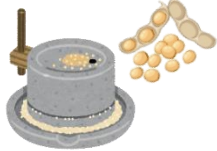


2025 年							4 月 行 事 予 定		
日	月	火	水	木	金	土			
30	31	1 かもがわ相談会 13:30 更生保護女性会 13:30	2 ぬのこクラブ 役員会 9:30 ぬのこ谷マップ 編集部 13:30	3	4	5			
6	7 なごもう会 13:30	8 民協定例会 19:00	9 ふれあい給食(食改) 8:30 社協理事会 13:30	10	11	12 書道教室 13:30 自治連総会(未来中 心)15:00			
13	14	15 北谷コミセンサロン 10:00	16 生花教室 13:30 同推協役員会19:00	17 青少協役員会19:30	18 職員研修会 市公連総会 (交流プラザ) 事務室11:00～休室	19			
20	21 なごもう会 13:30 ホットライン会議 13:30	22 地域安全役員会 19:00	23	24 ぬのこクラブ総会 10:30	25	26 書道教室 13:30			
27	28 トレッキングをしよう in打吹山 10:30 (倉吉博物館前)	29 昭和の日	30	入学式  北谷保育園 4 月 7 日 (月) 久米小学校 4 月 11 日 (金) 久米中学校 4 月 11 日 (金)					

探しています！

久米小学校では、大豆を栽培し、こも豆腐を作ったりしています。収穫後の作業で唐箕（とうみ）や石臼挽きを授業の一環を兼ねて使用したいので、譲っていただける方は久米小学校教頭までご連絡をお願いします。

久米小学校 ☎28-0961



「コミュニティセンター事務室休室のご案内」

4 月 18 日 (金) 11 時より、

職員一同研修のため事務室を閉室します。
貸館は、通常通り行いますのでご利用の方は
お早めにご連絡下さい。

サークル 和 い 輪 い

日時：4 月 4 日 (金) 13 時～
集合：倉吉博物館前（椿の平）
内容：お花見 ※申込は締め切っています。

日時：5 月 2 日 (金) 13 時～
内容：東郷池芝桜公園散策
★参加される方は大窪さんへ集合場所
の確認をお願いします。
★時間になり次第、出発します。

北谷・出張介護相談会

令和 7 年
日時：① 4 月 1 日 ② 7 月 1 日
③ 10 月 7 日 ④ 1 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)

5 月予定

▼ なごもう会
5 月 19 日 (月)

▼ ふれあい給食
5 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

4 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	508
総 数	1,139
男性	555
女性	584
0～14歳	93
15～64歳	488
65歳以上	558
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

『トレッキングをしよう in 春の打吹山』

前は秋の打吹山を楽しみましたが今回は春の景色を眺めながら冬の間の運動不足を解消しましょう！

日 時：4 月 28 日 (月) 10 時 30 分～13 時頃
集 合：倉吉博物館前（椿の平）※現地集合
内 容：ゆっくり打吹山登山、山頂付近で昼食
参加費：500 円 (弁当代)
準 備：動きやすい服装と靴、お茶などの水分
お弁当 (小) が入る鞆

申込み：4 月 17 日 (木) までに [主] 北谷コミュニティセンターへ
※雨天の場合は中止します。当日午前 9 時頃より
参加者の皆さまへ順次連絡いたします。

ぬのこ谷マップ編集部からお知らせ

日本海ケーブルネットワークの『トリノメセン』という番組で、北谷を空から撮影した映像が放映されます。ぬのこ谷マップを見ながらご覧ください♪



放送予定：4 月 7 日 (月) 19：30～20：00

※4 月末まで月曜と火曜に再放送されます。時間は新聞等
でご確認ください。



【北谷まっぷ編集部】は、4 月から
【ぬのこ谷マップ編集部】として始動しました。

令和 7 年度「ふれあい給食」が始まります！

北谷にお住いの高齢者へ「ふれあい給食 (お弁当)」をお届けするボランティア活動が始まります。昨年から担い手の高齢化や衛生管理の強化などの事情により事業を縮小してやってきましたが、今年度も引き続き、北谷食生活改善推進員さん (調理) と北谷地区民生児童委員さん (配食) にお世話になり活動してまいります。美味しいお弁当をお届けしますので対象の皆様は楽しみに！

ー北谷地区社会福祉協議会ー

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▶4 月 15 日 (火) 10 時～11 時 30 分

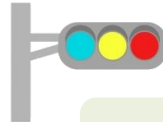
・笑いヨガ (ラフターヨガ)
・茶話会

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

-  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。



春の全国交通安全運動

4 月 6 日 (日) ～15 日 (火)

★小学生のバス通学に新一年生が加わります。バスの乗降の際は
周囲にご注意下さい。



令和 7 年度 ふれあい給食サービス年間予定

R7	4 月 9 日 (水)	5 月 14 日 (水)	6 月 4 日 (水)
	7 月 9 日 (水)	8 月 6 日 (水)	9 月 10 日 (水)
	10 月 8 日 (水)	11 月 12 日 (水)	12 月 10 日 (水)
R8	1 月 14 日 (水)	2 月 4 日 (水)	3 月 4 日 (水)

※都合により日程が変更となる場合があります。

各種事業報告

3/5㊦『北谷まっぷ編集部』

5年間がんばってきた事業も最終回となりました。立派なマップが完成し、今後はさらに北谷を盛り上げることを展開していこうと思っております。



北谷コミュニケーション

3/9㊦『地域防災力を高めよう！②』

振興協議会と自治公防災部長会の共催で研修会を行いました。食改さんにポリ袋炊飯の実演をいただき、防災リーダーさんからは被災時の対応について学び、段ボールベッドやトイレの組み立てにも挑戦しました。これからも定期的に訓練していきたいと思います。



北谷地区振興協議会

3/11㊦『ぬのこ谷ふれあいサロン』

今年のサロンは北谷保育園児の元気な演技で幕開けし、地域の事を知るプログラムを多く設けました。江戸時代と現在のぬのこ谷を地図で比べてみたり、長谷の観音様の再建の様子を伺うことで、より地域に関心を持ってもらえたのではないのでしょうか。昼食は食生活改善推進員の皆さんにお世話になりました。来年も楽しみに！

北谷地区社会福祉協議会



3/16㊦『自治公協 役員研修会』

今年度は倉吉警察署生活安全課の方々に『特殊詐欺被害防止について』研修を行いました。被害者と犯人のやり取りを寸劇で再現してくださり、どこでも誰でも被害に遭う可能性があることを改めて痛感しました。おいしい話は全て詐欺です！！皆さん気をつけてください。

北谷地区自治公民館協議会 総務部長会



3/22㊦『スポーツ教室開講式&コミセン杯』

今年は7名のメンバーで練習してきました。試合ではカットサーブやスマッシュ、ラリーも続いたり、小島さんから教わった技術が発揮され、6年生は審判もできるようになりました。これからも楽しくスポーツを続けていきたいと思います。※新しいメンバーも随時募集しております。

北谷コミュニケーション



3/26㊦『スイーツ教室』

ヨーグルトスフレケーキと抹茶のティラミスを作りました。ふわふわのスフレケーキはヨーグルトで作られているので口当たりがとっても軽く、食べ過ぎ注意と皆と笑い合いながら試食も楽しめました。レシピはコミセンにあります。

北谷コミュニケーション



保
健
だ
よ
い

「健康づくりのための身体活動」

暖くなり、外に出かけるのも楽しい季節になりました。座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように少しでもからだを動かしましょう。

厚生労働省では「座りっぱなしをやめて+10（プラス・テン）」を推奨しています。

（出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」）



〈成人〉

- ・1日60分以上の身体活動（約8000歩以上）
- ・週2～3回の筋トレ
- ・息が弾む運動を60分/週
- ・座りっぱなし注意

〈高齢者〉

- ・1日40分以上の身体活動（約6000歩以上）
- ・週2～3回の筋トレ
- ・いろいろな運動を楽しもう
- ・座りっぱなし注意

〈こども〉

- ・1日60分以上の身体活動
- ・スマホ・ゲームの利用は減らし、スクリーンタイムの座りっぱなし注意
- ・激しすぎる運動やオーバークース（使いすぎ）に注意

成人は、家事などを含めた身体活動を1日60分以上（目安は1日約8000歩以上）を推奨。週2～3回の筋トレや「息が弾み汗をかく程度」の運動を週60分以上行いましょう。

高齢者は、身体活動を1日40分以上（目安は約6000歩以上）を推奨。達成できなくても、今より10分でも多くからだを動かすことを心がけ、可能であれば成人と同じレベルを目指しましょう。週2～3回の筋トレ（スクワットや階段を上がるなどでもOK）。筋肉は年齢に関係なく鍛えられ糖尿病などのリスクが低減し、転倒や骨折のリスクも減少します。

こどもは、1日60分以上の身体活動を推奨。ゲームやスマホの利用は減らし、からだを動かすことを心がけましょう。

倉吉市健康推進課

警
察
だ
よ
い
④

パソコン利用中の“警告音”と“警告画面”にパニックに・・・詐欺に注意！

【サポート詐欺の手口についてご説明します】

- 1 パソコンでインターネットを閲覧中に、
 - 急に表示された警告画面「ウイルスに感染しました」「個人情報が漏れています」など
 - けたたましい警告音や警告アナウンスが流れる
 驚いてしまい、どうにかこの画面を消して、警告を止めたいと焦る。
- 2 警告画面上に『サポート窓口』や『サポートセンター』の電話番号が表示されており、警告音を止めるために、表示された番号に電話を架けてしまう
- 3 電話口の犯人に「復旧させるためにサポート契約が必要」などと言われ、コンビニで電子マネーカードを購入するよう指示され、カードの番号入力を求められる
- 4 カード番号を伝え、相手に番号を盗み取られ、犯人にお金をだまし取られる。

△ 警告画面が出れば、落ち着いて、電源を切ってください。

△ 表示された電話番号には、絶対に電話をしないでください。

電子マネーカードの番号を求められれば、詐欺です！

倉吉警察署 26-7110
警察総合相談電話 #9110

