

2026年

4月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
4月17日(金) 11時より コミュニティセンター事務室休室			1	2 更生保護女性会 13:30	3	4
5 福祉協力員研修会 10:00	6 ぬのクラブ役員会 10:30 なごもう会 13:30 民協定例会 18:30	7 かもがわ相談会 13:30	8 ふれあい給食 9:00 社協理事会 13:30 体育部3役会 18:00	9	10	11 書道教室 13:30  自治連総会(未来中心)13:30
12	13	14 生花教室 13:30 同推協役員会19:00	15 ぬのこ谷楽級① 13:30	16 JA女性会 13:30	17 職員研修会 市公連総会 (交流プラザ)  事務室11:00~休室	18
19	20 なごもう会 13:30 ホットライン会議 13:30	21 北谷コミセンサロン 10:00	22 トレッキングをしよう 10:30 地域安全役員会 19:00	23 食改会合 13:30	24 青少協役員会19:30	25 書道教室 13:30
26 地区球技大会 (久米農村広場)8:15	27 ぬのクラブ総会 10:00	28	29 昭和の日	30	1	2

令和8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）」をお届けする月1回のボランティア活動が始まります。自分で作るにしてもメニューや栄養が偏りがちになりますが、給食を利用することで味付けなど新たな発見をしたり、健康意識の向上にも繋がると思います。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ので対象の皆様は美味しいお弁当をお楽しみに！

- 北谷地区社会福祉協議会 -

令和8年度  
ふれあい給食サービス年間予定

R8	4月 8日(水)	5月 13日(水)	6月 3日(水)
	7月 8日(水)	8月 5日(水)	9月 9日(水)
	10月 7日(水)	11月 11日(水)	12月 9日(水)
R9	1月 13日(水)	2月 10日(水)	3月 3日(水)

サークル  
和い輪い

日時：4月10日(金) 13時~  
集合：北谷コミュニティセンター駐車場  
内容：お台場公園散策  
※申込み不要です。時間になりましたら出発します。



北谷・出張介護相談会

令和8年  
日時：①4月7日 ②7月7日  
③10月6日 ④1月5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18日(月)

▼ ふれあい給食

5月13日(水) 食改



# 北谷コミュニティセンターだより

令和8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	501
総数	1,123
男性	550
女性	573
0~14歳	86
15~64歳	481
65歳以上	556

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。

### 令和8年度 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 1時限目』

ぬのこ谷マップを持って、編集部メンバーが地元を楽しくご案内します♪

日時：4月15日(水)  
13時30分 ~ 15時30分

集合：北谷コミュニティセンター

内容：悴谷をめぐる  
・悴谷梨団地、悴谷神社  
★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：4月8日(水)までに  
【主催】北谷コミュニティセンターへ

たくさん参加して  
北谷マイスターを  
目指そう♪



### 『トレッキングをしよう in 岩倉の滝』

不動明王が祀られている霊場！自然にふれながら神秘的な雰囲気ただよふ滝を目指して一緒に歩きましょう♪

日時：4月22日(水) 10時30分~13時30分

コース：岩倉の滝→小鴨神社

★コミセンからマイクロバスでスタート地点まで移動します。

★滝まで坂道が続きます。(約600m)

参加費：500円(おにぎり弁当代)

準備：動きやすい服装と靴、水分  
お弁当(小)が入るカバン

申込み：4月15日(水)までに【主催】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。



### 『地区球技大会』

日にち：4月26日(日)

時間：第1試合

8時15分開始

場所：久米農村広場

種目：ソフトボール

出場申込み締切：4月5日(日)

※詳しい時間等は体育部長へお問合せ下さい。



### ぬのこまつり出演者募集！

【募集期間：4月1日~4月30日】

第37回ぬのこまつり(7月18日予定)のステージ出演者を募集します。出演については実行委員会で選考させていただきます。ご希望の方は北谷コミュニティセンターへご連絡ください。締切厳守をお願いします。

### 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21日(火) 10時~11時30分

・運動の効果、運動はお悩み解決の糸口~タオル体操~  
講師 藤田恵子さん

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。

## 各種事業報告

### 3/4(水) 『めのご谷マップツアー④』

13 名の方にご参加いただき福富神社と倭文神社を訪問しました。めのご谷マップ編集部の講師から祀られている神様や狛犬について説明を聞き、地元神社についての学びを深めました。

北谷コミュニティセンター



### 3/10(火) 『めのご谷ふれあいサロン』

今年のサロンも北谷保育園児の可愛い歌声からはじまり、午前中は「腸を守ることが健康を守る」をテーマに楽しく勉強をして、午後からは座ってゆるく体験できるダンスに挑戦しました。お喋りもたくさんして、刺激の多い一日になっ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。来年もお楽しみに！



地区社会福祉協議会

### 3/14(土) 『コミセン杯卓球大会』

### 3/24(火) 『スポーツ教室閉講式』

コミセン杯卓球大会では年間がんばった成果を試合で発表しました。赤白 2 チームに分かれての団体戦は白熱したラリーが繰り広げられました。今年度は野球教室と卓球教室で計 12 名がスポーツに親しみました。みんなが 1 年間がんばったことを報告し、修了証書とメダルが授与されました。春からもがんばって続けましょうね！



北谷コミュニティセンター

### 3/15(日) 『自治公協 役員研修会』

地区振の地域防災事業と共催で自主防災活動について県防災アドバイザーの西尾さんをお招きし研修をしました。2月には雪害による大規模な停電もあったので、備えをふくめ自助・共助の大切さをより感じる事ができたと思います。各自治公役員の皆様には役員で学んだことを日々の自治公活動に役立てていただければと思います。



地区自治公民館協議会・地区振興協議会

### 3/25(水) 『足元から健康教室』

健康を維持するために足元から意識してみよう！という事で保健師の大羽さんに、日常から取り入れやすく座ってできる運動を教わりました。普段測ることがない足指の力も測定し、現状を知るきっかけにもなりました。塵も積もれば山となる！日頃から少しずつ意識して動いてみましょう♪



北谷コミュニティセンター

だ  
よ  
い  
保  
健

## プラステンとは？～今より 10 分、体を動かす新しい健康習慣～

暖かくなり、外に出かけるのも楽しい季節になりました。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。

### ■ プラステンとは？

“今の生活にプラス 10 分、体を動かす”だけのシンプルな健康習慣です。例えば、エレベーターではなく階段を使う、テレビをみながらストレッチをする、家事を少しだけ丁寧に行う…など。たった 10 分でも、積み重なれば大きな差になります。

#### 《 こんな人におすすめ 》

- ・忙しくて運動時間がとれない
- ・何から始めればいいのかわからない
- ・健康が気になり始めた
- ・無理なく習慣化したい



#### 《 プラステン実践のポイント 》

- ①無理をしないこと  
体調に合わせて、できる範囲で行いましょう。
- ②日常生活の中に組み込むこと  
「特別な運動」ではなく、「いつもの生活に少しプラス」がコツです。
- ③継続を目標にすること  
完璧を目指さず、できない日があっても OK！  
次の日 10 分動きましょう！



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♪

みじん切りに便利なぶんぶんチョッパー。活用法がその他にも意外とあると知った今日この頃。柔軟な考えって素晴らしい (H・Y)

桜がなければ「春の心はのどけからまし」と歌ったのは在原業平。桜探訪事業の準備で北谷中を駆け巡った三月末でした。(K・I)

最近、ピーナッツバタートーストがお気に入りです。ハチミツやジャムを付けると更においしいです。(K・Y)

金のなる木に花が咲きました。いただいた枝を挿し木して大切に育てること 2 年。かわいいピンクの星型の花です。(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】