

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------------------|-------------------------------------|---|------------------------------------|--|----------------------|--------------------------|
| 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 文化の日 | 4 書道教室 13:30 |
| 5 地区GG大会 8:00 役員研修会 14:00 | 6 なごもう会 13:30 文化祭実行委員会② 19:00 | 7 市館長研修会 (関金CC) 10:00 かもがわ相談会 13:30 | 8 ふれあい給食 (食改) 9:00 | 9 | 10 民協定例会 19:30 | 11 生花教室 9:30 文化祭準備 |
| 12 第50回ぬのこ谷文化祭9:00~15:00 | 13 | 14 | 15 厚生部長会 19:00 | 16 市主事研修会 (2庁舎) 9:30 11/16(木)~11/17(金)コミセン清掃 | 17 統合準備委員会② 19:00 | 18 |
| 19 ふれあい給食 (尾田) 9:00 | 20 なごもう会 13:30 ホットライン会議 13:30 | 21 コミュニティセンターサロン 10:00(看護大学) | 22 トレッキングをしよう in打吹山(打吹公園) 10:00 | 23 勤労感謝の日 | 24 | 25 書道教室 13:30 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 |

北谷コミュニティセンターサロン

日時: 11月21日(火) 10時~13時 ※当日は市社協バスがきます。

秋のお出かけ「鳥取看護大学に行ってみよう」

- ・学長特別講話「老いのしあわせ」
 - ・校内見学後、シグナスキッチンでランチ
- この回は、参加費 500 円を収集します。(ランチ代)

★申込み必須です【締切】▶ 11月13日(月)

主催: 北谷コミュニティセンター

10月3日北谷小学校の皆さんに掃き掃除などでコミュニティセンターの周りを綺麗にしてくださいました！お花のプレゼントもありがとうございます♪



サークル
和い輪い

11月12日に開催される「ぬのこ谷文化祭」に行こう♪

たくさんの力作を鑑賞し、今後のサークル活動に活かしましょう(/・ω・)/

北谷・出張介護相談会

日時: 11月7日(火) ※次回 12/5 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)

12月予定

▼ なごもう会

12月 4日(月)
12月 18日(月)

▼ ふれあい給食

12月 6日(水) 食改
12月 17日(日) 悴谷

北谷コミュニティセンターだより

令和5年
11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 | 1,186 |
| 男性 | 575 |
| 女性 | 611 |
| 0~14歳 | 102 |
| 15~64歳 | 522 |
| 65歳以上 | 562 |

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

『地区グラウンドゴルフ大会』

日にち: 11月5日(日) ☁️雨天中止
時間: 開会 8時~ / 試合開始 8時30分~
場所: 久米農村広場
主催: 北谷地区自治公民館協議会 体育部長会

『第50回ぬのこ谷文化祭』

日時: 11月12日(日) 9時~15時
場所: 北谷コミュニティセンター、JA北谷ふれあい会議室
主催: ぬのこ谷文化祭実行委員会

- ★会場での飲食は禁止です。
- ★詳しくはチラシをご覧ください。



『トレッキングをしよう in 打吹山』

日時: 11月22日(水) 10時~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
※寒さ対策もしてきましょう。

申込み: 11月15日(水) までに [☎] 北谷コミュニティセンターへ
※雨天の場合は、赤瓦を散策します。

『第5回 倉吉市コミュニティセンター活動展』

倉吉市内13地区のコミュニティセンター活動パネルとコミセンだよりが勢揃い! 2日間ともパネル展示や体験コーナーを実施します。お誘い合せの上、ぜひご来場ください。

【会場】 倉吉未来中心アトリウム

【パネル展示】 令和5年12月2日(土) 9:00~22:00 / 12月3日(日) 9:00~15:00

【体験コーナー】 *参加費無料 各30人程度・先着順

- 12月2日(土)
 - * 10:00~11:00 フレイル予防のカンタン体操をしよう♪ 講師 倉吉市健康推進課 主幹 大羽みゆきさん
 - * 13:00~14:00 お正月飾りを作ろう♪ミニ鏡餅 講師 灘手ハンドメイド教室 明里美也子さん他 (受付 12:00~)
- 12月3日(日)
 - * うわなだに伝わる話を観よう(DVD上映会) ※カフェは無くなり次第終了
 - 10:00~11:40 コミセンカフェ (カフェは11:00まで)
 - 13:00~14:40 男のクラブ おがもカフェ (カフェは14:00まで)



<問合せ先> 倉吉市公民館連絡協議会事務局 (成徳コミュニティセンター) TEL 0858-22-1301

主催: 倉吉市公民館連絡協議会 共催: 倉吉市

○新型コロナウイルス感染状況等に合わせた感染対策を行いますので、来場の際にはご理解ご協力をお願いします。

各種事業報告

10/4(水) 『ぬのこ谷楽級 地元をめぐる⑪』

縄文時代のぬのこ谷について、野口遺跡や津田峰遺跡などを発掘された時のことを森下哲哉さん(志津)にご講義いただきました。まだ埋められている古墳や遺跡があるかもしれないそうです!



北谷コミュニケーション

10/15(日) 『第16回ぬのこ谷いきいきウォーキング』

晴天のぬのこ谷を約50名が8キロ歩きました。中野神社では温かいおもてなしをしていただき、車で通る時とは違う目線の風景を楽しみつつスポーツの秋を満喫しました。



北谷地区振興協議会

10/22(日) 『北谷地区敬老会』

敬老対象の皆様へ記念品を贈呈させていただきました。記念品の中には北谷保育園からのメッセージも同封しております。喜んでいただけますと幸いです。おめでとうございます。



北谷地区自治公民館協議会

10/25(水) 『ぬのこクラブ奉仕作業』

ぬのこクラブの皆さんにお世話になり、植栽を整えたり花壇の除草をしていただきました。文化祭の前に大変きれいになりました。ありがとうございました!!



ぬのこクラブ・北谷コミュニケーション

だより
保
健

11月17日は「世界COPDデー」です

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は「肺の生活習慣病」とされており、たばこや粉塵など、有害物質を長年吸い込み続けることで、気管支に炎症が起こり、肺胞が壊れてしまうことで呼吸が苦しくなる病気です。

発症すると完治する事は難しく、重症化すると日常的に酸素ボンベが必要になる場合があります。主な原因は喫煙である為、たばこをやめるのが早ければ早いほど発症リスクが軽減できます。COPDは喫煙者本人だけでなく、周りの方も発症するリスクがありますので、1日でもはやく禁煙することが必要です。

次のあてはまる項目が多い場合は医療機関へ受診しましょう!



- ☑ たばこを長期間吸っている
- ☑ 風邪を引きやすい
- ☑ 咳や痰が続く
- ☑ 階段などで息が切れるようになった
- ☑ 体を動かすと動悸がしたり、胸が押さえつけられる感じがする

倉吉市でCOPDの認知度に関するアンケートを実施しています。アンケートにご協力頂いた方から抽選で20名にくらいくぐグッズをプレゼントします。是非アンケートにご協力ください。
※アンケート実施期間: 令和5年11月30日まで



倉吉市健康推進課 (☎27-0030)

ぬのこ谷文庫

コミセンで市立図書館の本が借りられます

11月より本を入れ替えました。みなさんぜひご利用ください!



| 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 | 近ごろ好きな言葉 | 曾野綾子 | 真夏の方程式 | 東野圭吾 | 1Q84BOOK 1 | 村上春樹 |
| | 左見右見(トミコウミ) | 森繁久弥 | 鬼の面 | 平岩弓枝 | 1Q84BOOK 2 | 村上春樹 |
| | もうひとつのアンパンマン物語 | やなせたかし | 丸山健二自薦短編集 | 丸山健二 | 1Q84BOOK 3 | 村上春樹 |
| | スモールボーン氏は不在 | マイケル・ギルバート | 東福門院和子の涙 | 宮尾登美子 | 樫ノ木は残った | 山本周五郎 |
| | 黒と青 | アナ・クィンドレン | 松風の家上 | 宮尾登美子 | 疑わしきは罰せよ | 和久峻三 |
| | ボーンズ・ドリーム | アレックス・シアラー | 松風の家下 | 宮尾登美子 | ダ・ビンチ・コード 上 | ダン・ブラウン |
| | 春の淡雪 | 池波正太郎 | 模範犯 上 | 宮部みゆき | ダ・ビンチ・コード 下 | ダン・ブラウン |
| | プラネタリアムのふたご | いしいしんじ | 模範犯 下 | 宮部みゆき | 三毛猫ホームズの怪事件(ボルター・カスト) | 赤川次郎 |
| | 猫を抱いて象と泳ぐ | 小川洋子 | ノルウェイの森 上 | 村上春樹 | 真夜中のタランテラ | 麻見和史 |
| | 天使は探偵 | 笠井潔 | ノルウェイの森 下 | 村上春樹 | 黒猫館の殺人 | 綾辻行人 |
| | 大人にしてあげた小さなお話 | 岸田今日子 | 大地の子 上 | 山崎豊子 | 死のある風景 | 鮎川哲也 |
| | 蜻蛉始末 | 北森鴻 | 大地の子 中 | 山崎豊子 | スイス時計の謎 | 有栖川有栖 |
| | 満月 | 金石範 | 大地の子 下 | 山崎豊子 | マレー鉄道謎 | 有栖川有栖 |
| | フロストハート | 桐生祐狩 | あつかんペーゼ | 山田邦子 | 浅見光彦殺人事件 | 内田康夫 |
| | 恋 | 小池真理子 | 京都化野殺人事件 | 山村美紗 | 著書幻想 | 内田康夫 |
| | あられもない祈り | 島本理生 | 神さま、それをお望みですか | 曾野綾子 | 名探偵マリリン | 萩野アンナ |
| | 悪霊 | 中上紀 | 最後まで微笑みを | 田原節子 | 硝子のハンマー | 貴志祐介 |
| | 左近の桜 | 長野まゆみ | おんなの生涯、うつろいながら | 竹脇無我 | 晩夏 | 今野敏 |
| | 出雲神々への愛と恐れ | 西村京太郎 | ではまた明日 | 西田英史 | 叫びと折り | 梓崎優 |
| | 倉敷から来た女 | 西村京太郎 | えみちゃんの自転車 | 古館伊知郎 | 御手洗潔対シャーロックホームズ | 柄刀一 |
| | 神かくし | 平岩弓枝 | 真田騒動 | 池波正太郎 | 鎌倉・流鏑馬神事の殺人 | 西村京太郎 |
| | 熊の敷石 | 堀江敏幸 | 不愉快な本の続編 | 糸山秋子 | 十津川警部金沢・殉難する殺人 | 西村京太郎 |
| | 青雲はるかに上 | 宮城谷昌光 | たったひとり | 乾ルカ | 虚ろな十字架 | 東野圭吾 |
| | 青雲はるかに下 | 宮城谷昌光 | 夏光 | 乾ルカ | 真夏の方程式 | 東野圭吾 |
| | 真相 | 横山秀夫 | 天地明察 | 冲方丁 | ミステリーの愉しみ 1 | 鮎川哲也 |
| | 池波正太郎短編小説全集2 | 池波正太郎 | きらきらひかる | 江国香織 | ミステリーの愉しみ 2 | 鮎川哲也 |
| | 池波正太郎短編小説全集別巻 | 池波正太郎 | ゼラニウム | 大島真寿美 | カササギたちの四季 | 道尾秀介 |
| Isola | 貴志祐介 | 六〇〇度の愛 | 鹿島田真希 | 希望荘 | 宮部みゆき | |
| 伯備線秘図推理旅行 | 斎藤栄 | もしも私が、そこにいるならば | 片山恭一 | 殺人予告はリダイヤル | 山村美紗 | |
| 兵庫県の秘密 | 斎藤栄 | 聖少女 | 倉橋由美子 | 小京都・都上八幡殺人事件 | 山村美紗 | |
| 警視庁記者クラブ | 島田一男 | 反悲劇 | 倉橋由美子 | | | |
| 永遠の仔 上 | 天童荒太 | 働哭日本 | 桑原譲太郎 | | | |
| 永遠の仔 下 | 天童荒太 | テニス・コート | 曾野綾子 | | | |
| 十津川警部二つの「金印」の謎 | 西村京太郎 | 松風の家上 | 宮尾登美子 | | | |
| ミスキャスト | 林真理子 | 松風の家下 | 宮尾登美子 | | | |

だより
SDGs

6回シリーズでお届けしてきたSDGsだよりですが、今月が最終回となりました。SDGsの中間年である2023年。持続可能な社会の実現に向けて私たちに何ができるのか、考えていきたいと思えます。

▶果たしてSDGsは達成できるのか?

2016年にスタートしたSDGsですが、2019年まで各国のSDGs達成度は少しずつ向上していました。しかし、2020年以降は停滞または後退しています。その原因は2020年以降、新型コロナウイルスの蔓延や地球温暖化による気候変動、さらにはロシアのウクライナ侵攻に伴う物価高などが影響しています。

これまでのペースで進めると、2030年までに目標を達成することは不可能である可能性が高いことが指摘されています。「持続可能な未来」のためには、今まで以上のペースで取り組むことが求められています。

▶2030年、どんな未来を描きますか

目標の達成に向けて、今まで以上のペースアップが求められているSDGsですが、SDGsが私たちに与えてくれた気づきはなんだったのでしょうか?

まずは世界で起きている様々な課題に興味関心を持つきっかけとなったのではないのでしょうか?

そして、それらの課題をジブンゴトとして捉え、意識や行動を変えるきっかけになりました。さらに課題の解決のためにはパートナーシップで取り組みを行うことの重要性も改めて認識することができたのではないのでしょうか?

▶おわりに

SDGsは世界的な目標という位置づけであることから、一見すると私たちとは直接関係のないものに思ってしまうこともあるかもしれませんが、そして、たったひとりの行動が変化しても社会に及ぼす影響はあまり大きくないかもしれません。しかし、ひとりひとりが世界の課題を意識し、行動するようになったらどうでしょう。多くの人取り組み、ひとりひとりが主体的に行動すれば世界は大きく変わるはず。2030年だけでなく、その先も続く未来を思い、行動することが期待されています。

とっとりSDGs伝道師 洋谷友子