

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
3 文化の日 地区GG大会 8:00	4 振替休日	5 市館長研修会 (高城) 10:00	6 寄せ植え教室10:00	7	8	9 生花教室 9:30 文化祭準備
10 第51回ぬのこ谷 文化祭9:00~15:00	11 厚生部長会 19:30	12 民協定例会 18:00	13 防災部長会 19:30	14 11/14(木)~11/15(金)コミセン清掃	15	16 書道教室 13:30
17	18 なごもう会 13:30	19 ふれあい給食 (食改) 8:30 コミュニティサロン 10:00	20 ぬのこ谷楽級⑤ (河原町) 9-15 事務室閉室	21 市主事研修会 (2庁舎) 9:30	22 ホットライン会議 13:30	23 勤労感謝の日
24 ぬのこ福祉大会 13:30	25	26	27	28	29	30 書道教室 13:30

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▶11月19日(火) 10時~11時30分  
 ・音読教室(倉吉市立図書館)  
 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。  
 🌸 送迎は行っていません。  
 🌸 各回ごとの参加不参加は自由です。

コミュニティセンター  
事務室閉室のご案内

- 11月20日(水) 9時~15時
- 12月6日(金) 12時~17時

上記の日程で事務室が閉室となります。貸館は通常通りとなりますが、土日祝日とあわせ長期の閉室となりますのでご利用の方はお早めにご連絡を下さい。

サークル  
和 い 輪 い

日にち：11月2日(土)  
 集 合：13時 北谷コミュニティセンター  
 ※時間になったら出発します  
 内 容：上北条まつり作品展示見学

北谷・出張介護相談会

日時：①4月2日 ②7月2日  
 ③10月1日 ④1月7日  
 火曜日/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)

12月予定

- ▼ なごもう会  
12月2日(月)  
12月16日(月)
- ▼ ふれあい給食  
12月10日(火) 食改

北谷コミュニティセンターだより

令和6年  
11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	510
総数	1,152
男性	561
女性	591
0~14歳	96
15~64歳	496
65歳以上	560

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

※ご案内に付いておりますQRコードからでもお申込みできます。

『地区グラウンドゴルフ大会』

日にち：11月3日(日) 雨天中止  
 時 間：開会 8時~ / 試合開始 8時30分~  
 場 所：久米農村広場  
 主 催：北谷地区自治公民館協議会 体育部長会

『第51回ぬのこ谷文化祭』

日 時：11月10日(日) 9時~15時  
 場 所：北谷コミュニティセンター、JA北谷ふれあい会議室  
 主 催：ぬのこ谷文化祭実行委員会

★詳しくはチラシをご覧ください。



ぬのこ谷マップ完成記念♪

『ぬのこ谷楽級⑤ ~マップを配ろう~』

日 時：11月20日(水) 9時40分~15時頃  
 行 先：鳥取市河原方面  
 ①えばこ GOHAN(昼食)  
 ②めぬま神社・八上姫公園  
 ③とうふちくわの里ちむら



★マップ作りの原点となる「えばこ GOHAN」さんに完成報告へうかがいます。

参加費：1,300円(昼食代)

定 員：先着10名★どなたでもご参加いただけます。

申込み：11月12日(火)までに  
 【主催】北谷コミュニティセンターへ



『第6回倉吉市コミュニティセンター活動展』

倉吉市内13地区のコミュニティセンターの活動を紹介します。2日間ともパネル展示、作品展示、体験コーナーを実施します。お誘い合せの上、ぜひご来場ください。

【会 場】エースパック未来中心アトリウム

【パネル展示】令和6年12月7日(土) 10:00~15:00 / 12月8日(日) 10:00~15:00

【体験コーナー】\*参加費無料 各15人程度(当日受付)

- 12月7日(土) \*クリスマスリースづくり(子ども対象)・牛乳パックで門松(大人対象) / 講師 河本睦美さん 10:30~11:30(受付10:15~)
- \*絵手紙教室 年賀状をつくってみよう♪ / 講師 長田 司さん 13:00~14:00(受付12:45~)
- 12月8日(日) \*楽しいeスポーツ体験(担当:コミュニティセンター職員) 10:30~11:30(受付10:15~) ♪太鼓の達人
- 13:00~14:00(受付12:45~) ♪太鼓の達人・マリオカート



<問合せ先> 倉吉市公民館連絡協議会事務局(成徳コミュニティセンター) TEL 0858-22-1301  
 主催：倉吉市公民館連絡協議会 共催：倉吉市  
 ○感染症等の流行状況にあわせて対策を行いますので、来場の際にはご理解ご協力をお願いします。

# 各種事業報告

## ぬのこ谷マップが完成！！

当センターでは令和2年度から「北谷まっぷ編集部」と題し、地元を巡り、地元を新発見・再発見しながらオリジナルまっぷを作製する事業を行い、このたびようやく完成の運びとなりました。「地区住民の方に地元をより深く知り愛着を持ってもらいたい」、「地区外の多くの方に北谷を知ってもらいたい」、そのような思いが込められております。全戸へ配布いたしますので、是非ぬのこ谷の魅力を再発見してください♪

北谷コミュニティセンター 北谷まっぷ編集部



## 10/14(月) 『第17回ぬのこ谷いきいきウォーキング』

秋晴れのなか、コースのメインを久米小学校とし、約7kmのウォーキングを楽しみました。普段はあまり歩かないコースは新鮮で好評でした♪

北谷地区振興協議会



## 10/25(金) 『ぬのこクラブ奉仕作業』

ぬのこクラブの皆さんにお世話になり、植栽を整えたり花壇の除草をしていただきました。落ち葉に翻弄されながらも文化祭の前に大変きれいになりました。ありがとうございました！



ぬのこクラブ・北谷コミュニティセンター

# 保だ 健よ

## 11月8日は『いい歯』の日です

「いい歯の日」は、日本歯科医師会が、11月8日を「いい歯(118)」の語呂合わせで平成5年に設定しました。生涯、自分の歯で食べる楽しみが味わえるよう、80歳になっても20本以上自分の歯を保つこと(8020)をめざしましょう。

### ● 8020達成が長寿の秘訣

8020達成者は生活の質を良好に保ち、社会活動意欲があり、残っている歯の本数が多いほど寿命が長いという調査結果もあります。

### ● 8020が達成できなくても

きちんと噛むことができる入れ歯を入れることで、歯が20本あるのと同程度の効果が得られます。しっかりと噛むことができると、全身の栄養状態が良好になりますし、噛むことで脳が活性化され、認知症のリスクが軽減することもわかっています。

### ● 8020達成するには

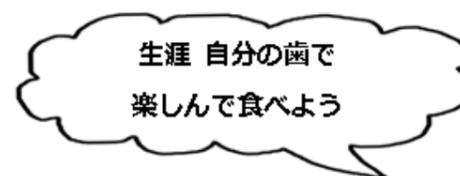
- ▶ 自分にあった正しい歯のみがき方
- ▶ 歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)等の歯間清掃道具を使う
- ▶ 規則正しい生活習慣
- ▶ 歯科医院に定期的に通う習慣

### ● 歯科検診・健診を受けましょう

無料で受けられる歯科検診・健診があるので、対象の方はこの機会に受けましょう。

- ▶ 倉吉市歯周疾患検診(本年度中に40・50・60・70歳に到達される方で受診券をお持ちの方) ※要予約  
検診期間 令和7年2月28日まで
- ▶ 後期高齢者歯科健診(75歳以上の方) ※お申し込みにて受診券送付後 要予約  
検診期間 令和7年1月31日まで

お問い合わせ 倉吉市 健康推進課 電話 (0858) 27-0030



## 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)

この夏は虫刺されが例年より少なくて済んだなあ〜と油断していると、寝ている間に3か所も刺されました(泣)(Y・H)

5年ぶりに三徳山へ登山にいきました。行くたびに登山ルートに変化があるような気がしてとても楽しめます!(H・Y)

朝ドラの舞台が福岡なのか、最近よく紹介される。十年ほど前、中心にあるキャナルシティに車で行った。快適だった。帰ってきてびっくり。日本三大交通マナー最悪都市と。背中に冷や汗。相手は鳥取ナンバーにおじけづいたか?(笑)(K・I)

## ぬのこ谷文庫

- ★ 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2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	母よ	青野 聡	宋の検屍官	川田 弥一郎	凧の時 中	大江 志乃夫
	漣の家	赤瀬川 隼	青いお皿の特別料理	川本 三郎	凧の時 下	大江 志乃夫
	五郎治殿御始末	浅田 次郎	大結婚詐欺師	北 杜夫	かずら野	乙川 優三郎
	青春デンデケデケデケ	芦原 すなお	楚国篡奪	桐谷 正	悦ちゃん 上	獅子文六
	枝豆そら豆 上	梓 沢 要	播磨妖刀伝	黒部 亨	悦ちゃん 下	獅子文六
	枝豆そら豆 下	梓 沢 要	勝者こそわが主君(あるじ)	神坂 次郎	別れ霜 上	杉本 苑子
	スティル・ライフ	池 沢 夏 樹	江戸の闇將軍	群 順 史	別れ霜 下	杉本 苑子
	あばれ狼	池波 正 太 郎	世界一周クルーズ殺人事件	木谷 恭 介	飼猫ボタ子の生活と意見	曾野 綾子
	剣の天地	池波 正 太 郎	動かぬが勝	佐江 衆 一	名臣伝 上	津本 陽
	むかい風	伊集院 静	大江戸花暦	早乙女 貢	名臣伝 下	津本 陽
	ユニコーンの旅	五木 寛 之	三人の二代目 上	堺屋 太 一	十津川警部、沈黙の壁に挑む	西村 京太郎
	海の仙人	糸山 秋 子	三人の二代目 下	堺屋 太 一	南紀白浜殺人事件	西村 京太郎
	困窮小町嫁入り七番勝負	犬飼 六 岐	蘭の夏	佐々木 俊 介	しゃぼけ	畠 中 恵
	別れの後の静かな午後	大崎 善 生	遠い国からの殺人者	笹 倉 明	天地人 上	火坂 雅志
	小さな神さま	太田 治 子	青い春の雨	笹 沢 左 保	天地人 中	火坂 雅志
	スパイスの行方	落合 恵 子	野球小僧	島村 洋 子	天地人 下	火坂 雅志
	かずら野	乙川 優三郎	犬を飼う武士	白石 一 郎	花世の立春	平岩 弓 枝
	平泉落日	小野 寺 公 二	出世長屋	白石 一 郎	駆込寺陰始末	隆 慶 一 郎
	札差弥平治事件帖	海渡 英 祐	城取りの家	南原 幹 雄	東京タワー	リリー・フランキー
	湘南ラブソフィー	景山 民 夫	軽井沢マジック	二階堂 黎 人	光に向かって100の花束	高 森 顕 徹
	いつか見た人	香取 俊 介	芋奉行青木昆陽	羽 太 雄 平	おいしいおしゃべり	阿川 佐 和 子
	月曜日の水玉模様	加納 朋 子	軽井沢の芽衣	早坂 真 紀	深夜特急第1便	沢 木 耕 太 郎
	博浪沙異聞	狩野 あ ざ み	老いの楽しみ	沢 村 貞 子	検屍官	P. コーンウェル
	謀略の海域	木村 謙 二	ひとりか、いちばん!	橋田 寿 賀 子	乙女の密告	赤 染 晶 子
	坊っちゃん社員	源 氏 鶏 太	鉄道員(ぼっぼや)	浅田 次 郎	天切り松闇がたり	浅田 次 郎
	時のカフェテラス	阿刀 田 高	三匹のおっさん	有 川 浩		
	柳川城炎上	河村 哲 夫	辻斬り	池波 正 太 郎		
刹那の街角	香納 諒 一	凧の時 上	大江 志 乃 夫			

その他多数そろえております★