

2025 年 7 月 行 事 予 定

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5
6月30日(月)～7月7日(月) 七夕飾り展示 北谷コミュニティセンター敷地内		かもがわ相談会 13:30	まちの保健室 10:30 筆ペンレッスン③ 13:30 更女 13:30		キャンプ実行委員会 19:30	時局講演会 10:00
	看大4年生実習	看大 1・4年生実習	看大 1・4年生実習			
6	7	8	9	10	11	12
	なごもう会 13:30 民協定例会 19:00	市館長研修会 (西郷CC) 10:00 ぬのこまつり実行 委員会 19:00	ふれあい給食(食改) 8:30		体育部3役会 19:00	書道教室 13:30 まつり実行委員会草刈り (久米農村広場) 18:00
13	14	15	16	17	18	19
		コミュニティセンターサロン 10:00 水道局説明会19:00	生花教室 13:30	市主事研修会 (交流プラザ) 9:30	ホットライン会議 13:30	第36回ぬのこまつり (久米農村広場) 17:00～20:45
				9-13 閉室		
20	21	22	23	24	25	26
まつり実行委員会 祭り片付け 8:00 参議院議員通常選挙 7:00～20:00	海の日					健康教室 10:00 書道教室 13:30
27	28	29	30	31	『じげの川で遊ぶ』 9月14日(日) 開催予定です	
地区球技大会 8:15 (久米農村広場)		なごもう会 13:30				



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。

北谷地区同和教育推進協議会

令和7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)

会 長 阪本 幸雄
副会長 岡本 俊彦
副会長 岩垣 和久

事務室閉室のご案内

7月17日(木)

9時～13時

職員一同研修のため
事務室が閉室となります。

サークル

和 い 輪 い

日 時：7月17日(木) 13時～
集 合：地藏院駐車場(関金)
内 容：地藏院で坐禅
参加費：500円

★参加される方は7/12(土)までに大窪さんへご連絡下さい。

北谷・出張介護相談会

令和7年
日時：①4月1日 ②7月1日
③10月7日 ④1月6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4日(月)
8月18日(月)

▼ ふれあい給食

8月6日(水) 食 改

北谷コミュニティセンターだより

令和7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	502
総 数	1,133
男性	555
女性	578
0～14歳	95
15～64歳	488
65歳以上	550
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。

『筆ペンレッスン★』

日にち：7月2日(水) 3回目最終回

時 間：13時30分～14時30分

場 所：北谷コミュニティセンター

内 容：名前や住所の練習

講 師：大窪逸子さん

準 備：筆ペン ※コミュニティセンターでも準備します。

当日参加
OK!



『コロンと可愛い苔玉作り』

日にち：8月27日(水)

時 間：①9時30分～11時00分

②13時30分～15時00分

※申込みをされた方は、①②の時間帯にご自由にお越し下さい。

※製作時間は20分程度です。

場 所：北谷コミュニティセンター

内 容：ハーブや個性的な植物を組合せて苔玉を作成。

参加費：1,000円

申込み：先着8名。8月8日(金)までに

【主催】北谷コミュニティセンターへ

協 力：花工房あげたけ

見本が窓口に
あります



第36回

ぬのこまつり



日時：7月19日(土) 17時～20時45分

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。

『地区球技大会』

日にち：7月27日(日)

時 間：第1試合 8時15分開始

場 所：久米農村広場

種 目：ソフトボール



※詳しい時間等は体育部長へお問合せ下さい。

～つくろうよ 事故なし 笑顔の鳥取県～

夏の交通安全県民運動



7月14日(月)～23日(水)

『第27回参議院議員通常選挙』

投 票 日：7月20日(日)

投票時間：7時～20時

投票場所：北谷コミュニティセンター



この選挙は、私たちの声を直接国政に反映させる代表を選ぶ大切なものです。

選挙のルールを良く守り、明るい選挙を実現しましょう。

— 倉吉市明るい選挙推進協議会 —



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。

各種事業報告

6/5(木)「開運神社めぐり 2025」

巳年にちなみ多鯰ヶ池弁天宮（鳥取市）へ参拝に伺いました。この日は巳の日ということもあり、たくさんパワーをいただけたのではないのでしょうか！おみくじも蛇を模しており面白かったです。



北谷コミュニティセンター

6/7(土)「交流グラウンドゴルフ大会」

初夏の日差しの中、グラウンドゴルフで交流会を行いました。初めての子どもも GG 同好会の方に教わりながら一生懸命にゴールを狙って頑張りました。賞品や参加賞を貰って、嬉しい時間となりました。



子どもいきいきプラン実行委員会・ぬのクラブ

6/14(土)「スポーツ教室開講式」

今年度は野球と卓球の教室を開講しました。みんなが今年がんばりたいことを発表し、スポーツを楽しむことを誓いました。年度途中からの参加もお待ちしております♪



北谷コミュニティセンター

6/20(金)「コミセン奉仕作業」

良く晴れた暑い中、ぬのクラブの皆さんにコミュニティセンターの垣根の剪定や草取りをしていただきました。休憩の際のアイスに癒され、その後の作業も力がおとろえる事なく頑張っていました。



ぬのクラブ・北谷コミュニティセンター

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。

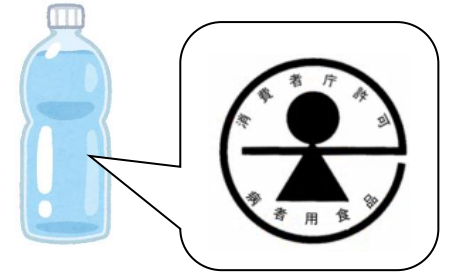
種 類	タイトル	著 者 名	タイトル	著 者 名	タイトル	著 者 名
小 説	殺人鬼の献立表	あさのあつこ	そして愛はめぐる 上巻	ドリス・モートマン	君を乗せる舟	宇 江 佐 真 理
	アドニス の帰還	安 藤 能 明	そして愛はめぐる 下巻	ドリス・モートマン	天地明察	冲 方 丁
	死んでたまるか	伊 藤 潤	イリュージョン 上	N. ロ バ ー ツ	普天間よ	大 城 立 裕
	黒鉄の志士たち	植 松 三 十 里	イリュージョン 下	N. ロ バ ー ツ	一枚の写真	曾 野 綾 子
	達成の人	植 松 三 十 里	乙女の密告	赤 染 晶 子	ボクは猫よ	曾 野 綾 子
	江国香織とっておき作品集	江 国 香 織	野に咲け、あざみ	芦 原 す な お	星封陣	高 橋 克 彦
	果てしなき追跡	達 坂 剛	ストーリーの迷宮	阿 刀 田 高	夫の始末	田 中 澄 江
	夏雷	大 倉 崇 裕	植物図鑑	有 川 浩	アカシア	辻 仁 成
	スノーフレーク	大 崎 梢	弟	石 原 慎 太 郎	夜市	垣 川 光 太 郎
	幸せになる百通りの方法	萩 原 浩	C.H.E.	井 上 尚 登	人斬り剣奥儀	津 本 陽
	千年樹	萩 原 浩	ガール	奥 田 英 朗	電車男	中 野 独 人
	生きとし生けるものは	小 田 実	空白の桶狭間	加 藤 広	地下の鳩	西 加 奈 子
	ご破算で願いましては	梶 よ う 子	おかみはん	金 田 石 城	九州新特急「つばめ」殺人事件	西 村 京 太 郎
	五弁の秋花	梶 よ う 子	てるてるあした	加 納 朋 子	シベリア鉄道殺人事件	西 村 京 太 郎
	はしかからはしまで	梶 よ う 子	百間先生月を踏む	久 世 光 彦	後催眠	松 岡 圭 祐
	密室から黒猫を取り出す方法	北 山 猛 邦	松浦静山夜話語り	童 門 冬 二	小暮写真館	宮 部 み ゆ き
	京都かけだし信金マンの事件簿	菅 井 敏 之	カッコウの卵は誰のもの	東 野 圭 吾	白河夜船	吉 本 ば な な
	虚言少年	京 極 夏 彦	秘密	東 野 圭 吾	別れぬ理由	渡 辺 淳 一
	MR	久 坂 部 羊	ナミヤ雑貨店の奇蹟	東 野 圭 吾	いい子は家で	青 木 淳 悟
	女信長	佐 藤 賢 一	プール	松 久 淳	きことわ	朝 吹 真 理 子
	早春賊	山 田 正 紀	SOSの猿	伊 坂 幸 太 郎	その他多数そろえております★	
	カイシャデイズ	山 本 幸 久	親指の恋人	石 田 衣 良		
	早刷り岩次郎	山 本 一 力	ブレイクスルー・トライアル	伊 園 旬		

保 だ 健 よい

「汗をかく夏場の水分補給について」

汗の中にはナトリウムが多く含まれているので、汗をよくかく夏場は水分と併せて食塩摂取も必要です。しかしほとんどの日本人は、必要量をはるかに超える食塩を普段から摂取しているため、1日3回の食事をしっかり食べている人は、塩分摂取を増やすことは必要ないと、日本高血圧学会減塩委員会は提唱しています。しかし夏場のスポーツや野外の作業、炎天下に長くいるなどで大量の汗をかいたときは、体内の水分とナトリウムが不足しますので、厚生労働省は熱中症予防のため、100ml 中 40～80mg のナトリウムが含まれた飲料を推奨しています。

スポーツドリンクと見た目は似ている「経口補水液」がよく売られていますが、これは脱水症のための食事療法として世界保健機構（WHO）が提唱する「経口補水療法」に用いる病者用の飲み物です。「特別用途食品」という、国の制度で決められたマークがついています。



トリウムやカリウムがスポーツドリンクの約3～4倍、糖質も含まれているので、普段の水分補給として飲むものではありません。脱水を伴う熱中症に効果がある経口補水液もあるので、パッケージの表示をよく確認してください。

特に食事制限がある人は、飲み方を誤ると健康に大きな問題を引き起こすおそれもありますので、医師や管理栄養士と相談し、適切に使用しましょう。



倉吉市 健康推進課

警 だ 察 よい

キャッシュカードの交換が必要です…預かるために自宅に伺います。と言われたら注意！

【 預貯金詐欺について説明します 】

- 市役所職員、警察官などを装い、「還付金の手続きが必要である」、「あなたの口座が犯罪に利用されている」などと嘘の電話をしてきて、利用している金融機関を聞き出します。
- 金融機関の職員（銀行員、郵便局員、銀行協会職員など）を装った者が、
 - 古いキャッシュカードは取り替える必要がある。
 - 新しいキャッシュカードに交換する。
 などと言って、偽の金融機関の職員が自宅を訪問します。
- 自宅を訪問してきた偽の金融機関の職員は、キャッシュカードを受け取った後、
 - 手続きに必要なので、暗証番号を教えてください。
 などと言い、暗証番号を聞き取り、その後、口座内の預貯金を引き出してしまいます。



△ キャッシュカードは絶対に、渡さないでください！！

△ 暗証番号は絶対に、他人に伝えないでください！！

倉吉警察署 26-7110
警察総合相談電話 #9110