

2025年

11月行事予定

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 生花教室 13:30	7 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 ふれあい給食(食改)8:30 ぬのこ谷楽級②13:30 厚生部長会 19:00	12 13 14 11/13(木)~11/14(金)コミセン清掃	15 書道教室 13:30		
16 なごもう会 13:30	17 18 コミュセンターサロン10:00	19 市主事研修会(2庁舎)9:30	20 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 書道教室 13:30	29
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

サークル
和 い 輪 い

11月12日(水)「ぬのこ谷マップツアーア」(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いただき、コミュニティセンターへお申込みください。

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)

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 島根県倉吉市福本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・住民登録より

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 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。



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ア』

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。



『コミュニケーションセンター活動展』

倉吉市内13地区のコミュニケーション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】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木 「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「獅子舞い」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。 北谷ミニティセンター



10/22水 「ぬのこ谷マップツアー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。 北谷ミニティセンター



10/12日 「ぬのこ谷いきいきウォーキング」

秋晴れのなか 25名が杵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でしょうか。

地区振興協議会



10/24金 「コミュニティセンター奉仕作業」

ぬのこ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いました。

ぬのこクラブ・北谷ミニティセンター



★倉吉市立図書館オススメ★

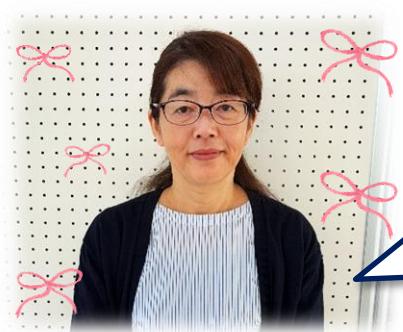
『毎日食べても飽きない定番鍋アイデア鍋異国鍋』 中島 武/著 講談社

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てはいかがでしょう？



ぬのこ谷文庫

11月より本を入れ替えました。
ぜひご利用ください。



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ひいたします。

保健 だ よ り

11月8日は「いい歯の日」です

いつまでもおいしく食事をとるために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歳になんでも20本以上の歯を保つこと【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

警 察 だ よ り 11

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る化

ナンバーディスプレイサービスにより、電話をか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】