

2024 年 10 月 行 事 予 定

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1 市館長研修会 (社CC)10:00 かもがわ相談会 13:30 地域安全役員会 19:00	2	3	4	5
6	7 なごもう会 13:30	8 ふれあい給食(食改) 8:30 民協定例会 19:00	9	10	11	12 書道教室 13:30
13	14 スポーツの日 ぬのこ谷いきいき ウォーキング 10:00	15 コミュニティセンターサロン 10:00	16 生花教室 13:30	17 和い輪い 13:30	18	19
敬老事業記念品贈呈						
20	21 なごもう会 13:30 厚生部長会 19:30	22 ホットライン会議 13:30	23 市社会教育委員 協議会 10:00 ぬのこ谷楽級④ 13:30 総務・防災部長会 19:30	24 市主事研修会 (2庁舎) 9:30	25 ぬのこクラブ 奉仕作業 9:30	26 書道教室 13:30
27	28	29 ぬのこ谷文化祭 実行員会 19:00 日程変更 (変更前 11/1)	30 梨女性会 9:00 切り絵教室 13:30	31	1	2

『 第17回 ぬのこ谷いきいきウォーキング 』

日 時：10月14日(月/祝) 10時スタート
【受付】9時30分～【開会】9時45分～
集 合：北谷コミュニティセンター 少雨決行
コース：約7km (北谷コミセン～久米小学校～北谷コミセン)
主 催：北谷地区振興協議会



サークル
和 い 輪 い

日時：10月17日(木) 13:30～
場所：北谷コミュニティセンター
内容：松ぼっくり工作
★10月10日までに出席について
大窪さんへご連絡下さい。

北谷・出張介護相談会

日時：①4月2日 ②7月2日
③10月1日 ④1月7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)

11月予定

- ▼ なごもう会
11月18日(月)
- ▼ ふれあい給食
11月19日(火) 食 改

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6年
10月16日(水) 会場 エースバック未来中心
13時～16時 1階小ホール
相談は**事前予約優先制**です。
10月2日(水)から8日(火)まで予約を受付けます(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6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	513
総 数	1,154
	男性 563
	女性 591
0～14歳	96
15～64歳	499
65歳以上	559
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。

『 切り絵に挑戦！ 』

日 時：10月30日(水)
13時30分～16時頃
場 所：北谷コミュニティセンター
講 師：米田美保さん
テーマ：ポインセチア
参加費：300円(材料代)
定 員：10名程度
申込み：10月15日(火)までに
【主催】北谷コミュニティセンターへ



『 季節のお花 寄せ植え教室 』

日 時：11月6日(水) 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18日(金)までに
【主催】北谷コミュニティセンターへ



令和6年度 北谷地区敬老事業

今年の地区敬老事業は記念品配布となりました。各部落の
厚生部長が記念品を持ってお伺いします。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13日予定。多少前後する場合があります】

- 被敬老者 317名
75歳以上(昭和25年4月1日までに生まれた方)
 - 新敬老者 38名
(昭和24年4月2日から昭和25年4月1日生)
- 北谷地区自治公民館協議会 厚生部長会

地区グラウンドゴルフ大会

開催日：11月3日(日/祝)

★現在、参加者募集中です。詳しくは各集落の体育部長へおたずねください。

第51回 ぬのこ谷文化祭

開催日：11月10日(日)

★現在、出展作品を募集中です。詳しくは各集落の文化部長へおたずねください。

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▶10月15日(火) 10時～14時00分
・秋のお出かけ(農業大学見学・ランチ代650円)
※10月は申込が必要です。締切10月7日(月)
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。

9月サロン

手形アートで「ダルマ作り」に挑戦しました。神経がたくさんある手のひらを刺激すると脳が活性化されるそうです。絵の具を手のひらに塗り感触を楽しんだり、ハサミを上手に使いダルマに表情を付けたりと個性豊かな作品ができました。文化祭に展示しますのでお楽しみに！



各種事業報告

8/30(金)「料理教室～食と健康～」

地区食生活改善推進員さんを講師に介護予防食について学びました。実際に調理し試食することで、毎日の食生活を見直すきっかけとなったのではないのでしょうか。近年は日差しも強くなっていることから目の対策も必要とのことでした。レシピが欲しい方はコミセンへお越しください。

北谷コミュニティセンター



メニュー ▶ 小さな酢飯おにぎり・豚肉のしぐれ煮おろし添え
のどごしなめらかワントン



9/1(日)「地域防災力を高めよう！」

防災の日に合わせて、日本赤十字より講師を派遣していただき、地域の防災力を高める研修会を実施しました。災害の基礎知識から非常持出し品に何が必要となってくるか、また、ケガをした時の応急処置など盛りだくさんな内容でした。次回は、より実践的な内容に挑戦していきます。

北谷地区振興協議会・防災部長会



9/27(金)「香(こう)を聞く会」

香を聞くとは？普段あまり馴染みがないこの企画。ちょっと敷居が高いかないと感じてしまうところでありましたが少人数でとても気軽に楽しめた会となりました。難しいことは二の次で、まずは挑戦してみることが大切ですね！

北谷コミュニティセンター



美術館

鳥取県立美術館開館前利活用アイディア募集の開始

開館後の県立美術館を活用したイベントやレセプションなどのユニークベニュー(通常、美術館では体験できない会場利用)等の利用、誘客促進につなげる取組のアイディアを募集し、実現を希望する団体(個人)においては、調整のうえ、利活用可能なアイディアは実施していきます。

【募集期間】

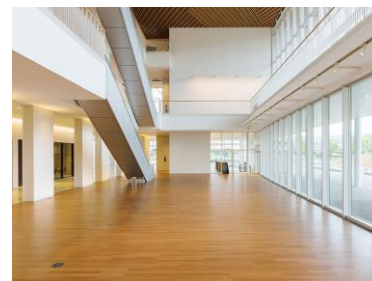
令和6年5月14日(火)から令和6年10月31日(木)まで
以下の活用案を含めた県立美術館の館内外を活用した取組を募集します。

【活用案】

- 県立美術館の取組や所蔵作品、企画展等を知るための説明会や研修、講演会
- 開館後の美術館での活動につながる各種団体等による会議、研修会
- ひろまでの書道パフォーマンス、演奏や合唱の発表会
- 建物やウェディングの前撮り等の写真撮影会
- ひろま、えんがわ、テラスでの飲食を伴うレセプションやパーティー(強いにおいや煙が出るものを除く)

【申込先】

鳥取県倉吉市駄経寺町 212-5 鳥取県地域社会振興部美術館
メール: tottori-museum@pref.tottori.lg.jp TEL 0858-47-3011 FAX 0858-47-3022



ひろま



保健だより

🎀 10月は乳がん啓発 ピンクリボン月間 です🎀

ブレスト・アウェアネスとは「乳房を意識する生活習慣」のことです。

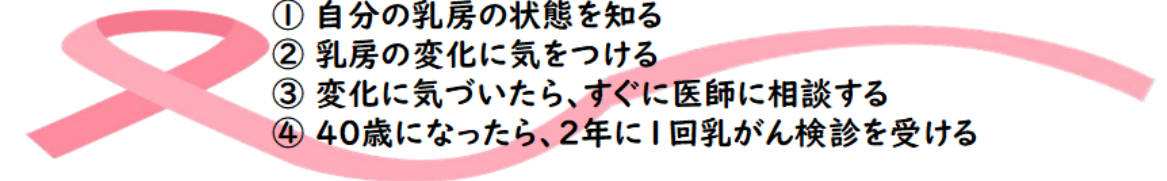


検診対象年齢である40歳になる前から、忙しい日常の中でも日頃から自分の乳房に関心を持ち、乳房の変化にいち早く気づくことができるよう意識しながら生活していきましょう。

乳がんは早期発見・早期治療が大切です！

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

- ① 自分の乳房の状態を知る
- ② 乳房の変化に気をつける
- ③ 変化に気づいたら、すぐに医師に相談する
- ④ 40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受ける



見て・触って乳がんセルフチェック法

1 鏡の前でチェック



両腕を上げたり、頭の後ろで手を組んだりしながら、色々な角度で見ましょう

2 触ってチェック



4本の指の腹で「の」の字を書くように乳房全体を軽く圧迫するように確認しましょう

3 つまんでチェック



乳首を軽くつまんで分泌物が出ないか確認しましょう

4 寝転んでチェック



仰向けに寝て肩の下に枕などを敷き、乳房やわきの下に異常がないか確認しましょう

※乳房やわきの下などに異常を見つけたら、なるべく早く乳腺(外)科で診察を受けてください。
“しこり”があっても必ずしも乳がんとは限りません。