

2023年

4月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-right: 10px;"> 入学式 </div> <div> <p>北谷保育園 4月6日(木)</p> <p>北谷小学校 4月13日(木)</p> <p>久米中学校 4月13日(木)</p> </div> </div>						1
2 ふれあい給食 (沢谷) 9:00	3 更生保護女性会 13:30	4 かもがわ相談会13:30	5	6	7	8
9 県知事・県議会議員 選挙 7:00~20:00	10	11 民協定例会 19:00	12	13	14 ぬのクラブ定期 総会 10:00 職員研修会 (交流プラザ) 事務室午後休室	15 書道教室 13:30
16 防災部長会 9:30	17 なごもう会 13:30	18 北谷コミセンサロン 10:00	19 生花教室 13:30	20 ホットライン会議 13:30	21 打吹公園お散歩 ウォーク(打吹公園) 10:00	22
23 ふれあい給食 (横谷) 9:00	24	25	26	27	28	29 書道教室 13:30
30						昭和の日

「コミュニティセンター事務室休室のご案内」

●4月14日(金)12時より、職員一同研修のため事務室を休室します。貸館は、通常通り行いますのでご利用の方はお早めにご連絡下さい。

●5月3日(水)~5月5日(金)まで大型連休に伴い事務室が休室となります。北谷コミュニティセンター・ぬのこ会館・久米農村広場は通常通りご利用いただけますが管理の都合上、お断りをさせて頂く場合がございます。お早目にお問い合わせ頂きますようお願いいたします。

コロナウイルス感染防止のためご協力をお願いします

- 手指の消毒、手洗い、入館時の検温。
- 発声時、近距離での会話時はマスク着用を推奨。
- 人と人との間隔を確保(非接触)。
- 飲食を伴う場合は対面にならるように、またはアクリル板等で遮断し、個々に配膳する。
- 定期的な換気。
- 利用後は机、イス、ドアノブ、照明スイッチなど触れた部分を消毒する。
- 主催者は参加者全員の連絡先を把握しておく。

サークル
和い輪い

日時：4月3日(月)13時
集合：福井土建横公園駐車場
★時間になったら出発します
内容：ウォーキング
(西倉廃線跡散策)

北谷・出張介護相談会

日時：4月4日(火) ※次回5/2
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)

5月予定

- ▼ なごもう会
5月1日(月)
5月15日(月)
- ▼ ふれあい給食
5月10日(水) 食改
5月25日(木) 福本

北谷コミュニティセンターだより

令和5年
4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	522
総数	1,204
男性	583
女性	621
0~14歳	110
15~64歳	531
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

『打吹公園をお散歩ウォーク♪』

春になり運動を始めるのにぴったりな季節がやってきました!保健だより(裏面)の理想のウォーキングフォームを参考に打吹公園内を一緒にのんびり楽しくウォーキングをしましょう。



日時：4月21日(金)10時~13時

集合：倉吉博物館前(椿の平) ※現地集合

内容：打吹公園内を散策、公園内で昼食
参加費：600円(弁当代)

準備：動きやすい服装と靴、お茶などの水分

申込み：4月17日(月)までに、【主催】北谷コミュニティセンターへ



令和5年度 ふれあい給食サービス年間予定

令和5年度 ふれあい給食サービス実施予定

月	日	曜日	奉仕団体
4月	2日	日	沢谷
	23日	日	横谷
5月	10日	水	食生活改善推進員
	25日	木	福本
6月	4日	日	中野
	18日	日	大河内
7月	2日	日	長谷
	20日	木	食生活改善推進員
8月	5日	土	三江
	20日	日	藤井谷
9月	13日	水	食生活改善推進員
	28日	木	志津
10月	11日	水	食生活改善推進員
	29日	日	森
11月	8日	水	食生活改善推進員
	19日	日	尾田
12月	6日	水	食改・小学校6年生
	17日	日	悴谷
1月	14日	日	オケ崎
	28日	日	汗干
2月	7日	水	食生活改善推進員
	18日	日	福富
3月	6日	水	食生活改善推進員
	17日	日	杉野

「ふれあい給食」が始まります!

今年度も、北谷にお住いの一人暮らしの高齢者や高齢世帯の方々へ「ふれあい給食(お弁当)」をお届けする北谷地区社会福祉協議会(地区社協)のボランティア活動が始まりました。調理をさせていただいているのは、各集落の方と食生活改善推進員の皆さんです。そして、配食させていただいているのは、民生児童委員の方々です。その他にも、年に1回、北谷小学校6年生がお弁当の詰め合わせのお手伝いや民生児童委員と一緒に配食をして高齢者とのコミュニケーションを取っています。

北谷地区は他地区と違い、地域のたくさんの方々「ふれあい給食」に携わっておられます。調理をされる方々は、献立を考え、食材を調達し、朝早くから調理にとりかかり、どの団体も見た目も美しい、美味しいものを作られます。また、ボランティア数が少なく活動が困難な時の為に奉仕団体へ助っ人をする「調理ボランティアバンク」も設置しております。登録者を随時募集しておりますので興味のある方はご連絡下さい。

給食サービスを通し、地域がつながりより良い『ぬのこ谷』となるようご理解とご協力をよろしくお願い致します!

各種事業報告

3/11(土)「卓球教室 閉校式」

今年度は12名が卓球教室で頑張りました。この1年で下回転が出来るようになりました。ラリーが続けられるようになりましたなど、それぞれ目標が達成できたようです。新年度も楽しく頑張らしましょうね！



北谷コミュニティセンター

3/13(月)「ぬのこ谷ふれあいサロン」

今年度のサロンではコロナ警報が解除されたため、念願の地域の方と北谷保育園の皆さんの交流が叶いました。ハツラツとした演技に沢山元気をもらいました。また、訪問看護や口腔ケアについても学びました。



北谷地区社会福祉協議会

県道34号線(下福田)より国府川対岸を望む
写真中央(竹やぶになっているところ)が城跡



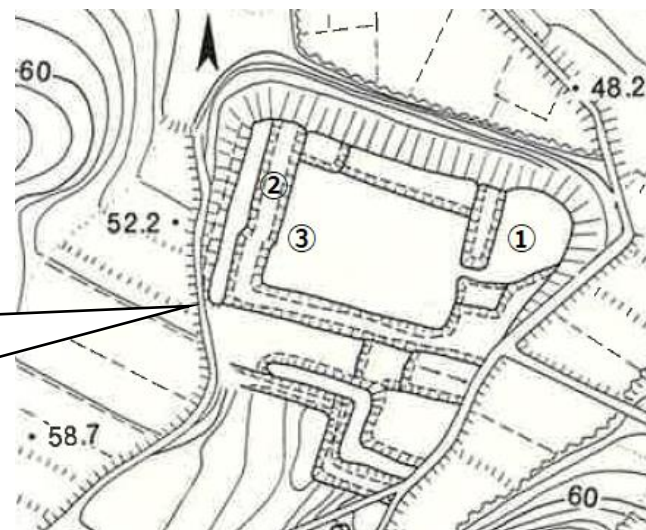
高城山から派生する丘陵の先端部に位置する。東・南・西の三方にぐるっと堀を巡らせた主郭があり、さらにその南側には丘陵を横断する大きな空堀がある。また、東側は馬出し状の広い平地(現:墓地)となっている。現在まできれいな状態で残っており、当時の城の様子を想像できる。

- ①馬出し … 防御のため出入口の外に造られる
- ②空堀 … 敵の侵入を防ぐために設けた溝
- ③主郭と堀 … 城の中心となるところ
(↓写真は③)

下福田城 ～謎多き城跡～

北谷コミュニティセンター研究指定事業「ぬのこ谷楽級」のマップ作成の一環で、高城山からのつながりから「下福田城跡」を訪ねました。

解説:ぬのこ谷楽級生 小原将大



【下福田城跡縄張図】
出典:新編 倉吉市史 第2巻より

下福田城の南側には大平城(おおなるじょう)、高城山山頂には高城城(たかしろうじょう)がある。それぞれ築かれた時代が異なり、当城は応仁の乱(1467-1477)以前が一番古い城だと考えられている。また、目の前には国府川が流れており、下手の上米積(小字:本郷)には船着き場があったという事もあり、水運を用いた施設だったのではないかと推定できる。参考資料がほぼ皆無のため、多くの謎が残っている下福田城です。

※私有地につき、立ち入りは許可が必要です。



だ
よ
い
保
健



正しいウォーキングで楽しく健康に!

暖かくなり、外に出かけるのも楽しい季節になりましたね。健康のためにウォーキングを始めようかな、とお考えの方もおられるのではないのでしょうか?ウォーキングは最も手軽で健康効果の高い日常的な運動で、体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果的です。しかし、正しいフォームで歩かないと、効果が薄れるだけでなく、腰や膝を痛める原因になります。正しいフォームで景色を楽しみながら取り組んでみましょう!

理想のウォーキングフォーム

- ✓ 足に合ったウォーキングシューズで
足に合わない靴は疲れやすく、靴擦れ等の原因になります。
かかとを合わせて足の指先に親指一本分のゆとりができるのが理想です。
- ✓ 背筋をのばす
頭を上から引き上げられるように意識すると姿勢が良くなります。
- ✓ 目線は前へ
顔は下げず、目線だけ少し先を見るように。
- ✓ しっかり腕を振る
肩の力を抜いて、肘を軽く曲げ、後ろへ引くようにしっかり振ります。自然と足が前に出るようになります。
- ✓ 歩幅は広めに
早歩き(さっさ歩き)になり、ウォーキングの効果を高めます。

体に痛みなどがある方は無理をせず、かかりつけ医等に相談して行いましょう!



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▶4月18日(火)10時~12時
4~6月は「eスポーツ」と茶話会をします。
新しいことに挑戦してみましょう!

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、参加者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。

コミセン職員の『ちょっとだけお喋り』

地域の皆さんの『ちょっとだけお喋り』もお待ちしております。ぜひコミセンへお寄せ下さい。(50文字程度)

かつて、四月のぬのこ谷は、チューリップの花々に彩られていたことをご存じだろうか。二毛作として栽培。チューリップ(三好達治の詩)/蜂の羽音が/チューリップの花に消える/微風の中にひっそりと/客を迎えた赤い部屋(K・I)

花粉症歴22年のベテランです。今年は鼻の中にワセリンを塗るという対策を実験しています。なかなか良いかも〜♪(Y・H)

漫画が好きで良く集めていましたが最近はおっぱら電子書籍を購入。待ち時間などに気軽に見られ、とても重宝しています★(H・Y)