

日	月	火	水	木	金	土
1	2 なごもう会 13:30	3	4	5	6 12:00~ 事務室休室	7 市コミセン活動展 (未来中心) 高齢者交通安全 講習会 10:00 書道教室 13:30
8 市コミセン活動展 (未来中心) 学校開放旧北谷小学 校体育館掃除 9:00	9	10 ふれあい給食 (食改) 8:30 民協定例会 18:00	11 ぬのこ谷楽級⑦ 13:30	12	13 JA女性会 13:30	14
15 わくわく★お届け隊 9:30	16 なごもう会 13:30 自治公協議会監査会 19:00	17 コミュニティサロン 10:00	18	19 ホットライン会議 13:30	20 市コミセン研究大会 13:30(交流プラザ)	21 書道教室 13:30
22	23	24	25 自治公協議会 決算総会 19:00 定例館長会(総会后)	26 倉吉張子ダルマの 絵付け体験 13:30	27 生花教室 9:30 和い輪い 12:45	28
29	30	31	『年末の交通安全県民運動』 期間：12月9日(月)～18日(水)			
年末年始 12/28(土)～1/5(日)まで事務室休室						

11月25日久米小学校の皆さんにクリーン活動の一環で、コミュニティセンターの周りを掃き掃除などで綺麗にしてくださいました！
落ち葉がたくさんで大変だったと思います。菜の花のプレゼントもありがとうございました♪



【事務室休室のお知らせ】

★12月6日(金)・20日(金) 12時～17時
市コミュニティセンター活動展準備、市コミュニティセンター研究大会のため、事務室を休室します。
★年末年始 12月28日～1月5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。ぬのこ会館の年末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(金) 12:45集合
場所：北谷コミュニティセンター
内容：そば打ち
会費：1,000円
持参：大きめのタッパー
サララップ or アルミホイル
★12/10までに出欠について大窪さんへご連絡下さい。

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：かま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20日(月)
- ▼ ふれあい給食
1月14日(火) 食改

北谷コミュニティセンターだより

単位:世帯、人

世帯数	510
総数	1,149
男性	559
女性	590
0～14歳	95
15～64歳	490
65歳以上	564

倉吉市ホームページ
自治公民館別・住民記録より

令和6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



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。

みんなで安全確認!

『高齢者交通安全講習会』

日時：12月7日(土) 10時～12時
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：・昨今問題となっている「逆走」を防ぐには
・新たにできる自動車道「北条倉吉道路」の解説(倉吉西IC等)他
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

おじいさん・おばあさんに

『わくわく★お届け隊!』

日時：12月15日(日) 9時30分～12時
場所：北谷コミュニティセンター
内容：おやつ作り・メッセージカード作り
プレゼントをお届け(ふれあい給食受給者宅)
対象：北谷地区在住の小学生(4年生以上)
準備：エプロン、三角巾、マスク
申込み：12月8日(日)までに
北谷コミュニティセンターへ
主催：北谷地区社会福祉協議会



今年最後の一粒万倍日!縁起の良い紅白のダルマを作ってお正月を迎えませんか♪

『倉吉張子ダルマの絵付け体験』

顔とお腹に絵付けします♪ /

日時：12月26日(木) 13時30分～15時頃
場所：北谷コミュニティセンター
講師：はこた人形工房さん
内容：紅と白の張子のダルマに絵付けします(1人2体)
★手のひらに収まる大きさです
参加費：1,600円(材料代)
定員：15名程度



申込み
12月19日(木)までに
【主催】北谷コミュニティセンターへ



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17日(火) 10時～11時30分
・防災ゲーム(倉吉市社会福祉協議会)
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

11月サロン

倉吉市立図書館さんを講師に音読にチャレンジしました。声に出して読むことで、脳の活性化、認知症予防等に期待ができると言われています。好きな歌や本などで習慣化しやすいのではないでしょうか。



- 🌸 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。

各種事業報告

11/3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、グラウンドの水はけの良さに助けられ無事グラウンドゴルフを楽しむことができました。また、開催にあたり GG 同好会の皆様のおかげでスムーズな運営となりました。ありがとうございました。

▽各種目成績▽ ※敬称略。

【団体戦】

優勝 大河内A
準優勝 三 江B
3 位 三 江A



【個人戦】

優勝 谷本 武 (志 津)
準優勝 丹後 町子 (オケ崎)
3 位 佐々木博之 (大河内)

【小・中学生の部】

優勝 原田真太郎 (三江)
準優勝 田村 真志 (オケ崎)
3 位 田村 悠真 (オケ崎)

北谷地区自治公民館協議会 体育部長会

11/10日 「第51回 めのご谷文化祭」

地域の皆様よりたくさんのお出展があり無事文化祭を開催することができました。今年は大きな作品が多数あり、より見応えがあったのではないのでしょうか。また、ぜんざい・綿菓子・囲碁コーナーが復活し、賑わいを感じさせる日となりました。

お忘れ物です

ハサミの忘れ物がありました。お心当たりがある方はコミュニティセンターまでお願いします。



めのご谷文化祭実行委員会



11/6日 「季節のお花☆寄せ植え教室」

今年の寄せ植え教室はかつてないほどの大雨のなかでの開催となりましたが、皆さん手際よく寄せ植えを楽しまれました。恒例の先生からの小話(クイズ)で植物にも人間と同じように4種類の血液型があると知り、目から鱗でした!



北谷コミュニティセンター

11/20日・25日 「めのご谷楽観5～6時限目」

めのご谷マップの完成報告へ、鳥取市河原町「えびこGOHAN」を訪問。この事業はオーナーの今家さんが製作された手作りマップについてお話を伺ったところから始まりました。今家さんご夫婦に「素敵なマップになりましたね」と労いをいただき感謝無量でした。25日には広田市長を表敬訪問し、編集部メンバーからめのご谷マップを謹呈して参りました。新聞社の取材も受けて緊張しながらも、めのご谷をしっかりPRしてきました。

北谷コミュニティセンター



だ
よ
い
保
健

節度ある適切な飲酒～お酒もほどほどが大切～

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しれません。

アルコールを分解する力は個人差が大きく、最も速い人と遅い人では4～5倍程度の差があります。中でも若年者が自分の限界がわからず、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し、場合によっては命に関わる可能性があります。

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。厚生労働省の健康日本21では、健康のため「節度ある適度な飲酒」を心がけ、「純アルコール換算で1日平均20g程度」を目安にお酒と上手につきあうことが大切とされています。女性と高齢者の方は、この半分を目安にしましょう。

純アルコール量20gとは？



適量には個人差があります。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

美
術
館
最
終
回

「まちを彩るフラッグ」の設置が始まりました！

鳥取県立美術館開館半年前カウントダウンイベント「からっぽの美術館をあそびつくそう！」が9月28日に開催されました。その一環として行われたワークショップで制作された「まちを彩るフラッグ」の設置が、11月から開始されています。

このワークショップでは、ご家族や友人などのグループで1枚のフラッグを制作しました。そのフラッグが現在、県内全域や倉吉駅周辺、市内幹線道路沿い、さらには鳥取駅方面にも設置され、街全体を彩っています。イベントとともに制作されたフラッグが街の風景に華やかさを加え、美術館開館への期待を一層盛り上げています。

鳥取県立美術館は12月20日で開館100日前！

フラッグのデザインにもあしらわれたロゴマークなどのデザインには「ひらく」と「OPENNESS! (オープンネス)」という思いが込められています。新しい美術館が「みんなに開かれた場所」でありたい、という願いを、自由に形を変えるデザインや動きのある表現であらわされています。

公式YouTubeで公開中のムービングロゴでは、ロゴが生き生きと動きながら「開かれる」というテーマを伝えています。新しい美術館のイメージを楽しんでいただけると嬉しいです。



OPENNESS!
ムービングロゴ
(Youtube)



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台の除雪機を旧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。使用する際のお願いをご確認いただき、怪我の無いようにご活用ください。

★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、各自治公館長または協議会事務局へ問合せ下さい。(☎28-0969)

除雪機を使用する際のお願い

- 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。**