

日	月	火	水	木	金	土
『コミュニティセンター事務室休室のご案内』 ●2月21日(水) 12時～17時 ●2月22日(木) 9時～13時 貸館は通常通り				1 北谷小記念誌編集委員会 19:00	2	3
4 スキー・スノーボード教室 (ペア/バレースキー場)	5 なごもう会 13:30	6 かまがわ相談会 13:30 総務部長会 19:00	7 ふれあい給食(食改) 9:00 ぬのこ谷楽級⑥ 13:30 地域安全・青少協講演会 19:00	8 社協理事会 13:30	9 北谷財産区 19:00	10 民協定例会 9:00 書道教室 13:30
11 建国記念日	12 振替休日 JA地区座談会 10:00	13	14 生花教室 13:30	15	16 スマホ教室 ①13:30 ②14:45	17
18 ふれあい給食(福富) 9:00 神社総代会 10:00	19 なごもう会 13:30	20 北谷コミセンサロン 10:00 ホットライン会議 13:30	21 12～17時 事務室休室	22 9～13時 事務室休室	23 天皇誕生日	24 書道教室 13:30
25 自治公役員研修会 10:00	26	27	28 和い輪い 13:00	29 恋びな作り 13:00	1	2

北谷コミュニティセンターだより

令和6年
2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	526
総数	1,177
男性	570
女性	607
0～14歳	101
15～64歳	514
65歳以上	562

倉吉市ホームページ
自治公民館別・住民記録より

各種事業のご案内・参加者募集

子ども達が久米小学校に元気に楽しく安全に通えるように対処法などを教えていただきます。【申込みは不要です】

講演 「統合を控えた子どもたちの心のケア」

日時: 2月7日(水) 19時～20時40分
場所: 北谷コミュニティセンター
講師: 灘本 百美氏(倉吉市スクールカウンセラー)
田中 真弓氏(前北谷小学校教職員)
対象: 地区住民どなたでも
主催: 北谷地区地域安全活動推進協議会
北谷地区青少年育成協議会

恋びなは、鳥取市用瀬町に伝わる流しびなを毛糸でアレンジされたものです。カラフルでとても可愛い作品作りに挑戦!

「毛糸でできた流しびな♪恋びな作り」

日時: 2月29日(木) 13時～15時30分頃
場所: 北谷コミュニティセンター
内容: 毛糸で流しびな作り
(大きさ13～14cm位)
講師: 榎川 友美さん
参加費: 1,000円
定員: 先着10名 ※地区住民限定
申込み: 2月16日(金)までに
【主催】北谷コミュニティセンターへ



※見本あります

2/16(金) スマホ教室

無料

- ①13時30分～14時30分 ※①は1/19の回と同様の内容です。
「スマートフォンを安全に使うためのポイント」
 - ②14時45分～15時45分
「SNSの使い方(主にLINEの内容)」
- 場所: 北谷コミュニティセンター
定員: 各回8名 ※①②両方または、どちらかでもOK
持参: 日頃お使いのスマホ、筆記用具
申込み: 2月9日(金)までに北谷コミュニティセンターへ
主催: 山守集学校(スタッフが講師を務めます)

倉吉市立北谷小学校 創立150周年記念CDを貸出します♪ 北谷コミュニティセンターへお問合せ下さい。

合唱: 令和5年度
北谷小学校児童
伴奏: 倉吉東高等学校
オーケストラ部
曲目: 校歌・ヒマラヤ杉 他



北谷コミュニティセンターサロン

1月サロン

北谷食生活改善推進員の皆さんを講師にフレイル予防のための食事について講話と調理を通じて教えていただきました。優しい味でとっても美味しい料理に皆大満足でした!

期日: 毎月第3火曜日
次回▶2月20日(火) 10時～11時30分
テーマ「あなたのフレイル度・結果発表!」
～フレイル予防総集編☆～
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。

3月は地区社協の事業と合同開催となります★

ぬのこ谷ふれあいサロン (ミニテイサービス)

主催 北谷地区社会福祉協議会

日時: 3月12日(火) 10時～14時
場所: 北谷コミュニティセンター
対象: 地区の65歳以上の方 他
内容: ①北谷保育園児と交流
②フレイル予防について(足・靴・歩き)
③特殊詐欺について

※詳しくは、申込書付のチラシをご覧ください。
※都合により、内容が変更する場合がございます。

申込み締切

2月18日(日)
申込は各集落の総務部長
を通してお願いします。



サークル 和い輪い

日時: 2月28日(水) 13時～
場所: 北谷コミュニティセンター
内容: こんにゃく作り
会費: 実費
持参: タッパー
申込: 2/17(土)までに大窪さんへ

北谷・出張介護相談会

日時: 2月6日(火) ※次回3/5
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: かまがわ地域包括支援センター
(☎45-3888)

3月予定

- ▼ なごもう会
3月4日(月)
3月18日(月)
- ▼ ふれあい給食
3月6日(水) 食改
3月17日(日) 杉野

令和6年度(2024年)北谷地区自治公民館協議会役員

会長就任あいさつ

令和6年度
北谷地区自治公民館協議会 会長 重道 里史 (長谷)



※敬称省略

始めにこの度の能登半島地震で亡くなられた方々にご冥福をお祈りするとともに地震でケガをされた方々や避難を余儀なくされた皆さんにお見舞い申し上げます。この度2度目の北谷地区自治公民館協議会 会長に就任しました重道里史です。宜しくお願い致します。各部長の皆さんには今年1年間部活動を担って頂き、ぬのこ谷が元気にぎやかな明るい地域を目指して活動して頂きますようお願いいたします。

会長▶	重道 里史	副会長▶	藤井 和章	会計幹事▶	小島 慎司	監事▶	松島 出 西山 敦
自治公名	公民館長	総務部長	文化部長	厚生部長	体育部長	土木交通部長	防災部長
才ヶ崎	山根 守人	山本 明德	丹後 成三	山本 公夫	有福 智	島池 浩徳	田中 貴幸
三 江	溝上 善久	井上 博文	横山 早智子	山根 香織	☆福井 一弘	矢田 誠	横山 五郎
福 本	松島 出	◎上野 寿美	藤田 次美	大窪 竜春	松嶋 幸夫	◎福田 剛	高橋 裕也
尾 田	○藤井 和章	藤川 みや子	牧原 千恵子	☆牧原 千恵子	牧原 鉄矢	牧原 鉄矢	松井 博行
志 津	西山 敦	山本 文彦	小林 澄子	山方 輝行	朝倉 正博	石田 匠	☆道端 利弘
藤井谷	中橋 好治	○中橋 俊雄	藤井 義大	○菘原 浩二	藤井 邦彦	山方 隆司	中橋 忠幸
横 谷	阪本 幸雄	本荘 学	本荘 昭人	澤口 拓也	○山尾 慎吾	本荘 学	西田 繁晴
仙 隠	吉本 秋男	森下 弘志	尾崎 幸也	仲濱 正純	—	—	森下 弘志
福 富	安部 隆	石井 佳嗣	◎宇山 正直	石井 暁	石井 栄行	○坂根 道雄	足立 和範
沢 谷	森綱 和孝	市場 純司	☆治郎丸 崇	◎野島 由紀夫	◎河辺 晋	野島 健司	秋山 正治
杉 野	谷口 弘徳	椿 忠亮	○金居 修省	佐々木 信也	荒益 正之	金居 清美	金居 正晃
中 野	福井 泰治	福永 国孝	大島 慶子	佐々木 一栄	政次 忠浩	福井 修身	徳永 光司
悴 谷	山上 進	長谷川 健太	—	長谷川 健太	—	山上 謙一	○山下 竜司
長 谷	◎重道 里史	重道 里史	重道 善博	重道 利恵子	—	☆重道 臣	◎森本 和雅
森	西谷 圭二	☆陰山 正章	梶田 富美恵	森下 明美	陰山 浩一	朝倉 功二	朝倉 功二
大河内	牧 茂幸	牧 正行	佐々木 澄恵	牧 美恵子	古林 一久	佐々木 広秋	牧 真一
汗 干	☆小島 慎司	佐々木 光弘	佐々木 博文	佐々木 英雄	—	—	澤成 広明
つつじが丘	山崎 謙一	—	—	—	—	—	—

◎会長 ○副会長 ☆会計幹事

2月25日	役員研修会	7月13日	ぬのこまつり(予定)	7月7日	ソフトボール大会	8月11日	じげの川で遊ぶ(予定)
10月13日	敬老事業	10月20日	ぬのこ谷いきいきウォーキング(予定)	11月3日	GG大会	11月10日	ぬのこ谷文化祭(予定)

※都合により日程が変更となる場合があります。

保だよ 健い

冬の入浴事故に注意しましょう!

これまで入浴中の事故は、暖かい部屋から寒い脱衣所へ移動した時に血圧の急激な変化により心筋梗塞を起こす「ヒートショック」が主な要因とされてきましたが、近年の調査で大半は「熱中症」であると明らかになってきました。脱衣所・浴室で発生した緊急事案は12月~2月に多発しており、65歳以上の方が占める割合が78%と高齢者の方は特に注意が必要です。入浴中に溺れて亡くなる方は、交通事故で亡くなる方より多く、毎年約4倍に相当すると言われています。

【高温での長風呂】



(参考) 入浴関連事故の実態把握及び予防対策に関する研究報告

【入浴中の事故を防ぐために次の6つのことを心がけましょう】

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく。
2. お湯は**41度以下**で、入浴時間は**10分以内**を目安に。
3. 浴槽から出るときはゆっくり立ち上がる。
4. 食事すぐの入浴や・飲酒後・医薬品内服後の入浴は控える。
5. お風呂に入る前に、同居家族にひと声かける。
6. 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する。

「自分にも起こるかもしれない」という予防意識を持ち、高齢者だけでなく、家族みんなで入浴習慣を見直しましょう。



倉吉市健康推進課

今月号より隔月で2025年春開館予定の鳥取県立美術館についてのコラムがはじまります!

美だよ 術館①

2025年3月30日の開館まであと1年2ヶ月

倉吉パークスクエアの一面に建設中の鳥取県立美術館はこの春に竣工をむかえます。水平にすっと伸びた「大屋根」の特徴的な姿が外からも見えるようになってきました。



人々の活動が美術館の主役に

美術館のシンボルマークは建物のシルエットでもあり、同時に「T」の字を人に見立て、建設後の人々の活動こそが美術館を形作っていく「みんなで作る美術館」であることもあらわしています。美術鑑賞での来館はもちろん、地域のみなさんの様々な活動の交流拠点になれたらと考えています。



1年前カウントダウンイベントは参加型アート!

3月にはそんな「みんなで作る」を先取りして、誰もが楽しめる参加型のアートプログラム「どんどこ! 巨大紙相撲〜とっとりけんび場所〜」を開催します。等身大の力士をつくる、懸賞品提供の谷町になる、本場所に応援・観戦にいくなど、思い思いの方法で、ぜひご参加ください。



▲詳細: プレサイト

【問合せ】鳥取県立美術館パートナーズ 0858-27-0771

2022年 どんどこ! 巨大紙相撲〜北斎すみゆめ場所〜 / 撮影: 427FOTO