

2026年

3月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2 なごもう会 13:30	3 市館長研修会 (社CC)10:00 明るい選挙推進協議会 19:00	4 ふれあい給食(食改) 8:30 ぬのこ谷楽級④ 13:30 旧北谷小体育施設 開放企画運営委員会 19:00	5	6	7
8	9 民協定例会 18:30	10 ぬのこ谷ふれあい サロン 10:00 久米中学校卒業式	11	12	13	14 書道教室 13:30
15 自治公協役員研修会 10:00	16 なごもう会 13:30 ホットライン会議 13:30	17 生花教室 13:30 土木交通部長会 19:00	18	19 久米小学校卒業式	20 春分の日	21
22	23 地域安全役員会19:00	24 スポーツ教室閉講式 19:00	25 足元から健康教室 13:30 和い輪い 14:30 北谷保育園卒園式	26 北谷土地改良区 総代会 19:00	27	28 書道教室 13:30
29 倉吉市長選挙	30 ぬのこ谷楽級⑤ 13:30	31	1	2	3	4

北谷コミュニティセンターだより

単位:世帯、人

世帯数	502
総数	1,124
男性	551
女性	573
0~14歳	87
15~64歳	482
65歳以上	555

令和8年
3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



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

※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 ふれあいサロン

日時: 3月10日(火) 10時~14時/開場9時40分
場所: 北谷コミュニティセンター
主催: 北谷地区社会福祉協議会

参加申込は締め切っております



『自治公民館協議会 役員研修会』

日時: 3月15日(日) 10時~11時30分
場所: 北谷コミュニティセンター
テーマ: 「自主防災活動について学ぼう」
講師: 鳥取県自主防災アドバイザー 西尾昭彦さん
対象: 自治公協議会役員(各自治公部長)
共催: 北谷地区自治公民館協議会 総務部長会
北谷地区振興協議会

『令和7年度 スポーツ教室閉講式』

日時: 3月24日(火) 19時~
場所: 北谷コミュニティセンター
対象: 卓球、少年野球
主催: 北谷コミュニティセンター



『ぬのこ谷マップツアー 5時限目』

日時: 3月30日(月) 13:30 ~ 16:00
集合: 北谷コミュニティセンター
内容: 北谷お花見スポットめぐり
行先: 北谷地区内
★マイクロバスで移動します。
講師: ぬのこ谷マップ編集部
定員: 先着15名
申込み: 3月23日(月)までに
【主催】北谷コミュニティセンターへ



今日からできる健康づくり! 寒さで縮こまった体を動かそう!

『足元から健康教室』

日時: 3月25日(水) 13:30 ~ 14:30
場所: 北谷コミュニティセンター
講師: 倉吉市健康推進課
保健師 大羽みゆき さん
内容: 座ってできる足活
申込み: 3月16日(月)までに
【主催】北谷コミュニティセンターへ



『北谷保育園 ありがとうの会』

令和8年3月をもって休園になる北谷保育園は、これまでたくさん子ども達が巣立っていきました。その感謝の気持ちを込めて、『北谷保育園ありがとうの会』を開催することになりました。地域の方、卒園児の皆さんにもぜひ来ていただきたいと思っています。

日時: 3月25日(水) 10:00~10:30 (開場9:50)
場所: 北谷保育園 遊戯室
内容: 子ども達のうたや言葉・お世話になった方の紹介・園舎一部公開等
主催: 北谷保育園保護者会・北谷保育園

北谷保育園 3月25日(水)
久米小学校 3月19日(木)
久米中学校 3月10日(火)



サークル 和い輪い

日時: 3月25(水) 13:30~
内容: コミセン事業「足元から健康教室」に参加します。右面をご覧ください。
★同日 14:30 より茶話会(次年度計画)をします。茶話会への申込みは3/10(火)までに大窪さんへ。

北谷・出張介護相談会

日時: 令和8年4月7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)

4月予定

▼ なごもう会
4月6日(月)
4月20日(月)
▼ ふれあい給食
4月8日(水) 食改

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▶ 3月10日(火) 10時~14時
※3月は地区社協の事業と合同開催となりますので日程が変更となります。
参加費: 毎回100円 ※3月は無し
主催: 北谷コミュニティセンター

2月サロン

消費者トラブルについて学び、体力測定もして盛りだくさんの会となりました。



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。
送迎は行っていません。
各回ごとの参加不参加は自由です。

各種事業報告

2/1日 『倉吉いか作り』

凧工房の黒川さんを講師にお迎えし『倉吉いか』作りに挑戦しました。和紙に好きな絵を描き、親子で協力して竹ひごを取り付けました。なかなか難しかったけれど、完成した凧はとてよく揚がりました。



青少年育成協議会

2/26日 『桃のお飾り作り』

桃の節句にピッタリなお飾り作りをしました。いぐさを用いて雰囲気バツグンな花器を作り、厄除けの意味をもつ桃の花を組み合わせ完成です♪古き良き伝統を現代風にアレンジして楽しんでみるのもいいですね。



北谷コミュニティセンター

日本海新聞 ふるさと大賞 2025 受賞!

2月7日(土)『めのご谷マップ編集部』が地域貢献賞を受賞されました。地元のなつかしい歌をCD化したり、マップツアーの講師として活躍し北谷の魅力を発信する活動が評価されたものです。おめでとうございます!



めのご谷文庫

- ★ コミセンで市立図書館の本が借りられます。
- ★ 1回につき1人3冊まで2週間貸出しできます。
- ★ 次回の本の入れ替えは7月です。

種類	タイトル	著者名	タイトル	著者名	タイトル	著者名
小説	ミツハの一族	乾ルカ	運命の花びら 上	森村誠一	花の回廊	宮本輝
	桜下の決闘	犬飼六岐	運命の花びら 下	森村誠一	動機	横山秀夫
	明日	井上光晴	寒影	荒崎一海	池波正太郎短編小説全集8	池波正太郎
	事件でござるぞ、太郎冠者	井上尚登	隠れ蓑	池波正太郎	手のひらの迷路	石田衣良
	風待ちのひと	伊吹有喜	狂乱	池波正太郎	僕たちのアラル	乾緑郎
	鹿王丸、翔ぶ	岩井三四二	グラスホッパー	伊坂幸太郎	教室の亡霊	内田康夫
	探偵の秋あるいは狼の悲劇	岩崎正吾	玄治店の女	宇江佐真理	隠岐伝説殺人事件 上	内田康夫
	なもなきはなやま	岩槻優佑	地の日天の海上	内田康夫	隠岐伝説殺人事件 下	内田康夫
	とわの庭	小川糸	地の日天の海下	内田康夫	天地明察	沖方丁
	消滅	恩田陸	生きる	乙川優三郎	光園伝	沖方丁
	極北クレイマー	海堂尊	母	姜尚中	世界の中心で、愛をさけぶ	片山恭一
	ジーン・フルツ	海堂尊	ハイアウト	幸田真音	信長の棺	加藤広
	赤い風	梶よう子	ザ・勝負	清水義範	夢の壁 上	加藤幸子
	水に立つ人	香月夕花	粗にして野だが卑ではない	城山三郎	夢の壁 下	加藤幸子
	さざなみの国	勝山海百合	ブリュージュの家族	曾野綾子	ロストワールド	林真理子
	ラストラン	角野栄子	代表作時代小平成14年年度	日本文芸家協会	カッコウの卵は誰のもの	東野圭吾
	聖ヨハネ病院にて 上	上林暁	漱石の妻	鳥越碧	宝船まつり	平岩弓枝
	聖ヨハネ病院にて 下	上林暁	からくりからくさ	梨木香歩	夜鴉おきん	平岩弓枝
	新世界より 上	貴志祐介	愛と憎しみの高山本線	西村京太郎	蔵 上	宮尾登美子
	新世界より 下	貴志祐介	道	西村寿行	蔵 下	宮尾登美子
悪党の囃	北方謙三	アコギなかりッパなのか	畠中恵	その他ガーデニングの本なども多数そろえております★		
ラプラスの魔女	東野圭吾	さくら聖・咲く	畠中恵			
逃げる男	シドニィシエルダン	運如上人 乱世の華	松林秀人			

だより 保健

眠れていますか? ~十分な睡眠は心と体の栄養です~

睡眠は、子供、成人、高齢者、すべての年代において健康増進・維持に欠かせない休養運動です。疲れた脳や体は、眠っている間に回復します。成長ホルモンが分泌され、学んだことが脳に記憶されていくのも眠っている時間です。睡眠は生活になくてはならないものです。心身の健康のために、質・量ともに十分な睡眠を!



【高齢者】

- ・寝床にいる時間は8時間以内を目安にしましょう。
- ・日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう。
- ・長い昼寝は夜間の良眠を妨げるので日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう。

【成人】

- ・睡眠時間は6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう。
- ・日常生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう。
- ・睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので注意が必要です。

【子ども】

- ・小学生は9~12時間、中学・高校生は8~10時間を参考に睡眠時間を確保しましょう。
- ・朝は太陽の光を浴びて朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしはほどほどにしましょう。

☆個人差を踏まえて取り組みましょう。

☆生活習慣や睡眠環境、嗜好品の取り方を見直しても症状が続き、日常生活に支障をきたす場合には、睡眠障害の可能性があるので、早めに医療機関を受診しましょう。

倉吉市健康推進課 ☎0858-27-0030

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♪

倭文神社のしめ縄作りに参加しました。13年ぶりの大仕事! 氏子をはじめ関係者一丸となって取り組む姿に感銘を受けました。(H・Y)

久米小で小泉八雲の足跡を学習し、感想を新聞に載せている。北谷を通っているが、日本古来の習俗が残る地域だそうだ。(K・I)

1週間の間に、手の甲の同じ個所を3回ケガしました。まず、痣をつくり、ひっかき傷を負い、最後は火傷。4度目はないはず...(K・Y)

とある雪の日、コミセン近くの細道で車が脱輪(涙) 付き添ってくださった皆様、本当にありがとうございました。(Y・H)



コミュニティセンターをご利用いただく際、使用日誌にご記入のほどよろしくお願ひいたします。また、土日祝日や平日夜間ご利用の場合は、事前に鍵の借用を公民館にてお願いします。

館報記事募集!!

掲載希望の記事などがございましたら、北谷コミュニティセンターまでご連絡下さい。お待ちしております!【原稿締切:毎月15日頃】