

2025 年 1 月 行 事 予 定						
日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 元旦	2	3	4
12/28～1/5まで事務室閉室						
5	6	7 市館長研修会10:00 かもがわ相談会 13:30	8	9 初館長会 19:00	10	11 書道教室 13:30
12	13 成人の日	14 ふれあい給食(食改) 8:30 社協理事会 14:00 民協定例会 18:00	15 県美内覧会へGO (県美) 9:15	16 市主事研修会 (2庁舎) 9:30 GG同好会総会 11:00頃	17	18
19 総合部長会 13:00 総務・厚生・土木 15:00 文化・体育・防災	20 なごもう会 13:30	21 北谷コミセンサロン 10:00	22	23 久米小こも豆腐作り① 9:30 梨女性会 11:00	24 久米小こも豆腐作り② 13:30	25 書道教室 13:30
26 JA女性会総会 13:30	27	28	29	30 和い輪い 13:30 自治公協議会総会 19:00 定例館長会 (総会終了後)	31	1

新年あけましておめでとうございます

新年あけましておめでとうございます。

北谷を紹介するマップ(地図)が完成いたしました。多くの方が、新しい発見をしたり、改めてその価値に気づかれたりしたのではないかと思います。新しいチャレンジは、しっかりした郷土への誇りと生活の豊かさの実感の中に生まれ出てくるものだと思います。この思いを大切に、さらに素晴らしいぬのこ谷にしていこうではありませんか。地区の皆さまのよりどころとして、そのお手伝いをしっかりとやっていく所存です。

令和7年 元旦

北谷コミュニティセンター

館長 岩垣和久
主事 山根悠加
主事 平野由紀



サークル

和 い 輪 い

日時：1月30日(木) 13:30～
場所：北谷コミュニティセンター
内容：リース作り ★材料費実費
持参：グルーガン

★出欠について
1/15(水)までに
大窪さんへ



北谷・出張介護相談会

令和7年

日時：①4月1日 ②7月1日
③10月7日 ④1月6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)

2 月 予 定

▼ なごもう会

2月 3日(月)
2月 17日(月)

▼ ふれあい給食

2月 4日(火) 食 改

北谷コミュニティセンターだより

令和7年

1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	1,146
	男性 559
	女性 587
0～14歳	95
15～64歳	491
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。

開館まぢか！！

『 鳥取県立美術館内覧会へ GO！ 』

3月30日に県立美術館がオープンします。館報のコラムでも情報を発信してきましたが、今回は開館前の美術館へ実際に行ってみましょう！

日 時：1月15日(水) 9:00～13:00頃
内 容：県立美術館内覧会(駄経寺町)

9:00 受付(コミュニティセンター窓口)
9:15 コミュニティセンター出発
10:00 県美内覧会
11:15 県美出発
11:30 昼食(葵屋)
13:00 コミュニティセンター到着

マイクロバスで
移動します

参加費：1,200円(昼食代)

定 員：先着13名

申込み：1月9日(木)までに
【主催】北谷コミュニティセンターへ



★内覧の際は靴を履き替えます。会場にスリッパが用意されていますが、足元が不安な方は上履きをご持参下さい。
★大雪などの都合により事業を中止する場合があります。

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▶1月21日(火) 10時～11時30分

テーマ「(株)目久美(めぐみ)さんによる骨のお話と骨密度測定」

参加費：毎回100円

*体力測定もあります

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。

12 月 サ ロ ン



12月には市社協の方と一緒に「防災すごろく」をしました。すごろくには防災に関するクイズも盛り込まれており楽しみながら対応策などが学べました。茶話会の時には、恒例のクリスマスプレゼントくじ引き大会もしましたよ★

各種事業報告

北谷小学校150年記念誌・閉校記念誌 協賛購入のお願い

このたび、歴史ある北谷小学校150年と閉校を記念し、記念誌を発行することになりました。卒業生の方のみならず、家族の方、地域の方など北谷小学校は地域の象徴として集い、活動する場として存在してきました。その集大成の冊子です。つきましては各世帯1冊を協賛購入していただくとともに、ご家族の方・知人の方・転出された皆さんにもお声がけいただければ幸いです。

- * 記念誌制作の協賛金は一口2,000円、一口につき記念誌1冊を差し上げます。
お申し込みは何口でもお受けいたします。
- * 郵送料はレターパックライト430円 / 一口です。

<申し込み方法>

- ☐ 協賛金申込は各集落の自治公民館長さんを通してお願いします。
- ☐ 個人的に申込みをされたい方、☐の締切り以降に注文・追加注文の方は、
記念誌作成委員会事務局長 岩垣和久 TEL 090-4895-2403 まで

* 北谷コミュニティセンターには問合せされないようお願いいたします。



12/7(土)『高齢者交通安全講習会』

近々に供用される北条倉吉道路の各インターチェンジ(ＩＣ)の出入りについて注意点を教えていただきました。特に小鴨ＩＣは北条方面には行けないので、慌ててＵターンすると逆走になるから注意！とのことでした。



北谷地区地域安全活動推進協議会

12/8(日)『旧北谷小学校体育館大掃除』

日頃利用させていただいていることへの感謝を込めて、年末の大掃除を実施しました。寒さに負けず、普段行き届かないところも綺麗にと念入りにモップ掛けを行いました。新年からも気持ちよく運動ができそうです！



旧北谷小学校体育施設開放企画運営委員会

12/7(土)～8(日)『第6回 倉吉市コミュニティセンター活動展』

未来中心のアトリウムにて2日間にわたり、各地区のコミュニティセンターの活動を紹介する催しが行われました。北谷コミュニティセンターは、完成したばかりの「ぬのこ谷まっぷ」と「きみがら人形」をメインに紹介させてもらいました。どちらもたくさんの方に興味を持っていただき、ご質問いただくなどPRをしっかりとすることができました。

北谷コミュニティセンター



パネル・作品展示



体験コーナー：クリスマスソックス作り

12/15(日)『わくわく★お届け隊』

ふれあい給食をご利用の方々にプレゼントをお届けする事業に5名の小学生が参加してくれました。皆でおやつとメッセージカードを手作りして、わくわくをお届けです。寒さが本格的になってきた今日この頃、心が温まる交流ができたのではないのでしょうか。お届け隊の皆さんありがとうございました！

北谷地区社会福祉協議会



だより
保健

冬の入浴事故に注意！

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脳卒中や心筋梗塞を起こす「ヒートショック」が主な要因とされてきました。しかし、近年の調査で大半の入浴事故の要因が「熱中症」であると明らかとなっています。入浴中の熱中症は、熱いお湯に長湯することにより、体温が上昇して意識障害などを引き起こし、浴槽から出られなくなると、さらに体温が上昇して「熱中症」を発症します。県内で脱衣所・浴室で発生した救急事案は12月～2月に多発しており、65歳以上の方が約8割を占め、高齢者の方は特に注意が必要です。入浴中の事故により亡くなる方は、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】

血圧は下がり体温は高くなる
さらには意識障害を生じる



自力で立ち上がれず
さらなる高体温に



熱中症により溺水

◎入浴中の事故を防ぐ6箇条

(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

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておきましょう。
2. お湯は**41度以下**で、入浴時間は**10分以内**を目安に、長湯をしないようにしましょう。
3. 浴槽から出るときはゆっくり立ち上がりましょう。
4. 浴室内に手すりを設置しましょう。
5. 食事直後・飲酒後・医薬品服用後の入浴は控えましょう。

「自分にも起こるかもしれない」という予防意識をもち、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

だより
警察

今月より倉吉警察署のコラムがはじまります。防犯意識を高めていきましょう！

倉吉警察署管内では不審電話や詐欺の電話が多発しています！！

【警察官をかたる詐欺の方法についてご説明します】

まず、警察官(〇〇県警(警視庁)の●●など)を名乗る者から、
(例1)詐欺の犯人を捕まえたところ、犯人があなた名義のキャッシュカードを所持していた。
(例2)あなた名義で契約された携帯電話を使用し、多額の詐欺被害が出ている。



『あなたも共犯者として捜査している。』

などと、不安をあおり、他県警など遠方(簡単に行くことができない県)の警察署へ出頭を求められます。出頭がすぐにできないと答えると、メッセージアプリ(LINEなど)でのやり取りを求められ、メッセージのやり取りが始まります。メッセージ上のやり取りの中で、

『偽の警察手帳の写真や偽の逮捕状の写真の送付・ビデオ通話などで偽警察官との会話』

などを行い、本物の警察官であると信用させ、その他偽の検察官役なども登場して、

『口座内の現金を確認する』

などと指示をされ、お金やキャッシュカードをだまし取られてしまいます。



警察がお金を振り込ませたり、キャッシュカードなどを取りに行くことは、絶対にありません！！

不審電話は【倉吉警察署 26-7110 警察総合相談電話#9110】へ相談してください。