★七夕飾り	展示予定 → 7月	月1日~7月7日	コミセン敷地に	内・久米小学校	1114	
2	3 なごもう会 13:30	4 市館長研修会10:00 (上灘CC)	5	6	7 ぬのこまつり 実行委員会 19:30	8 書道教室 13:30
9	10	11 ふれあい給食(食改) 8:30 森林組合地区座談会 10:00 民協定例会 19:00	12 生花教室 13:30	13	14	15
16	17 なごもう会 13:30	18 コミュニティセンターサロン 10:00	19	20 市公連研修会13:30 (かまぼこ体育館) 事務室午後休室	21 ぬのこクラブ 奉仕作業 9:30 ぬのこまつり出店 団体会 19:30	22
23 30	24 ホットライン会議 13:30 厚生部長会 19:30	25 食と健康(料理教室) 10:00	26 ぬのこ谷楽級② 13:30	27	28	29 書道教室 13:30

『地区ソフトボール大会』

日 時:7月7日(日)第1試合 8時15分開始予定場 所:久米農村広場 ※詳細は体育部長にお尋ねください

コミュニティセンター 事務室休室のご案内 6月20日(木)12時~17時 職員一同、研修のため事務室を 休室します。

北谷コミュニテイセンター施設充実費として

金一封

(忰谷) 山下 竜司 様

故 山下 高司 様 (73歳)

7月予定

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:6月19日(水)13時集合 内容:看護大学「まちの保健室」

を体験

申込:6/7(金)までに大窪さんへ

連絡してください。
その際に集合場所の確認も

お願いします。

北谷・出張介護相談会

日時: ① 4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) ▼ ふれあい給食 7月9日(火)食 改

7月 1日(月)

▼ なごもう会

北谷コミュニティセンターだより

令和6年

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
¥	帯数	520
総	数	1,168
	男性	566
	女性	602
0~	⁄14歳	99
15~	⁄64歳	502
65崩	瑟以上	567

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

『料理教室 ~食と健康~』

体に良い食生活を心がけ健康寿命を延ばしましょう! 介護予防に最適の料理を作り試食します♪

日 時:6月25日(火)10時~13時頃

場 所:北谷コミュニティセンター

内 容:高齢期に大切なたんぱく質がとれる 介護予防食(調理実習)

講 師:北谷食生活改善推進員さん

準 備:エプロン、三角巾

申込み:6月17日(月)までに北谷コミュニティセンターへ

『お寺で坐禅体験』

日 時: **7月3日**(水) 13時30分~14時30分頃 ★集合、正明寺前13時20分

場 所:正明寺 (福富)

内 容: ①坐禅(40分)②法話(20分)

★イスを用いた坐禅を体験します。 イス無しの体験も可能です。

申込み: **6月25日(火)** までに 【主催】北谷コミュニティセンターへ



第35回

ぬのこまつり

日時:7月13日(土)17時~21時

場所: 久米農村広場

※雨天時、旧北谷小学校体育館

募集 ぬのこまつり出店団体

▼ 出店申込み締切

6月17日(月)までに申込書を事務局へ提出して下さい。 ※申込書は各自治公館長さんへ配布しております。

▼ 出店団体会 6月21日(金)19時30分~

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▶6月18日(火)10時~11時30分

・室内ペタンクを楽しもう

・茶話会

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。

5月サロン



年度はじめの体力測定とあわせてオーラル・フレイルについて歯科衛生士さんより指導していただきました。 口腔ケアにも意識を向け健康な体を維持していきましょう!



各種事業報告

5/22 (水) 『トレッキングを楽しもう in 亀井公園 』

五月晴れの中、関金にある亀井公園とその周辺を散策しました。 亀井公園は健康の森とうたわれているとおりほどよく傾斜があるコースで日々の運動に最適と感じました!



北谷コミュニティセンター

5/25 ① 『卓球教室 開講式』

今年の卓球教室を スタートしました。 月に2回、子どもと 大人が一緒に楽しく 卓球をしています。 いつでもご参加いた だけますので、 コミセンまでお申込 みください。



北谷コミュニティセンター

北谷地区振興協議会・青少年育成協議会・社会福祉協議会・地域安全活動推進協議会の令和 6 年度総会にて役員及び 事業内容が決定しました。三役をご紹介します。(敬称省略)

振興協議会

 会 長 笠見 猛

 副会長 前田 直樹

青少年育成協議会

会 長 前田 直樹副会長 上野 允嗣副会長 野嶋 由記副会長 澤成 麻希

社会福祉協議会

会長笠見猛副会長重道里史副会長岩垣和久

地域安全活動推進協議会

会長福井勝生副会長重道里史副会長藤井和章

☆北谷コミュニティセンターの主事を募集しています☆

- **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)



熱中症について

熱中症は、高温多湿な環境にいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、 体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく、屋内でも発症し、重症になると命に関わる場合もあります。熱中症警戒アラートなど 発令時は特に熱中症に注意しましょう。



【熱中症の症状】

軽 症:めまい・たちくらみ・筋肉痛 汗がとまらない

中等症:頭痛・吐き気・嘔吐・体がだるい(倦怠感)

重 症:意識がない・けいれん・体温が高い 呼びかけに対し返事がおかしい まっすぐに歩けない

【熱中症警戒アラート】

令和3年度から全国を対象に、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境(暑さ指数(WBGT)が33以上)になると予測される日に発令されます。暑さ指数35以上になると予測される場合は、熱中症特別警戒アラートが発令されます。

- ① 扇風機やエアコンを上手に使い、室温を適切な温度に保ちましょう。
- ② のどがかわいていなくても、こまめに水分を取りましょう
- ③ こまめな休息をとり、無理をしないようにしましょう。
- ④ 帽子や日傘を使用し、直射日光を避けましょう。
- ⑤ 家族・地域で声をかけあいましょう。

【日常生活での予防法】

⑥ 天気予報・熱中症警戒アラートなどに気をつけましょう。

((([v))

倉吉市 健康推進課



鳥取県立美術館ボランティア「TMOA+」(ティーモア・プラス)大募集!

いよいよ来年3月30日に開館する鳥取県立美術館では、さまざまな活動を通してより深く 美術館を知り、活動を楽しむことで活力が生まれる場を目指し、美術館ボランティアを大募 集します!鳥取県立美術館にプラスするパワーをください。

鳥取県立美術館= TMOA (TOTTORI PREFECTURAL MUSEUM OF ART)に新たな力をプラスするボランティア制度です。鳥取県立美術館では、展示室以外は無料で入館できるので、作品を楽しみたい人だけでなく、カフェやテラスでくつろぎたい人も、お家の縁側や広間のようにたくさんの方が集う場所を目指しています。また、一般の皆さまに美術館づくりにご参加いただくことで、自分たちの美術館として愛着ある場所となり、活動を通して自分の人生にとってもなにかのプラスになると感じてくださるような活動を心がけて取り組んでいきたいと考えます。社会にとっての大事なつながりにアートが介在し、世代を超えた人たちのコミュニティの

場所となること、暮らしの中に美術館がある、そんな身近な美術館づくりにぜひご参加ください。

[説明会] 詳しい活動や研修の内容をご案内します。

※説明会に参加しなくても登録可能です。 説明会・登録は6月2日(日)~

[お申込み・お問合せ] 鳥取県立美術館パートナーズ 運営担当

メール: partner@tottori-moa.jp

電 話:0858-24-5442 (平日9時~17時)



