

2026年

1月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 元旦	2	3
12/27~1/4まで事務室閉室						
4	5	6 市館長研修会 (明倫)10:00 かもがわ相談会 13:30	7 初館長会 19:00	8	9	10
11	12 成人の日	13 民協定例会 18:30	14 ふれあい給食(食改) 8:30 社協理事会 13:30	15 市主事研修会 (2庁舎) 9:30	16 梨女性会 11:00	17 書道教室 13:30
18 総合部長会 13:00 総務・厚生・土木 15:00 文化・体育・防災	19 なごもう会 13:30 ホットライン会議 13:30	20 北谷コミセンサロン 10:00	21 ぬのこ谷楽級③ 13:00	22 地域安全・青少協 講演会 19:00	23	24
25 JA女性会総会 13:30	26	27	28 自治公協議会総会 19:00 定例館長会 (総会終了後)	29 久米小こも豆腐作り①	30 久米小こも豆腐作り②	31 書道教室 13:30

ぬのこ谷ふれあいサロン  
令和8年3月10日(火)  
開催予定です♪

※詳細は、次号(2月号)と一緒に配布  
されるチラシをご覧ください。  
【主催】北谷地区社会福祉協議会



北谷コミュニティセンター施設充実費として

金一封  
(中野) 佐々木 靖彦 様  
故 佐々木 行徳 様 (89歳)

温かいご厚志をいただきました。  
慎んでお悔み申し上げます。

サークル  
和い輪い

1月21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、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

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)

2月予定

▼ なごもう会  
2月 2日(月)  
2月 16日(月)  
▼ ふれあい給食  
2月 4日(水) 食改

# 北谷コミュニティセンターだより

単位:世帯、人

世帯数	504
総数	1,128
男性	553
女性	575
0~14歳	87
15~64歳	489
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

令和8年  
1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



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。

## 『ぬのこ谷マップツアー 3時限目』

日時: 1月21日(水) 13:00 ~ 15:30  
集合: 北谷コミュニティセンター  
行先: 倉吉博物館  
★マイクロバスで移動します。  
入館料: 220円(70歳以上は無料)  
内容: 北谷の国指定重要文化財(本物)を見る  
講師: ぬのこ谷マップ編集部  
定員: 先着15名  
申込み: 1月14日(水)までに  
【主催】北谷コミュニティセンターへ



講演会

★事前申し込みは必要ありません

## ネット社会を生きる上で、 知っておきたい消費者トラブルの 手口と対処法

日時: 1月22日(木) 19時~20時30分  
場所: 北谷コミュニティセンター  
講師: 中部消費生活センター  
相談員 福田由紀子さん  
対象: 地区住民どなたでも  
主催: 北谷地区地域安全活動推進協議会  
北谷地区青少年育成協議会



北谷コミュニティセンターサロン

12月サロン

期日: 毎月第3火曜日  
次回▶1月20日(火) 10時~11時30分  
・e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

室内スポーツの「スカットボール」と「バグジー」で熱戦が繰り広げられました。



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。

新年あけましておめでとうございます

中学生が文化祭で「こも豆腐」に由来した「コモツケ」と「コモスコ」をつくり、来場のみなさんにお配りいたしました。北谷小学校で「こも豆腐」を大豆の栽培から料理を作って食べるまで学習したことが活かされたのだと思います。その小学校も統合によってなくなりましたが、どっこい、若い人たちの心の中には地域がしっかりと息づいています。若い人たちの考えや感性を大切に、応援していく年にしたいと思います。

令和8年 元旦

北谷コミュニティセンター  
館長 岩垣和久  
主事 山根悠加  
主事 平野由紀  
主事 山田佳代子



## 各種事業報告

### 12/2(火)「久米小クリーン活動」

久米小学校の児童のみなさんがコミュニティセンターにたくさんあった落ち葉を掃除してください、とても綺麗になりました。ありがとうございました！



### 12/7(日)「旧北谷小学校体育館大掃除」

日頃の感謝を込めて年一度の大掃除を実施しました。今回は、子どもたちを中心に雑巾がけをしてもらいました。ザラザラしていた床がとてもきれいになり、気持ちよく運動ができると思います。



旧北谷小学校体育施設開放企画運営委員会

### 12/13(土)「R7年度 高齢者交通安全講習会」

交通事故を防ぐために、○相手のミス予測し、ゆとりのある運転をする○正しい姿勢で疲労のないように○右折は内回りにならないようになど、大切なポイントを教えていただきました。



北谷地区地域安全活動推進協議会

### 12/14(日)「わくわく★お届け隊」

ふれあい給食をご利用の方々にプレゼントをお届けする事業に12名の小学生が参加してくれました。今年は笛とライトが付いた防災キーホルダーを作りメッセージカードを添えて『わくわく』をお届けです。キーホルダーには本格的な防災機能はありませんが、お守りアイテムとして心のよりどころに思ってもらえたらと思います。

北谷地区社会福祉協議会



### 12/6(土)~7(日)

#### 「第1回 倉吉市コミュニティセンター活動展」

未来中心のアトリウムにて2日間にわたり、各地区のコミュニティセンターの活動を紹介する催しが行われました。北谷コミュニティセンターからは、「布子の会(書道教室)」と図書貸出事業の「ぬのこ谷文庫」について紹介してもらいました。活動展の体験コーナーでありました「お正月飾りづくり」は北谷コミセンサロンでも予定しておりますので、またお知らせします！

北谷コミュニティセンター



### 12/22(月)「ミニしめ縄作り」

花材を組合せるだけで簡単にできるしめ縄作りをしました。ミニサイズなので場所をとらず、お気に入りのスポットに飾ってもらえたらと思います。プレゼントされても喜ばれる一品です。

北谷コミュニティセンター



だより  
保  
健

## みんなに知ってほしい飲酒のこと

飲酒は健康だけでなく、様々な影響をおよぼします。一人ひとりがアルコールのリスクを理解し、どのような影響があるか、自分にあった飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

### お酒の影響を受けやすい3つの要因とは

#### ① 年齢の違いによる影響

高齢者は体内の水分量の減少等で若い頃と同じ飲酒量でもアルコールの影響が強く現れ、**転倒、骨折、筋肉の減少**の危険性が高まります。20歳代の若年者は脳の発達の途中であり、**健康問題のリスク**が高まる可能性があります。

#### ② 性別の違いによる影響

女性は、一般的に男性と比べて体内の水分量が少なく、**分解できるアルコール量も少ない**ため、**アルコールの影響を受けやすい**ことが知られています。

#### ③ 体質の違いによる影響

体内の分解酵素の働きの強弱などが個人によって大きく異なり、**顔が赤くなったり、動悸や吐き気**を引き起こす可能性があります。

#### 他にも過度な飲酒による影響

**長期・大量に飲酒することによる「発症」** ▶▶▶ アルコール依存症・生活習慣病・肝疾患・がん など  
**飲酒後にトラブルが発生「行動面」** ▶▶▶ 高所での作業による事故・怪我や他人とのトラブル。火気を伴う器具類の扱いによる事故 など

適量には個人差があります。飲酒の際は自分のペースで、節度ある飲酒習慣を身につけましょう！

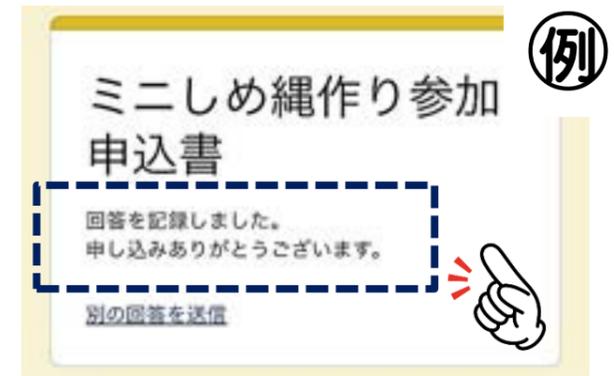
また、定期健診を受診し、普段から肝機能の変化に注意しましょう！

倉吉市健康推進課

### QRコードから申込みをしてみましょう♪

コミュニティセンターなどの事業へ申込みをされる時に、QRコードを利用していただくことが増えてきました。時間外や休日などでもスマートフォンから気軽にお申込みできますのでぜひ使ってみてください。使い方に自信がない方は職員がお教えしますのでお気軽にお声がけください。

★申込みフォームに必要事項を記入し、送信ボタンを押すと「回答を記録しました」とでます。申込完了の目印にしてください(\*^^\*)



### コミセン職員の『ちょっとだけお喋り』

地域の皆さんの『お喋り』もお待ちしております♪

竜王滝に赤ちゃんだった長男を連れて行ったことがある。帰ってきた駐車場で見たその顔は…とてもかわいらしかった。(K・I)

昨年10月に三徳山で初めて火渡りを体験しました。厄払いなどしっかり願ってきたので新たな年は無病息災で最強なはず！(H・Y)

志津の収穫祭へ。杵つき100%のお餅はモチモチのトウルトウルンで美味しかったです。(Y・H)



コミセンの寄せ植えや花壇の花が寒さに負けずイキイキと咲いているのを見ると癒されます。(K・Y)