

2025 年 10 月 行 事 予 定

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2 切り絵教室 13:30	3	4
5	6 なごもう会 13:30 民協定例会 19:00	7 市館長研修会 (上灘CC)10:00 かもがわ相談会 13:30 北谷小記念誌編集 委員会 19:00	8 ふれあい給食(食改) 8:30	9 ぬのこクラブ役員会 10:30	10	11 書道教室 13:30
12 ぬのこ谷いきいき ウォーキング 10:00	13 スポーツの日	14 ぬのこ谷マップ 編集部 9:30	15 生花教室 13:30 厚生部長会 19:00	16 市主事研修会 (2庁舎) 9:30	17	18
19	20 なごもう会 13:30	21 コミュニティセンターサロン 10:00	22 ぬのこ谷楽級① 13:30 総務・防災部長会 19:30	23	24 ぬのこクラブ 奉仕作業 9:30 ホットライン会議 13:30	25 書道教室 13:30
26	27 きみがら人形教室 13:00	28 ぬのこ谷文化祭 実行委員会 19:00	29	30	31	1

地区グラウンドゴルフ大会

開催日：11月2日（日）

第 52 回 ぬのこ谷文化祭

開催日：11月9日（日）

★現在、出展作品を募集中です。

サークル 和 い 輪 い

日時：10月16日（木）13時30分

集合：燕趙園駐車場

内容：竹とうろう作り

材料費：2,500 円

申込み：10/5（日）までに

大窪さんへご連絡ください。

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）

11月予定

▼ なごもう会

11月17日（月）

▼ ふれあい給食

11月12日（水）食 改

くらしのお困りごとを相談してみませんか？

合同行政相談所

日時 10月15日(水) 13時～16時

会場 エースバック未来中心 1階 小ホール

◆ 予約優先です。10月1日(水)から下記の電話番号で予約を受け付けます。

予約電話：0857-24-5542 予約受付：平日9時～16時45分

【主催・問合せ先】総務省鳥取行政監視行政相談センター 電話：0857-24-5541

北谷コミュニティセンターだより

令和7年

10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	503
総 数	1,128
	男性 553
	女性 575
0～14歳	91
15～64歳	485
65歳以上	552
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。

第18回 おいせ 『ぬのこ谷いきいきウォーキング』

日 時：10月12日（日）10時スタート

開会式9時45分～ / 受付9時30分～

集 合：北谷コミュニティセンター 少雨決行

コース：約8km

（北谷コミセン～中野～悴谷～北谷コミセン）

準 備：飲物、履きなれた靴・帽子・タオル など

主 催：北谷地区振興協議会

★申込みは締め切っております。

重点取組事業「ぬのこ谷楽級」～北谷マイスター☆～

『ぬのこ谷マップツアー』

日 時：10月22日（水）13時30分～15時30分

集 合：北谷コミュニティセンター

行き先：長谷観音堂、長谷山村集会所

講 師：長谷自治公民館長 重道里史さん

ぬのこ谷マップ編集部

定 員：先着15名。10月15（水）までに

【主催】北谷コミュニティセンターへお申込み下さい。

『きみがら人形教室』

トウモロコシの皮を材料に北谷に伝わる「きみがら人形」を製作します。はじめての方もお気軽にご参加下さい。

日 時：10月27日（月）13時～16時頃

場 所：北谷コミュニティセンター

講 師：船木一子さん

ご持参：裁縫道具

主 催：北谷コミュニティセンター

★お申込みなくても参加いただけます。



『季節のお花 寄せ植え教室』

日 時：11月4日（火）10時～11時頃

場 所：北谷コミュニティセンター

内 容：①寄せ植え（1人1鉢）②花壇の花植え

講 師：花工房あげたけ 福井歌奈子さん

参加費：1,500 円（鉢代込み）

準 備：汚れてもよい服装

定 員：先着10名

申込み：10月17日（金）までに

【主催】北谷コミュニティセンターへ



※昨年作品

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▶10月21日（火）9時40分～15時頃

・秋のおでかけ（サントリー天然奥大山ブナの森工場他）

★10月は申込が必要です。締切10月10日（金）

参加費：毎回100 円 ★10月は650 円（昼食代）

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。

9月サロン



キラキラ可愛いリース作りをしました。飾りの配置にこだわって個性豊かな作品となりました。文化祭で展示しますのでぜひご覧ください。

各種事業報告

8/27(水)『コロンと可愛い苔玉作り』

観葉植物を組み合わせた苔玉作りをしました。15分程度で完成するので皆さん気軽に楽しめたのではないのでしょうか。自分だけの苔玉をぜひ可愛がってあげてください。



北谷コミュニティセンター

9/18(木)『干支飾りを作ろう(うま)』

来年の干支である「うま」の飾りを作りました。今回、新しい事に挑戦してもらうため「たてがみ」と「しっぽ」に羊毛フェルトを使用しました。専用の針でチクチク差込み完成です！



北谷コミュニティセンター

9/15(月)敬老の日『地区敬老事業』

対象の皆様へ記念品を贈呈いたしました。おめでとうございます。

自治協協議会
厚生部長会



9月14日「じげの川で遊ぶ」は悪天候のため中止としました。延期はありません。

地区振興協議会



保
健
だ
よ
い

10月は乳がん啓発「ピンクリボン月間」です

ブレスト・アウェアネスとは「乳房を意識する生活習慣」のことです

乳がんは早期発見・早期治療が大切です！

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

- ① 自分の乳房の状態を知る
- ② 乳房の変化に気をつける
- ③ 変化に気づいたら、すぐに医師に相談する
- ④ 40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受ける

検診対象年齢である40歳になる前から、忙しい日常の中でも日頃から自分の乳房に関心を持ち、乳房の変化にいち早く気づくことができるよう意識しながら生活していきましょう。

見て・触って乳がんセルフチェック法

1 鏡の前でチェック



両腕を上げたり、頭の後ろで手を組んだりしながら、色々な角度で見てください

2 触ってチェック



4本の指の腹で「の」の字を書くように乳房全体を軽く圧迫するように確認しましょう

※乳房やわきの下などに異常を見つけたら、なるべく早く乳腺(外)科で診察を受けてください。「しこり」があっても必ずしも乳がんとは限りません。

倉吉市 健康推進課

3 つまんでチェック



乳首を軽くつまんで分泌物が出ないか確認しましょう

4 寝転んでチェック



仰向けに寝て肩の下に枕などを敷き、乳房やわきの下に異常がないか確認しましょう

北谷コミュニティセンターの 主事が決まりました

やまだ かよこ
山田 佳代子



10月からの勤務になります。皆様よろしくお願ひいたします。次号にて、詳しくご紹介をさせていただきます。

— 北谷地区振興協議会 —

地域の方の『ちょっとだけお喋り』

『県立博物館展示の米袋について』 ※2025年9月12日 日本海新聞掲載記事「暮らし伝える米袋」を拝読して

展示の米袋は愛情で縫製された物ばかりですが、愛でる品物ではないですね。しかし、袋を鑑賞されたなかには表現できない感銘を受けた方もおられるのではないのでしょうか。米袋を提供したことで、どなたかまた、希望をよみがえらせる原動力になることを願っている私です。 ペンネーム K・F(福富)

警
察
だ
よ
い

投資で大事な資産を増やすつもりが、県内1件平均500万円以上の高額被害が多発

【SNS型の投資詐欺についてご説明します】

インターネットなどを利用中に「絶対に儲かる」などの広告など目にされたことはありませんか？そのようなネット広告の中には、投資詐欺をたくらむ悪質な広告も見受けられます。

①広告から投資のサイトに接続すると、ラインなどメッセージアプリのグループへ招待されます。

興味本位で他の人のやり取りを見ているだけのつもりが、同じグループ内の人(詐欺犯人)が、『指示されたとおりに投資をしたら、すごいお金が増えた』、『次は〇千万円投資する』などやり取りをして、運営会社(詐欺犯人)も投資に関する二セの分析状況など丁寧に説明することから、信用してしまい、『少額だけ…』と、犯人のくわだてに乗って、二セの投資に手を出してしまいます。

②その後、二セの投資アプリなどのダウンロードや投資サイトへの口座開設など求められ、運営会社(詐欺犯人)の指示どおりに投資を行うと、二セのサイト内の口座の金額は面白いように増えていき、さらに信用して投資額を増やし、高額被害へつながります。出金を求めると【税金】【催促費用】など手続き費用が必要だと言われ、投資金以外のお金もだまし取られます。

「絶対に儲かる」話はない、詐欺です。ネット上だけの人を信用してお金を送らない！

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

