいたしますが、原則、参加希望の方は前日までに北谷コミュニティセンターにご連絡ください。
- ☑ 送迎は行っておりません。
- ☑ 各回ごとの参加不参加は自由です。

### 11月サロン

看護大学へお出かけしました。荒井学長に「老いのしあわせ」をテーマに講話していただき、お昼は食堂で学生に混じり特製弁当を堪能。最後に大平山の秋景色を眺めながら帰路につきました。



今年も大変お世話になりました。

コロナウイルスが5類となり地区の様々な行事が再開し賑わいが戻ってきた年となりました。4年ぶりに再会したものもあり記憶をたどりながらの場面もありましたが、皆が協力し合い地域一丸となって取り組めたのではないのでしょうか。

来年の辰(たつ)年は活力旺盛となり大きく成長し形がとどのう年と言われているそうです。

力を蓄えてきたものが芽吹く起点の年となるようコミュニティセンターとして尽力してまいります。

みなさま良いお年をお迎えください。

北谷コミュニティセンター 職員一同

