

2025年

## 12月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5	6
	なごもう会 13:30	土地改良区理事会 15:30		梨女性会 11:00		市コミセン活動展(未来中心)
7	8	9	10	11	12	13
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	久米中校区同研 社会教育部会 交流会 19:00	ふれあい給食 (食改) 8:30		民協定例会 19:00	高齢者交通安全講習会 10:00 書道教室 13:30	
14 わくわく★お届け隊 10:00	15 なごもう会 13:30	16 コミュニティセンターサロン 10:00 ホットライン会議 13:30	17 JA女性会9:30 自治公協議会監査会 19:00	18	19 市コミセン研究大会 13:30(交流プラザ)	20
21	22 ミニしめ縄作り ①10:00 ②14:00	23	24	25 和い輪い 12:45	26 生花教室 13:30 自治公協議会 決算総会 19:00 定例館長会(総会後)	27 書道教室 13:30
28	29	30	31	1	2	3

年末年始 12/27(土)~1/4(日)まで事務室休室

トトックオアトリート!  
お菓子をくれなきゃいたずらするぞ!



サークル  
**和 い 輪 い**

日時：12月25日（木）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：大きめの空箱、トレー等  
アルミホイル  
★12/15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：令和8年1月6日（火）  
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)

## 1月予定

- ▼ なごもう会  
1月19日（月）
- ▼ ふれあい給食  
1月14日（水）食 改

## 北谷コミュニティセンターだより

令和7年  
**12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	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・住民登録より

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。

みんなで安全確認！

## 『高齢者交通安全講習会』

日 時：12月13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：交通安全、詐欺被害防止

主 催：北谷地区地域安全活動推進協議会

おしゃれなお正月飾りで新年を迎えよう♪

## 『ミニしめ縄作り』

日 時：12月22日（月）

①10時～ ②14時～

★各回定員4名。

★①②を選んでお申込み下さい。



場 所：北谷コミュニティセンター

内 容：ミニしめ縄1本

★花材を組み合わせ短時間でできるしめ縄です。(30分程度)

★コミュニティセンター職員がレクチャーします。

参加費：1,000円

申込み：12月14日（日）までに  
【主催】北谷コミュニティセンターへ

協 力：花工房あげたけ



## 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16日（火）10時～11時30分

・室内スポーツ

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



防災すごろくを楽しみました！

- 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。



## 除雪機の使用について

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していただき、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。

## 各種事業報告

### 11/2日 「地区グラウンドゴルフ大会」

寒空の下、和やかに熱戦が繰り広げられました。50mのホールもなんのその！勢いよく飛ばされていました（笑）入賞された皆さん、おめでとうございました。

地区自治公民館協議会 体育部長会

#### 【団体戦】

優勝 大河内A  
準優勝 三江B  
3位 志津



### 11/9日 「第52回 めのこ谷文化祭」

今年はあいにくの悪天候にもかかわらず、たくさんの方にお越しいただきました。館内では趣向をこらした文化作品の数々を楽しんでもらい、館外の餅・炊込みご飯は大人気で完売！久米中3年生の皆さんも自分達で考案した「こも豆腐」のアレンジ料理を地域の方へ提供されており、あっという間に無くなる人気ぶりでした。

ぬのこ谷文化祭実行委員会



### 11/12水 「ぬのこ谷マップツアーリー」

『子持ち壺』は知っているけれど、発見されたのは…どこ？ということで、上野遺跡や野口1号墳へ。今は林や田んぼとなっていますが、重要文化財が発掘された場所を巡るツアーリーは大いに盛り上りました。 北谷コミュニティセンター



### 11/4火 「季節のお花寄せ植え教室」

今年は、かみだね縫花（株）さんにお世話になり寄せ植えをしました。ただ植えるだけではなく、花農家さんならではの視点で9種類の花材についてしっかり説明していただいたので、学びも多い教室となりました。

北谷コミュニティセンター



### 11/23日 「ぬのこ福祉大会」

落語家の7代目桂小文吾さんをお迎えし「開帳の雪隠」「切りとてちん」「抜け雀」を披露いただきました。落語は脳の活性化・心のストレス軽減・笑いによる免疫力向上など身心に幅広い影響をもたらすそうです。また機会がありましたら皆様ぜひおこしください。 地区社会福祉協議会



## 保健だより

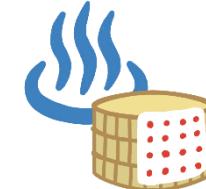
# 冬の入浴事故にご用心

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、熱めの湯に入ったときに起こる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、近年の調査で大半は高温の長風呂が原因の「熱中症」※であると明らかとなっていました。

※熱中症とは、夏季に限らず高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態。

### 入浴中の事故を防ぐ7箇条

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分以内を目標に、長湯をしないようにしましょう。
3. 入浴前に水分補給しましょう。（入浴中でも喉が渇いたらこまめに）
4. 浴槽から出るときはゆっくり立ち上がりましょう。
5. 浴室内に手すりを設置しましょう。
6. 食事直後・飲酒後・医薬品服用後の入浴は控えましょう。
7. 同居する家族がいる場合はひと声かけてから入浴しましょう。



倉吉市 健康推進課

## 敬だより最終回 12回

今回が最終回となります。引き続き特殊詐欺被害防止にご協力お願いします

### 【私は大丈夫が一番危険！】

詐欺の報道など目にした際、他人事と捉えていませんか。特殊詐欺被害防止講習などの中でも「騙されることはない、私は大丈夫」という声をよく耳にします。油断しないでください、詐欺の犯人は、あの手この手でみなさんの財産を狙っています。

**特徴1 不安にさせる** 大手企業や官公庁（警察、市役所）、家族などを名乗り、信用させた上、「犯罪に巻き込まれている」「トラブルが起きて、このままでは生活できない」など言われる

**特徴2 焦らせる** 急ぎ対応が必要であると

「今日中にお金を用意する必要がある」「期限が○○まで」など言われる

**特徴3 口止めされる** 一人で誤判断させるため、

「人に相談してはいけない」「話せば、逮捕される」など他者への相談を妨げる

身に覚えのない話は、一人で悩んで、判断せずに、必ず誰かに相談してください。

県警HP・県警X・インスタグラム、トリピーあんしんメール、報道機関への情報提供などにより、巧妙化する詐欺の手口について情報発信をしています。情報を得て、自己防衛をお願いします。



不安を感じたら【倉吉警察署 26-7110 / 警察総合相談電話 #9110】

今年も大変お世話になりました。良いお年をお迎えください。

北谷コミュニティセンター職員一同

