

2024 年 7 月 行 事 予 定

日	月	火	水	木	金	土
30	1 なごもう会 13:30	2 市館長研修会 (成徳CC) 9:30 かもがわ相談会 13:30	3 坐禅体験(正明寺) 13:30 キャンプ実行委員会 19:30 看護大学実習①	4 看護大学実習②	5	6 書道教室 13:30 まつり実行委員会 体育部草刈り (久米農村広場) 17:00
7 地区球技大会 8:15 (久米農村広場)	8	9 ふれあい給食(食改) 8:30 民協定例会 19:00	10	11	12	13 第35回ぬのこまつり (久米農村広場) 17:00～21:00
14 ぬのこまつり実行委員会 祭り片付け 8:00	15 海の日	16 コミュニティセンターサロン 10:00	17 生花教室 13:30	18 市主事研修会 (2庁舎) 9:30 じげの川で遊ぶ 実行委員会 19:00	19	20
21	22	23	24	25	26	27 いきいきキャンプ① (船上山) 書道教室 13:30
28 いきいきキャンプ② (船上山)	29	30	31 7月1日(月)～7月7日(日) 『きらきら★わくわく七夕～かなうよ笹に願いを込めて～』 久米小学校・地域の皆さんに協力していただいた七夕飾りをコミ セン敷地内と小学校に展示しております♪ぜひご覧ください。			

ぬのこ谷「きみがら人形」PR 動画完成！

4月末に取材を受けました「きみがら人形教室」の様子がまとめられた動画が完成しました。YouTube で公開されていますので皆様ぜひご覧ください。

URL ▶ <https://youtu.be/QxAkkyvAcFM>

製作 ▶ 木の芽月舎



北谷コミュニティセンター敷地内

防災無線屋外スピーカー柱建替工事について

工事期間：7月18日(木)～8月9日(金)
工事時間：午前8時30分～午後5時

屋外スピーカー柱の建替え工事が行われます。期間中、騒音や振動等ご迷惑をおかけしますがご理解とご協力をお願いします。敷地内にて一部交通規制があります。

サークル 和 い 輪 い

日時：7月3日(水)
13時20分に正明寺前集合

場所：正明寺

内容：坐禅体験

★北谷コミュニティセンター事業へ参加となります。

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)

8 月 予 定

▼ なごもう会

8月5日(月)
8月19日(月)

▼ ふれあい給食

8月6日(火) 食 改

北谷コミュニティセンターだより

令和6年
7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	519
総 数	1,165
男性	566
女性	599
0～14歳	99
15～64歳	500
65歳以上	566
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

『地区球技大会』

日 時：7月7日(日)
第1試合8時15分開始

第1コート 大河内 - 志津
第2コート 森 - 福本

場 所：久米農村広場

※今年度も久米農村広場のみが会場になりますので
ご注意ください。

種 目：ソフトボール(9自治公出場)



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

★詳しくは、チラシをご覧ください。

第22回

じげの川で遊ぶ！

日時：8月11日(日)山の日
10時～12時頃 / 受付9時30分より
場所：北谷川(旧北谷小学校前) ※少雨決行

★詳しくはチラシをご覧ください。



★ 参加申込書を必ず提出して下さい。

7月31日(水)〆切

先着 120 名

★ 参加対象

北谷地区住民・帰省中の親族



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▶7月16日(火)10時～11時30分
・熱中症予防について看護大学生とゲームを
通して楽しく学びます(茶話会あり)

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。

6月サロン

スポーツ推進員の福井さんの指導で室内パタンクを楽しみました。少し重みのあるボールを上手にコントロールして投げていきます。運動の後は美味しいスイカを食べて疲れを癒しました。



各種事業報告

6/1(土)

「交流グラウンドゴルフ大会」

暑い日差しの下、小学生とぬのこクラブ、グラウンドゴルフ同好会との交流事業を行いました。初めての人は打ち方を教えてもらいながら、みんなで楽しくプレイしました。



子どもいきいきプラン実行委員会・ぬのこクラブ

6/21(金)

「コミセン奉仕作業」

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綺麗にいただきました。暑い中、ありがとうございました。



ぬのこクラブ・北谷コミュニティセンター

北谷地区同和教育推進協議会の令和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)

同和教育推進協議会

会 長 阪本 幸雄

副会長 福井 大和

副会長 岩垣 和久



更生保護女性会からのお願いです

7月1日～7月31日まで「社会を明るくする運動」の強調月間が始まります。会員が寄付のお願いにお伺いします。寄付金は更生保護活動に役立てられます。皆様のご理解とご支援をお願いします。



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。
- ★ 1回につき1人3冊まで2週間貸出しできます。
- ★ 次回の本の入れ替えは11月です。

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	光の指で触れよ	池 沢 夏 樹	代表作時代小説 平成26年度	日本文芸家協会	古宗影御用	磐 紀 一 郎
	月下の剣法者 上	伊 藤 桂 一	石狩川殺人事件	西 村 京 太 郎	浪花少年探偵団	東 野 圭 吾
	月下の剣法者 下	伊 藤 桂 一	恨みの陸中リアス線	西 村 京 太 郎	浪花少年探偵団2	東 野 圭 吾
	ぼっけえ、きょうてえ	岩 井 志 麻 子	諏訪・安曇野殺人ルート	西 村 京 太 郎	ルドヴィカがいる	平 山 瑞 穂
	椿山	乙 川 優 三 郎	野猿殺人事件	西 村 京 太 郎	玄鳥	藤 沢 周 平
	センセイの鞆	川 上 弘 美	行きつ戻りつ	乃 南 ア サ	いつか王子駅で	堀 江 敏 幸
	桜庭一樹短編集	桜 庭 一 樹	結婚詐欺師	乃 南 ア サ	雪沼とその周辺	堀 江 敏 幸
	遠いアメリカ	常 盤 新 平	来なけりゃいいのに	乃 南 ア サ	どこかの街の片隅で	赤 井 三 尋
	寛永風雲録 上	南 原 幹 雄	すずらん 上巻	清 水 有 生	空想列車 上	阿 刀 田 高
	寛永風雲録 下	南 原 幹 雄	すずらん 中巻	清 水 有 生	空想列車 下	阿 刀 田 高
	桜の下殺人事件	西 村 京 太 郎	すずらん 下巻	清 水 有 生	ゆっくりと悲しげに	阿 部 牧 郎
	高円寺純情商店街 上	ねじめ 正一	無印結婚物語	群 ようこ	お吉写真帖	安 部 竜 太 郎
	高円寺純情商店街 下	ねじめ 正一	無印失恋物語	群 ようこ	仮縫	有 吉 佐 和 子
	北の林	原 田 康 子	失楽園 上	渡 辺 淳 一	街が消えた!	池 内 紀
	さらば長き眠り	原 奈 奈	失楽園 下	渡 辺 淳 一	忍びの旗	池 波 正 太 郎
	蛇鏡	坂 東 真 砂 子	蹴りたい背中	綿 矢 り さ	忍者丹波大介	池 波 正 太 郎
	謎解きはディナーのあとで	東 川 篤 哉	こつて	永 六 輔	外科医有森淳子	井 沢 満
	謎解きはディナーのあとで2	東 川 篤 哉	戒老録	曾 野 綾 子	海峡	伊 集 院 静
	謎解きはディナーのあとで3	東 川 篤 哉	仮の宿	曾 野 綾 子	秋田さんの卵	伊 藤 た か み
	ブラチナデータ	東 野 圭 吾	運命	藤 原 て い	午後の蜜箱	稲 葉 真 弓
	パナマ運河の殺人	平 岩 弓 枝	フレンチ・シルク 上	サンドラ・ブラウン	だりや荘	井 上 荒 野
	隅田川小景	増 田 み ず 子	フレンチ・シルク 下	サンドラ・ブラウン	烙印の森	大 沢 在 昌
	似せ者	松 井 今 朝 子	殺しの四人	池 波 正 太 郎	香港の甘い豆腐	大 島 真 寿 美
	一絃の琴	宮 尾 登 美 子	梅安影法師	池 波 正 太 郎	マイクロバス	小 野 正 嗣
	白夜 野分の章	渡 辺 淳 一	バスを待って	石 田 千	徳川宗春尾張宰相の深謀	加 来 耕 三
	鉄道員 (ぼっばや)	浅 田 次 郎	赤へ	井 上 荒 野	その他多数そろえております★	
	夢中街	半 村 良	虫娘	井 上 荒 野		
	問題温泉	椎 名 誠	秀吉の枷 上	加 藤 広		

だ
い
よ
い
保
健

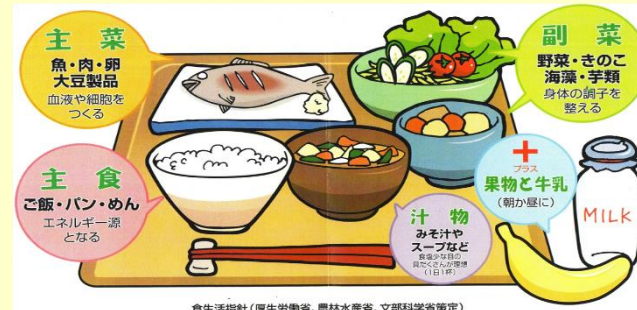
夏バテを防ごう!

梅雨が明けると、本格的な夏がやって来ます。暑さで食生活に偏りが出ると、ビタミンやミネラルが不足します。そのため、体がだるくなり、更に食欲不振を引き起こす悪循環に陥り、夏バテの症状を起こします。対策としては、バランスの良い食事をすることがポイントです。

バランスよく食べるには、

★主食 (ご飯・パン・めん類) ★主菜 (魚・肉・卵・大豆、大豆製品) ★副菜 (野菜料理) をそろえ、少量でも多くの種類の食べ物を食べるように心がけてください。

～ 献立の組み合わせ方 ～



食生活指針 (厚生労働省、農林水産省、文部科学省策定)

例えば、そうめんを召し上がる場合、主食であるそうめん、主菜 (ハム、卵)、副菜 (ミニトマト、きゅうり、ねぎ、しそ) をトッピングするとバランスが整います。麺類などの糖質を体内でエネルギーに変える時には、ビタミン B1 が不可欠です。麺類だけを食べるのではなく、ビタミン B1 を含むおかずと一緒に摂りましょう。ビタミン B1 が不足すると、食欲不振、疲労、だるさなどの症状が現れます。ビタミン B1 は、豚肉・ウナギ・大豆・ナッツ類・玄米・きなこなどに多く含まれています。

また、脱水を防ぐためにも、水やお茶などの水分をこまめに少しずつ補給しましょう。

1 回に、コップ 1 杯程度の水を、日中 1～2 時間おきに 8～10 回飲みましょう。

倉吉市 健康推進課

～ 水分補給の一例 ～



コミセン職員の『ちょっとだけお喋り』

地域の皆さんの『ちょっとだけお喋り』もお待ちしております。ぜひコミセンへお寄せ下さい。(50 文字程度)

本誌の県立美術館紹介にあるように、現代美術に関心が集まっている。工業団地に「アート格納庫 M」(丸十) が開館した。原口典之展は圧巻。(K・I)

人生初の足立美術館へ。鑑定番組に出てくるような芸術品の数々に、いくらするんだろう... と思いつつ堪能してきました。(Y・H)

某日、ウォーキング大会に参加しました。美味しい差入れや声援のおかげで 20 ㊦完歩! これ以上距離は延ばせないな... (H・Y)

★コミュニティセンター主事を募集しております。詳しくは、センターへお問合せ下さい。(☎28-0969)