2024 年　8 月　行　事　予　定

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 同推協役員会19:30	2	3
4	5 なごもう会　13:30 厚生部長会　19:30	6 ふれあい給食 (食改)8:30 市館長研修会 (明倫CC)10:00 民協定例会　19:00	7	8	9	10 書道教室　13:30
11 山の日 じげの川で遊ぶ (北谷川)10:00 生花教室　13:30	12 振替休日	13 事務室閉室	14 事務室閉室	15 事務室閉室	16	17
18	19 なごもう会　13:30	20 ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰサロン 10:00	21 干支飾りを作ろう 13:30 市スポ推イベント 部会　19:30	22 市主事研修会 (2庁舎)　9:30 ホットライン会議 13:30	23	24
25	26 中部教育局 施設訪問　10:00	27	28 ぬのこ谷楽級③ 13:30	29	30 食と健康 (料理教室)10:00	31 書道教室　13:30

コミュニティセンター 事務室閉室のご案内

8 月 13（火）・14 日（水）・15 日（木）

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が、土日祝日とあわせ長期の閉室となりますのでご利用の方はお早めにご連絡を下さい。

第 22 回 じげの川で遊ぶ お申込みの皆さまへ

8/11（日）は猛暑が予想されます。
水分や塩分の補給、日傘や帽子・保冷剤等で
熱中症対策をお願いします。

サークル 和 い 輪 い

日時：8 月 21 日（水）13:30～

場所：北谷ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰ

内容：干支飾りを作ろう（巳編）

★北谷ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰ事業へ参加となります。右ページをご覧ください。

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）

9 月予定

▼ なごもう会
9 月　2 日（月）

▼ ふれあい給食
9 月 10 日（火）食　改

北谷コミュニティセンターだより

令和 6 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

HP

単位:世帯、人

世帯数		520
総　数		1,164
	男性	566
	女性	598
0～14歳		98
15～64歳		498
65歳以上		568

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

『 干支飾りを作ろう（巳編） 』

日　時：**8 月 21 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：300 円程度
準　備：裁縫道具、好きな布切れ（2 種類）
※綿などは事務局で準備します。
申込み：**8 月 19 日（月）**までに
【主催】北谷ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰへ

胴体とお腹で布の種類を変えるので 2 種類ご用意下さい

※イメージです。ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰの窓口に見本があります。

『 料理教室　～食と健康～ 』

日　時：**8 月 30 日（金）10 時～13 時頃**
場　所：北谷コミュニティセンター
内　容：フレイル対策にたんぱく質をとりましょう！
メニュー ▶ 手毬寿司・豚肉のしぐれ煮・ワンタン
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：**8 月 26 日（月）**までに北谷ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰへ

『 地域防災力を高めよう！』

日　時：**9 月 1 日（日）防災の日／10 時～12 時頃**
場　所：北谷コミュニティセンター
対　象：防災部長・振興協議会役員
内　容：災害基礎知識・非常持ち出し品の準備・ケガの手当 他
講　師：赤十字防災教育事業指導者
主　催：自治公防災部長会・地区振興協議会

★研修後、防災部長を通じて各自治公へ防災備品を配布します。

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 20 日（火）10 時～11 時 30 分
・フレイル対策身体のケアについて
・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。

7月サロン

看護大学生が考えたレクリエーションを通してお喋りや運動を楽しみました。お口と身体をよく動かしたら、今度はネイルタイムでリラクゼーション♪盛りだくさんの内容でした！

各種事業報告

7/1㊊～7/7㊐『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＆北谷 CC』

地域の皆さんと久米小学校の皆さんに協力していただき七夕事業を開催しました。テーマは４年生が考え、飾り作りの動画も作成したりと大活躍でした。

北谷ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰ

7/3㊌『お寺で坐禅体験』

看護大学１年生の実習とあわせて、ご近所の正明寺さんで坐禅体験を行いました。お昼最初の事業となり眠気との戦いもあったかと思いますが、正しい呼吸と姿勢で心と身体が整えられ、良い時間となりました。

北谷ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰ

7/7㊐『地区ソフトボール大会』

晴天の中、９自治公民館による熱い戦いが繰り広げられました。久米農村広場には快音が響き、住民同士の楽しい交流試合となりました。応援の皆さんもお疲れ様でした。

【試合結果】
優　勝　沢　谷
準優勝　大河内
３　位　森・才ヶ崎

自治公協議会 体育部長会

第 35 回 ぬのこまつり

７月 13 日（土）に開催しました夏まつり！久米農村広場では６年ぶりとなりました。子どもも大人も元気いっぱいのステージや、行列となった美味しい！楽しい！屋台の数々。わくわくドキドキの宝くじなど皆様お楽しみいただけましたでしょうか。そんなお祭りの様子を写真で振り返ります★

保だより健

フレイルって何？

倉吉市 健康推進課

フレイルとは、年をとって身体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。健康と要介護の中間の状態であり、そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。フレイルは、進行する（要介護状態へと移行する）だけでなく、健常な状態に戻ることが可能です。年齢に関わらず、ちょっとした工夫が予防や改善につながります。

フレイルを予防するためには …

フレイル予防のポイントは、「社会参加」、「栄養・口腔」、「運動」です。
具体的にはどのようなことをすればよいのでしょうか？以下を参考にしてみてください。

年に一度は健診を受けましょう！

フレイルや生活習慣病の重症化を防ぐことができます。

《社会参加》
ペア（複数人）で楽しく活動しよう

★家族や友人、近所の人との交流
★趣味やボランティアでの交流
★職場での交流

《栄養・口腔》
むし歯なし、好き嫌いなし、病なし

★主食・主菜・副菜をそろえて
★塩分控えめ、野菜は多め
★水分補給もお忘れなく
★食後の歯磨きをしよう
★歯科検診を受けよう

《運動》
適度な荷重で、シャキシャキ動こう

★毎日、男性は８０００歩、
女性は７０００歩を目安に歩く
★３０分以上の運動を週２回
以上する
★今より１日１０分多く体を
動かす

（参考文献　鳥取県健康政策課　フレイル予防対策事業）

美だより術館④

鳥取県立美術館のスタッフってどんな人？ イベント「学芸員ショーケース」で気軽に出会えますよ！

来年３月の鳥取県立美術館開館に向けて、日々準備に取り組んでいる学芸スタッフは、これまでどんな活動をして、普段どんなことに興味や関心を持ち、これから何をしたいと思っているのでしょうか。そんなスタッフの素顔や本音が聞ける連続イベント「学芸員ショーケース」を、美術館内のホールなどを会場に７月から毎月一回開催しています。ぜひお気軽にご参加ください。

会場は鳥取県立美術館内のホールやスタジオなど。開催時間や定員、対象などの詳細は、今後随時ホームページなどでご案内します。参加をご希望の方はお電話で事前にお申込み下さい。当日、館内の見学はありません。

今後の予定

第３回　2024 年　９月　８日　『(現代)アートとの付き合い方』赤井あずみ|主任学芸員
第４回　2024 年 10 月 13 日　『街と彫刻 イタリア紀行編』友岡真秀|主任学芸員
第５回　2024 年 11 月 10 日　『ベスト・オブ・鳥取画壇のいきものたち』山田修平|学芸員
第６回　2024 年 12 年　８日　『世界行きにくい美術館』藤巻和恵|主任学芸員
第７回　2025 年　１月 12 日　『美術に興味のなかった私が学芸員になるまで』杉ノ原朋加|学芸員
第８回　2025 年　２月　９日　『美術館の教育普及の可能性を考える 一日限りの井戸端会議・カフェ「A.L.L.」開店!』
佐藤真菜|専門員 ・ 外村文|専門員 ・ 山本亮|専門員

申込・問合せ先　鳥取県立博物館 美術振興課　☎0857-26-8045 [9:00~17:00]