

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2 地区GG大会 8:00	3 文化の日	4 寄せ植え教室10:00 市館長研修会(成徳)10:00	5 ぬのこクラブ 研修旅行 8:50 文化部長会 19:00	6	7 生花教室 13:30	8 文化祭準備
9 第52回ぬのこ谷 文化祭9:00~15:00	10 民協定例会 19:00	11	12 ふれあい給食 (食改)8:30 ぬのこ谷楽級② 13:30 厚生部長会 19:00	13 11/13(木)~11/14(金)コミセン清掃	14	15 書道教室 13:30
16	17 なごもう会 13:30	18 コミュニティサロン 10:00	19	20 市主事研修会 (2庁舎) 9:30	21 ホットライン会議 13:30	22
23 ぬのこ 福祉大会 10:00	24 勤労感謝の日 振替休日	25 土木交通部長会 19:00	26	27	28	29 書道教室 13:30
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18日(火) 10時~11時
 ・防災ゲーム(市社協)、茶話会
 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

10月サロン

大山にあるサントリーの工場へ見学に行きました。



- 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。

サークル
和 い 輪 い

11月12日(水)「ぬのこ谷マップツアー」(コミュニティセンター主催)に参加します。詳しい内容は右面をご覧ください。

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：かま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 1日(月)
 12月 15日(月)
- ▼ ふれあい給食
 12月 10日(水) 食 改

北谷コミュニティセンターだより

令和7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	502
総 数	1,126
男性	553
女性	573
0~14歳	89
15~64歳	486
65歳以上	551

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

『地区グラウンドゴルフ大会』

日にち：11月2日(日) 雨天中止
 時 間：開会 8時~ / 試合開始 8時15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52回ぬのこ谷文化祭』

日 時：11月9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。

ぬのこ福祉大会

『七代目 桂小文吾 落語会』

日 時：11月23日(日) 10時~11時
 場 所：北谷コミュニティセンター
 定 員：先着50名。11月17日(月)までに
 北谷コミュニティセンターへお申込み下さい。
 主 催：北谷地区社会福祉協議会
 ★申込書付のチラシも配布しております。

『わくわく★お届け隊!』

おじいさん・おばあさんに
 日 時：12月14日(日) 10時~12時
 場 所：北谷コミュニティセンター
 内 容：①防災キーホルダー作り
 ②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
 申込み：12月7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

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②』

今年の楽級は『ぬのこ谷マップ』を持って地元めぐりをします。たくさんご参加いただき、北谷マイスターを目指してください!

日 時：11月12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：上野遺跡、野口一号墳、塚ノ山古墳、藤井谷廃寺跡
 講 師：ぬのこ谷マップ編集部
 定 員：先着15名。11月5日(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。



『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。お問い合わせの上、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】12月6日(土) 10時~16時
 12月7日(日) 10時~15時

【体験コーナー】*無料。各回先着30名まで(当日受付)

- 12月6日(土) 13時~14時(受付13時~)
 『お正月飾りづくり』… 講師 河本睦美さん
- 12月7日(日) 13時~14時(受付13時~)
 『ミニしめ飾りづくり』… 講師 コミュニティセンター職員

お問合せ先：倉吉市公民館連絡協議会事務局 ☎26-2046
 (西郷コミュニティセンター)

各種事業報告

10/2㊦「切り絵に挑戦！」

今年の切り絵教室ではお正月にピッタリな「獅子舞」をモチーフに製作をしました。細かく切り取らなければならない箇所も多くありましたが、皆さん丁寧かつ巧みにデザインナイフを扱い素敵な作品が完成しました。文化祭に展示しますのでぜひご覧ください。 北谷コミュニティー



10/12㊦「めのご谷いきいきウォーキング」

秋晴れのなか 25 名が悴谷にあります薬師堂を目指しウォーキングをしました。往復約 8 キロのコースは中盤ゆるやかな登り坂もあり、皆さん達成感を感じながらのゴールとなったのではないのでしょうか。

地区振興協議会



10/22㊦「めのご谷マップツアー①」

1 時限目は長谷観音堂や長谷の名水を訪問しました。再建された観音堂の内部を見学させていただき、1,300 年前の観音様に手を合わせてきました。名水で入れたコーヒーを美味しくいただきました。 北谷コミュニティー



10/24㊦「コミュニティセンター奉仕作業」

めのごクラブのみなさんに、今年 2 回目の奉仕作業を実施していただきました。この時期は落ち葉も多く大変な作業だったと思いますが、とても綺麗にしてくださり気持ちの良い環境となりました。

めのごクラブ・北谷コミュニティー



★倉吉市立図書館オススメ★

めのご谷文庫

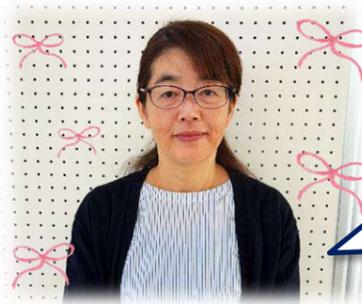
11月より本を入れ替えました。ぜひご利用ください。

『毎日食べても飽きない定番鍋アイデア鍋異国鍋』中島 武/著 講談社

寒くなり鍋が恋しくなる季節。この本には豚しゃぶ、肉団子のとろろ鍋、ハイジのミルク鍋など、定番の鍋からあっと驚く鍋まで、すぐまねできるレシピアイデアが満載です。鍋に合う 30 種のたれも掲載。毎年同じ鍋料理ばかり作ってしまう方は本を読んで新たな味にチャレンジしてみたいはいかがでしょうか？



北谷コミュニティー 主事紹介！



10月1日から入りました山田佳代子です。まずは、北谷地区の皆様と地域のことをよく知ることから始めたいと思います。そして、皆様のお役に立てるよう頑張っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

11月8日は「いい歯の日」です

だ
よ
い
保
健

いつまでもおいしく食事をするためには、毎日のお手入れで健康な歯を保つことが重要です。生涯、自分の歯で楽しんで食べられるように、80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保つこと【8020（ハチマルニーマル）】をめざしましょう。

■歯が健康で、お口の機能が維持されていると良いことがたくさん！

- ・歯の本数が多いほど寿命が長い
- ・なんでもおいしく食べられる
- ・姿勢や歩行が安定する
- ・食べ物をしっかり噛め、栄養吸収が促進される
- ・たくさん噛むと唾液がたくさん出て、口の中が清潔に
- ・脳が活性化され認知症の予防に

■歯・お口の機能を維持するために

- ・歯ごたえのある物をよく噛んで食べましょう
- ・お口の体操をしましょう
- ・歯ブラシと歯間清掃道具を使い口腔内を清潔にしましょう
- ・抜けた歯はそのままにせず歯科医院に行きましょう
- ・かかりつけの歯科医院を持ちましょう

■歯周疾患検診を受けましょう

倉吉市で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。受診の際は事前に歯医者へご予約ください。

- ・倉吉市歯周疾患検診(本年度中に 20・30・40・50・60・70 歳に到達される方で受診券をお持ちの方)

検診期間 令和 8 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を送付します。

健診期間 令和 8 年 1 月 31 日まで



お問い合わせ 倉吉市健康推進課 ☎ (0858) 27-0030

だ
よ
い
警
察

今年もあと 2 か月…年末にかけて慌ただしくなる前に、詐欺対策を！！

【詐欺の対策として、固定電話での対策が有効です】

詐欺対策として、詐欺の電話に出ないことが、1 番安全です。

対策 1 ナンバーディスプレイで相手の電話番号を見える化

ナンバーディスプレイサービスにより、電話を架けてきた相手の電話番号が電話機に表示されることで、知らない電話番号の電話には出ないようにすることができます。

※NTT 西日本特殊詐欺対策ダイヤル 0120-931-965

(NTT 契約者または同居家族が 70 歳以上であれば、月額利用料無料)

対策 2 国際電話不取扱いサービスの利用で着信を拒否(国際電話の利用休止)

海外との電話が不要な方は、国際電話の発信・着信を休止できます。

詐欺電話に利用されやすい国際電話が架かってこなくなります。

※国際電話不取扱い受付センター 0120-210-364 (無償・ただし一定条件あり)

詐欺電話はナンバーディスプレイで、シャットアウト！国際電話不取扱いで、ブロック！

対策 1, 2 について詳しく知りたい方は倉吉警察署へお問い合わせください。

【倉吉警察署 26-7110 / 警察総合相談電話 #9110】

