

2023年

8月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 市館長研修会 (小鴨CC) 10:00 かもがわ相談会 13:30	2	3	4	5 ふれあい給食 (三江) 9:00 切り絵に挑戦 9:30
6	7 なごもう会 13:30	8 民協定例会 19:30 マイナンバーカード ポイント申請 10:00-14:00	9 体育部長会 19:30 お問合せ 市民課 27-0007	10 厚生部長会 19:30	11 山の日 じげの川で遊ぶ (北谷川) 10:00 生花教室 13:30	12 書道教室 13:30
13	14 事務室閉室	15	16 コミュニティサロン 10:00	17 市主事研修会 (2庁舎) 9:30	18	19
20 ふれあい給食 (藤井谷) 9:00 JA女性会 13:30	21 なごもう会 13:30	22	23 ぬのこ谷楽級③ 13:30	24	25 ホットライン会議 13:30 町内学習会事前学習 会19:30	26 書道教室 13:30
27	28	29 統合準備委員会 19:00	30 ストーンアートをやっ てみよう 13:30	31	1	2

コミュニティセンター
事務室閉室のご案内

8月14日(月)・15日(火)

終日事務室が閉室となります。貸館は 通常通りとなりますのでご利用の方はお早めにご連絡下さい。

北谷コミュニティセンター施設充実費として

金一封
(福富) 福井 守 様
故 福井 富貴子 様 (100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

日時：8月30日(水) 13時30分
場所：北谷コミュニティセンター
内容：ストーンアート

※コミセン事業に参加します。
申込み等詳しくは右面をご覧ください。

北谷・出張介護相談会

日時：8月1日(火) ※次回9/5
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)

9月予定

▼ なごもう会
9月 4日(月)

▼ ふれあい給食
9月12日(火) 食 改
9月28日(木) 志 津

北谷コミュニティセンターだより

令和5年
8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	528
総数	1,198
男性	582
女性	616
0～14歳	105
15～64歳	529
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

各種事業のご案内・参加者募集

第21回

じげの川で遊ぶ!

日時:8月11日(金)山の日 ※少雨決行
10時～12時頃 / 受付9時30分より

場所:北谷川(北谷小学校前)

主催 子どもいきいきプラン実行委員会・地区振興協議会

魚のつかみ取り

今年は焼き魚とおにぎり持ち帰り



【ご持参ください】

お茶などの水分、軍手、ぬれてもよい服装と靴、
帽子、タオル ※暑さ対策もしっかりと!

★参加申し込みは7/31で締切りとなっております。

『ストーンアートをやってみよう♪』

作り方はシンプル!石をじっくり観察したら、そこに絵を描いたり色を塗ったりして自分だけのアートを完成させます♪
何に見えるかな～?

日時:8月30日(水) 13時30分～

場所:北谷コミュニティセンター

講師:大窪逸子さん

参加費:無料

申込み:8月21日(月)までに

【主催】北谷コミュニティセンターへ



※イメージ(丸くなった猫)

※アクリル絵の具を使いますので汚れてもよい格好でお越し下さい。

北谷地区同和教育推進協議会よりお知らせ

■ 町内学習会事前学習会

日時:8月25日(金) 19時30分～
場所:北谷コミュニティセンター
対象:各自治公町内学習会担当者

■ 現地研修会

日時:9月24日(日) 10時～12時
場所:ひまわり会館(横谷)
対象:地区住民、各自治共同和教育推進員

■ 町内学習会(各自治公)

期間:10月～11月

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▶8月16日(水) 10時～12時

「作業療法士が教える!楽しいレクリエーション講座」
※都合により内容が変更になる場合があります。

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

7月サロン

体力測定と生活の
振り返りを行い健康
寿命を延ばすため
に必要なことを
学びました★



- ☑ 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



第34回 ぬのこまつり

7月8日(土) 4年ぶりの開催となった夏まつり！
皆様お楽しみいただけましたでしょうか。子ども達の
元気いっぱいのステージ、美味しい屋台、迫力ある
石見神楽、写真でドーンとお届けします。

お忘れ物をコミュニケーター
で預かっております。
(傘・スリッパ・ハサミ)



6/30(金)「コミセン奉仕作業」

蒸し暑い曇天の中、ぬのこクラブの皆さんにお世話になり、コミセンの植栽や花壇をきれいにさせていただきました。伸び放題だった生垣が整ってサッパリしました。ありがとうございました！！



ぬのこクラブ
北谷コミュニケーター

7/26(水)「干支飾りを作ろう(辰編)」

来年の干支であります「辰」をモチーフに飾り作りを行いました。胴体の部分のパターンは少し横に長いものと丸いものが用意されていたのですが皆さんの好みがかかれてとても面白かったです。水引を用いた髭も良い味をだしていました。



北谷コミュニケーター

だより 保健

高血圧のお話

倉吉市健康推進課 保健師

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管壁に与える圧力のことで、高血圧はその圧力が高い状態をいいます。この状態が続くと血管の壁が傷つき動脈硬化が進行していきます。

基準値 … 収縮期(最高)血圧：129mmHg以下 / 拡張期(最低)血圧：84mmHg以下

高血圧の主な原因

塩分の取り過ぎ、肥満、ストレスなど

高血圧によって起こりうる病気

脳出血、脳血栓症、くも膜下出血、狭心症など

✓「家庭血圧」を測りましょう！

病院での血圧測定は、その日の体調や精神状態によって変動します。家庭での血圧測定を習慣にしましょう。

✓高血圧を予防するために「こうやさん」でおいしく減塩！

「こ」香辛料 ・ 「う」旨味 ・ 「や」薬味 ・ 「さん」酸味

✓食べ方の工夫

- ・ 味噌汁やスープは野菜たっぷりにして汁の量を減らす
- ・ 塩は料理の最後に直接ふると塩分を強く感じる(肉や魚料理におすすめ！)



簡単なことから始めたり、意識して生活するだけでも続けることで大きな変化につながります。あわせて自分の身体の状態を知るため、健診を定期的に受けるようにしましょう！

SDGs だより

前回のSDGsだよりでは社会に関わる目標1~6について解説しました。今回はその続き目標7~12について解説と、鳥取県内の企業や団体の取組みを紹介していきます。



▶グループ2(目標7~12)



目標7~12は、経済に関わる目標です。

経済成長に関すること、インフラの整備や産業化、不平等の撤廃、強靱で持続可能なまちづくり、そして生産・消費両面において責任を持つことなどが挙げられています。持続可能という観点から、全ての人々が電力やインターネットにアクセスできる基盤づくり、災害への対応にも触れられており、日本に暮らす私たちにも関係が深い目標が多いのもこのグループの特徴です。

▶SDGs達成に向けて取り組む鳥取の企業紹介

日本は、世界の中でも自然災害が発生しやすい国とされています。地震や津波、台風、大雨といった水害など、過去に多くの災害に見舞われてきました。そのため、これらの教訓と復興経験から、日本は災害に対する技術が発達しています。

災害に強い都市というのは、災害に見舞われてもいち早く元の状態に回復できる都市であるということです。米子市に本社を置く美保テクノス株式会社では、災害に強いまちづくりを行っています。防災・減災の工事だけでなく、実際の災害発生時には、現場に駆けつけ、がれきの撤去を行います。そして、災害発生後には弱った箇所の補強工事を行っています。美保テクノスでは「建てる・造る」を通じて目標11「住み続けられるまちづくりを」の達成に貢献しています。



会社名：美保テクノス株式会社
本社：鳥取県米子市
事業内容：土木 建築に関する
工事の施工及び測量・企画・調査
設計・監理並びにコンサルタント
業務ほか

