

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	1	2
3	4 なごもう会 13:30 久米小学校打合せ会 19:00	5 市館長研修会(西郷CC)10:00 かもがわ相談会13:30	6 ふれあい給食(食改) 9:00 北谷小学校体育施設開放企画運営委員会 19:00	7 年金友の会 13:30 民協定例会 18:00	8 ぬのこクラブ役員会 9:30 久米中学校卒業式	9 スポーツ教室閉講式(北小体育館)10:00 書道教室 13:30
10 地域防災力を高めよう 10:00	11 土地改良区理事会 19:00	12 ぬのこ谷ふれあいサロン 10:00	13 生花教室 13:30 明るい選挙推進委員会 19:00	14	15 北谷小学校卒業式	16
17 ふれあい給食(杉野) 9:00 北谷小学校閉校式	18 なごもう会 13:30 ホットライン会議13:30 土木交通部長会 19:00	19 久米中同窓会打合せ会 13:30	20 春分の日	21	22	23 書道教室 13:30
24	25 シルバー人材センター説明会 10:00 和い輪い 13:00	26 北谷保育園卒園式	27	28	29	30
31						



北谷保育園 3月26日(火)  
北谷小学校 3月15日(金)  
久米中学校 3月8日(金)

～ 説明会を行いますので是非ご参加ください～

**シルバー人材センター仕事説明会 ならびに  
介護ボランティア説明会 開催**

日時：3月25日(月) 10時～ / 北谷コミュニティセンター 大会議室  
★健康な60歳以上の方で仕事を希望する方  
★市が行っている事業でボランティア活動を希望する方

サークル  
**和い輪い**

日時：3月25日(月) 13時～  
場所：北谷コミュニティセンター  
内容：茶話会  
申込：3/15(金)までに大窪さんへ  
日時：4月3日(水) 13時～  
集合：大河内公民館前  
内容：山菜採りハイキング  
申込：不要

**北谷・出張介護相談会**

日時：3月5日(火) ※次回4/2  
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)  
※4月より3か月に1回となります。

**4月予定**

▼ **なごもう会**

4月15日(月)

▼ **ふれあい給食**

4月6日(水) 食改

※4月より月1回の活動になります。

# 北谷コミュニティセンターだより

令和6年  
**3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

## 各種事業ご案内・参加者募集

### 令和5年度 『スポーツ教室 閉講式&コミセン杯』

1年間スポーツをとおして元気な身体づくり、仲間づくりをしてきました。今年は頑張って練習した成果を試合で発揮していただきます!

日時：3月9日(土) 10時～12時  
場所：北谷小学校 体育館  
対象：卓球教室  
主催：北谷コミュニティセンター



### 『ぬのこ谷ふれあいサロン』 ～ミニデイサービス～ ※参加申込者対象

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

内容：①北谷保育園児による歌・踊り  
②【講話】フレイル予防「足・靴・歩きについて」  
★シューフィッターによる足測定を実施。  
(靴下を脱いだでの測定になります)  
③【講話】特殊詐欺について  
主催：北谷地区社会福祉協議会  
※北谷コミュニティセンターサロンを兼ねています。

昼食  
あります☺

### 『地域防災力を高めよう!』

いつ起こるかわからない災害に向けて自治公での備えをしっかりとしていきます。

日時：3月10日(日) 10時～12時

場所：北谷コミュニティセンター 大会議室

対象：振興協議会役員、防災部長会

内容：・非常食を体験  
(ポリ袋炊飯の実演、アルファ米の紹介)  
・段ボールベッド、トイレの設置訓練

講師：北谷地区食生活改善推進員  
北谷地区防災リーダー

主催：北谷地区振興協議会  
北谷地区自治公民館協議会防災部長会



※昨年度の様子

### 北谷地区食生活改善推進員連絡協議会

### 令和5年度 鳥取県食育推進活動知事表彰 受賞!!



1月19日こも豆腐作りを通じた食育活動が評価され知事表彰を受賞されました。受賞後さっそく北谷小学校3年生を対象にこも豆腐作りの継承が行われました。今後も活躍が期待されます。このたびは、おめでとうございます。



2/26(月)豆腐作り  
2/27(火)こも豆腐作り

★豆腐作りの材料である大豆は北谷小学校で作られたものが使われています。



# 各種事業報告

## 1/24(水)「イワシの飾り作り」

節分にちなみ、魔除け・鬼除けの意味があるといわれるイワシをモチーフに飾り作りを行いました。制作過程が脳トレのような場面もあり笑いあいの楽しい時間となりました。

北谷コミュニティセンター



## 2/4(日)「新春親子お楽しみ会 スキー・スノボ教室」

雪不足が心配される中、蒜山ベアバレースキー場へ行ってきました。初めての子もリフトで何度も滑走するまでに上達し、親子でウィンタースポーツを満喫しました。

地区青少年育成協議会



## 2/7(水)「講演会 統合を控えた子どもたちの心のケア」

スクールカウンセラーの灘本先生をお迎えし、子どもたちの不安や心配への対処方法などをお話いただきました。子どもの話に耳を傾け、まずは共感してあげることが大事だそうです。「困ったら相談する」というカウンセリングシステムがあるので、いつでもご相談くださいとのことでした。

地区地域安全活動推進協議会  
地区青少年育成協議会



## 2/25(日)「自治公協議会役員研修会」

今年度の研修は2本立てとなり、久米小学校開校に向けての軌跡とこれからのことについて、フレイル予防として心の健康について学びました。小学校が新たに開校するにあたり地域としての関わりを考えていく必要がありますが、そういった活動をしていく上にも健康な身体と心が求められます。自分を大切に地域活動を頑張りましょう！

地区自治公民館協議会



だより  
保  
健

## 3月は自殺予防対策月間です



3月は、生活環境が大きく変動する時期であり、身体的にも、精神的にもストレスがかかりやすい時期です。ストレスや不安が重なると、だれでもこころの健康をくずすことがあります。そのため、日頃から規則正しい生活習慣で睡眠をしっかりと、ストレスとうまく付き合っていくことが大切です。

こころのSOSは、自分でも気がつきにくいものと言われているため、家族や友人など身近な人が気がついてあげることも大切です。

倉吉市では3月8日にこころの健康づくり講演会を予定しています。講演会を通じて、カラダの声を聴く時間をつくり、そして、笑顔になる、前向きになるなどの効果が期待される「顔ヨガ」について一緒に学んでみませんか。

倉吉市健康推進課



講演会について

### ストレスとうまく付き合うポイント

- ① リラクゼーション法を身につける  
趣味に取り組む、落ち着ける環境で過ごすなど、自分に合ったリラクゼーション法を身につけておくことはストレス社会を生きる私たちにとって、強い武器となります。
- ② 親しい人たちと交流する時間を持つ  
ストレスが多い時、親しい人に話を聞いてもらうだけで、ずいぶん気が楽になります。また、話をすることで気持ちが整理され自分で解決できたり、時には良いアドバイスをもらえたりします。
- ③ 適度に運動する  
適切な運動は満足感や開放感、リフレッシュ効果が得られ、身体的、精神的ストレスを解消するのに役立ちます。
- ④ 思いっきり笑う  
最近、思いっきり笑っていますか？笑うことで自律神経のバランスを整える効果があります。

## めのご谷文庫

- ★ コミセンで市立図書館の本が借りられます。
- ★ 1回につき1人3冊まで2週間貸出できます。
- ★ 次回の本の入れ替えは7月です。

種類	タイトル	著者名	タイトル	著者名	タイトル	著者名
小説	オムツをはいたママ	安藤和津	白銀ジャック	東野圭吾	山姥(やまはは)	坂東真砂子
	ホテル先生のトラック一杯の涙	綾野まさる	仮面海峡	深田祐介	サンタのあばさん	東野圭吾
	ガン再発す	逸見政孝	名残り火	藤原伊織	苦い雨	樋口有介
	笑ってよ、北極点	和泉雅子	WILL	本多孝好	愉楽の園	宮本輝
	寝たきり婆あ、たちあがる!!	門野晴子	山医者者の読みグスリ	見川鯛山	コンビニ人間	村田沙耶香
	デザイナーベイビー	岡井崇	そのころ、白旗アパートでは	伊藤たかみ	風に舞いあがるビニールシート	森絵都
	家族日和	奥田英朗	海松	稲葉真弓	うたかた 上	渡辺淳一
	エコノミカル・パレス	角田光代	つやのよる	井上荒野	うたかた 下	渡辺淳一
	水の触先	玄侑宗久	歌枕殺人事件	内田康夫	インストール	綿矢りさ
	項羽と劉邦 上巻	司馬遼太郎	十三の墓標	内田康夫	お別れの、そのあとで	伊藤たかみ
	項羽と劉邦 下巻	司馬遼太郎	モノレールねこ	加納朋子	緑の花と赤い芝生	伊藤朱里
	誘拐児	翔田寛	加賀金沢殺人事件	木谷恭介	我々の恋愛	いとうせいこう
	レディ・ジョーカー 上	高村薫	13階段	高野和明	離陸	糸山秋子
	レディ・ジョーカー 下	高村薫	さくら 上巻	田淵久美子	忍び外伝	乾緑郎
	いつか、ふたりは二匹	西沢保彦	さくら 下巻	田淵久美子	忍び秘伝	乾緑郎
	東京湾アクアライン十五・一キロの民	西村京太郎	代表作時代小説平成21年度	日本文芸家協会	ママがやった	井上荒野
	影裏	沼田真佑	代表作時代小説平成22年度	日本文芸家協会	コンタミ	伊与原新
	受命	帯木逢生	佐多岬・北緯31度の墓標	辻真先	ハッピーエンドにさよならを	歌野晶午
	ウィーンの冬	春江一也	知床岬に夏は死ぬ	辻真先		
	戦国自衛隊	半村良	希望(仮)	花村万月		

その他多数そろえております★

### 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)

パンジーやビオラ(花)の種を収穫中。開いて飛び散る前にとらなければいけないので、朝と晩にじっくり観察しています。(Y・H)

桃の節句に向けてつるし飾りを出しました。友人の作品なのですがとっても可愛らしく目にする度に癒されます。(H・Y)

山上憶良短歌賞で北谷小の二人が受賞。「母の日のハンドクリームへってない値段はかなり高かったのに」(最優秀賞憶良賞・米原ひなたさん)「父さんとあぶない磯を渡ったよたくさん釣って同じ道帰る」佳作選者賞・石井琥太郎さん)どちらも親の愛を歌ったもの。どんな気持ちなのか考えていくと歌の素晴らしさが分かってくる。(K・I)

### 北谷コミュニティセンターの主事を募集しています★

- 採用人数 コミュニティセンター主事 1名
- 職務内容 コミュニティセンター事業に関する業務、施設の維持管理、各種団体の事務  
その他、任命権者が命ずる業務 など
- 雇用期間 採用日から令和8年3月31日

※詳しくは北谷コミュニティセンターへお問合せ下さい。採用試験の日程は提出書類を確認次第お知らせします。

