

2023年 10月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2 なごもう会 13:30	3 かものがわ相談会 13:30 ぬのこ谷文化祭 実行委員会 19:00	4 ぬのこ谷楽級④ 13:30 体育部長会 19:00	5 総務部長会 19:00	6 年金友の会 13:30	7
8 JA女性会 9:00	9 スポーツの日	10 民協定例会 19:30	11 ふれあい給食(食改) 9:00	12	13	14 書道教室 13:30
15 ぬのこ谷いきいきウォーキング 10:00 (久米農村広場)	16 なごもう会 13:30	17 コミュニティサロン 10:00 北谷小学校教育振興会役員会 19:00	18 生花教室 13:30	19 市主事研修会 (2庁舎) 9:30	20	21
22	23	24 福祉懇談会 19:00 統合準備委員会 PTA部会 19:00	25 ぬのこクラブ 奉仕作業 9:30	26	27 寄せ植え教室 10:00	28 書道教室 13:30
敬老会記念品贈呈						
29 ふれあい給食(森) 9:00	30 トールペイント教室 9:30	31 和い輪い 13:30	1	2	3	4

コースが変更となりました
長谷の観音様を間近で見られるチャンス!
『第16回 ぬのこ谷いきいきウォーキング』

日時: 10月15日(日) 10時スタート
【受付】9時30分～【開会】9時45分～
集合: 久米農村広場 少雨決行
コース: 約8km (久米農村広場～中野神社～長谷～ぬのこ会館)
申込み: 10月5日(木) までに北谷コミュニティセンターへ
主催: 北谷地区振興協議会

サークル
和い輪い

日時: 10月31日(火) 13時30分
場所: 北谷コミュニティセンター
内容: 文化祭出展作品持ち寄り



北谷・出張介護相談会

日時: 10月3日(火) ※次回11/7 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: かものがわ地域包括支援センター (☎45-3888)

11月予定

▼ なごもう会
11月 6日(月)
11月 20日(月)
▼ ふれあい給食
11月 8日(水) 食改
11月 19日(日) 尾田

くらしのお困りごとを
行政や専門家に相談してみませんか?
合同行政相談所
日時 令和5年 10月17日(火) 13時～16時
会場 倉吉未来中心 1階小ホール
相談は事前予約優先制です。
10月3日(火) から10日(火) まで予約を受け付けます(平日9時～17時)
【相談予約・お問合せ先】総務省 鳥取行政監視行政相談センター
電話: 0857-24-5541

北谷コミュニティセンターだより

令和5年
10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	525
総数	1,193
男性	580
女性	613
0～14歳	105
15～64歳	524
65歳以上	564

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

『季節のお花 寄せ植え教室』

日時: 10月27日(金) 10時～11時30分頃
場所: 北谷コミュニティセンター
内容: ①寄せ植え (1人1鉢)
②花壇の花植え
講師: 花工房あげたけ 福井歌奈子さん
参加費: 1,500円 (鉢代込み)
準備: 汚れてもよい服装
定員: 先着10名
申込み: 10月16日(月) までに北谷コミュニティセンターへ



『トールペイント教室』

日時: 10月30日(月) 9時30分～16時頃
※お昼休憩をはさみます。
場所: 北谷コミュニティセンター
内容: ウェルカムボード (ウサギと人参がモチーフ)
講師: 大窪 逸子さん
参加費: 1,000円
準備: 汚れてもよい服装
申込み: 10月16日(月) までに北谷コミュニティセンターへ
【主催】北谷コミュニティセンター



令和5年度 北谷地区敬老会

今年度の敬老事業は、対象の皆様へ記念品を贈呈させていただきます。これからも皆様お元気で過ごしてください。おめでとうございます! (贈呈期日: 10月22日予定)
被敬老者 299名
75歳以上 (昭和24年4月1日までに生まれた方)
新敬老者 33名
(昭和23年4月2日から昭和24年4月1日生)
北谷地区自治公民館協議会 厚生部長会

第50回 ぬのこ谷文化祭

開催日: 11月12日(日)
※今年度は作品展示と餅・炊き込みご飯等を行います。会場での飲食は禁止となります。
※出展や個人販売については各自自治文化部までお問い合わせ下さい。



北谷コミュニティセンターサロン

9月サロン
期日: 毎月第3火曜日
次回▶10月17日(火) 10時～12時
・体を動かしてフレイル撃退!! 運動講座★
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

ぬのこクラブの皆さんにも参加いただき、じゃんけん大会から始まりeスポーツ(太鼓の達人)を楽しみました。ここで腕を磨き、ねりんピックに挑戦だ!



- 予約がなくてもお受けいたしますが、原則、参加者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

8/30 水 「ストーンアートをやってみよう♪」

様々な形の石に向きあい、そこからイメージする動物やモノを色やイラストを付けて表現しました。綺麗な色を作ることに意識し色々な角度から楽しみました。ぜひ文化祭でご覧ください♪



北谷コミュニティセンター

9/27 水 「スイーツ教室」

夏バテ解消成分が入った抹茶と餡子(あんこ)を使っておいしいお菓子を3種類作りました。どれも美味しく秋冬に向けて元気に過ごせそうです！コミュニティセンターにレシピがあります。



北谷コミュニティセンター

9/24 日 「北谷地区同推協 現地研修会」

横谷地区ひまわり会館にて現地研修会を開催しました。さわやか人権文化センター上口所長より部落差別の歴史から現代に続く差別の実情などを学び、その後フィールドワークを通して学習を深めました。10月から町内学習会が各自治会ではじまります。この機会に多岐にわたる人権問題にしっかりと向き合っていきましょう。

北谷地区同和教育推進協議会



北谷コミュニティセンターの主事を募集します！

1 募集職種・採用人数 コミュニティセンター主事 1名

2 勤務条件等

- (1) 職務内容 ■コミュニティセンター事業に関する業務 ■施設の維持管理 ■各種団体の事務 ■その他、任命権者が命ずる業務 など
- (2) 勤務場所 北谷コミュニティセンター(倉吉市福本 226-1)
- (3) 勤務時間 午前9時00分～午後5時00分(原則、土日祝日休み)
※ただし、事業や会議等で休日出勤や夜間勤務もあります。
- (4) 雇用期間 採用日から令和8年3月31日
- (5) 給与 月額147,800円(昇給制度あり)
※このほか通勤手当、期末手当、時間外勤務手当等の諸手当が条件に応じて支給されます。
- (6) 加入保険等 雇用保険、労災保険、健康保険、厚生年金、退職金共済

3 応募資格 ■普通自動車運転免許証を有しており、自家用車を公用利用可能な人。
■パソコンで仕事ができること。(ワード、エクセル、メール等)
■定年65歳

4 提出書類 市販の履歴書(顔写真添付、自筆)を北谷コミュニティセンターへ郵送または持参してください。

5 選考方法 作文(PC操作)、面接試験 ※作文テーマ『北谷で主事としてやってみたいこと』800字以内

6 試験日時 随時 ※提出書類を確認次第、日程をお知らせします。

7 申し込み・問い合わせ先 北谷コミュニティセンター ☎28-0969(平日午前9時～午後5時)

だより
保健

10月10日は目の愛護デーです

目は外からの情報を得るために大切な器官です。長時間の仕事や勉強、スマートフォンなどの使用などによって目に疲れを感じることがあります。目をいたわり、目の病気の原因となる疲労をためないようにしましょう。



気をつけたい症状



目が乾く、目やにが出る、目がぼやける、かすむ、しょぼしょぼする
視力が低下している、見えにくい、目が痛んだり充血する
涙が異常に出る、肩こりや頭痛、吐き気がする など



目の健康を保つためのポイント

1. 目を休ませる

モニターを見ながらの作業や読書などは1時間のうち10分は休憩するなど、こまめに目を休める時間を持ちましょう。少しの時間でも目を閉じて光を遮ったり、手のひらの熱で目を温めるのも良いでしょう。また、睡眠をしっかりとることも目の疲労回復に重要です。

2. 目に良い食材を摂取する

バランスの良い食事はもちろん、目に良い食材も取り入れましょう。
例) ブルーベリーなどのベリー類、ほうれん草などの緑黄色野菜、サンマなどの青魚 など

3. 異常を感じた際は医療機関へ受診

症状が強い場合や、回復しない場合には医療機関を受診しましょう。また、めがねやコンタクトを使用している人は定期的に検査し、視力にあった物を使用しましょう。

倉吉市健康推進課 ☎27-0030

だより
SDGs

2015年7月に国連サミットで採択されたSDGsですが、2016年より国別のSDGs達成状況などをまとめた報告書「持続可能な開発レポート」が毎年作成されています。



▶日本は何位？SDGs達成度ランキング！

最新のレポートである「持続可能な開発レポート2023」が本年6月に発表され、日本の順位は2022年より2ランク低下し21位(スコア79.4)となりました。



これはアジア諸国の中では1位ではあるものの、3年連続ランクダウンという結果でした。また、今回のランキングで日本は、目標4「質の高い教育をみんなに」と目標9「産業と技術革新の基盤をつくろう」の2項目が、最高ランクの「達成済み」とされており、それ以外の15項目は「課題が残る」「重要な課題がある」「深刻な課題がある」と評価されました。SDGs目標ごとの評価と課題を振り返ると、日本が取り組むべき課題が明確になります。

▶達成済み



▶課題が残る



▶重要な課題がある



▶深刻な課題がある



達成済みの目標の成果を誇りつつも、課題が残る目標や重要な課題がある目標、そして深刻な課題がある目標に対しても、積極的な取り組みが必要です。

とっとりSDGs伝道師 洋谷友子