

2025 年 8 月 行 事 予 定

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
3	4 なごもう会 13:30 民協定例会 19:00	5 市館長研修会9:00	6 ふれあい給食 (食改)8:30 じげ川企画実行 委員会 19:30	7	8	9 書道教室 13:30 いきいきキャンプ① (船上山少年自然の家)
10 いきいきキャンプ② (船上山少年自然の家) 館長会視察研修 (県美) 15:30	11 山の日	12 生花教室 13:30	13	14	15	16
17	18 なごもう会 13:30	19 コミュニティサロン 10:00 町内学習会事前 学習会 19:00	20 JA女性会 13:30	21 市主事研修会 (2庁舎) 9:30 ホットライン会議 13:30 ぬのこ谷マップ 編集部 13:30	22	23
24 31	25 文化祭企画実行 委員会 19:30	26	27 苔玉作り ①9:30～11:00 ②13:30～15:00	28 和い輪い 13:00	29 国勢調査説明会 13:30	30 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(水)・14日(木)・15日(金)

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。ぬのこ会館、久米農村広場の鍵の借用についてもお気を付けください。

暑い日が続いています

熱中症特別警戒アラート発令期間中は倉吉市のクーリングシェルターが一般に解放されますので上手に活用してみましょう★

倉吉市 HP
クーリングシェルター情報 ▶



サークル 和 い 輪 い

日 時：8月28日(木) 13時～
場 所：北谷コミュニティセンター
内 容：ランタン作り
持 参：炭酸系の空ペットボトル
ハサミ、カッター

★参加される方は 8/20(水) 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)

9月予定

- ▼ なごもう会
9月 1日(月)
- ▼ ふれあい給食
9月10日(水) 食 改

北谷コミュニティセンターだより

令和7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



単位:世帯、人	
世帯数	502
総 数	1,132
男性	554
女性	578
0～14歳	94
15～64歳	486
65歳以上	552
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。

おいせ『第62回 いきいきキャンプ』

日にち：8月9日(土)～10日(日)
場 所：船上山少年自然の家
主 催：北谷地区青少年育成協議会 申込は〆切っております

おいせ『コロンと可愛い苔玉作り』

日 時：8月27日(水)
①9:30～11:00 ②13:30～15:00
場 所：北谷コミュニティセンター 申込は〆切っております

第23回 じげの川で遊ぶ！



日時：9月14日(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。
★参加対象は北谷地区住民と帰省中の親族。

★しめきり★
8月29日
先着100名

募集中!『干支飾りを作ろう(午編)』

日 時：9月18日(木) 13時～
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：500円程度
準 備：裁縫道具・好きな布切れ2種類
※綿や装飾品などは事務局で準備します。
申込み：9月5日(金)までに
【主催】北谷コミュニティセンターへ



胴体と耳の内側で
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。

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19日(火) 10時～11時30分
・別所先生の運動講座・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



小規模多機能ホームそらいろの介護職員さんにお世話になりハンドケアを楽しみました。待ち時間には切り絵や鉛筆写経で脳トレもしましたよ♪

各種事業報告

6/30(月)～7/7(月)「七夕事業」

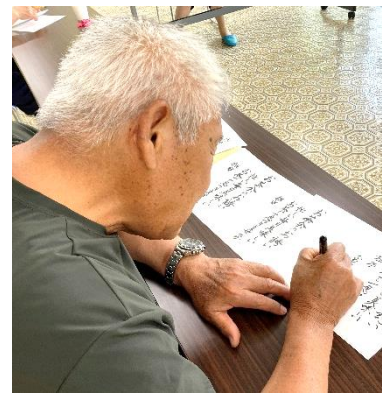
地域の皆さんの願いを今年も天へ届けるため七夕飾りをしました。飾り用の笹はいつもより小さくなりましたが、たくさんの短冊が飾られとても綺麗でした。最後は番田稻荷へ奉納させてもらいました。



北谷コミュニティセンター

7/2(水)「筆ペンレッスン③ 最終回」

3回にわたり筆ペンのレッスンを行いましたが、少しのコツで自分の癖のある字体がより良いものになる楽しさと、レッスン中は適度に集中もするので心も整える良い時間となりました。



北谷コミュニティセンター

第36回

ぬのこまつり

7月19日(土)に開催しました夏まつり！とても暑い中ではありましたが、地域の皆さんに大変盛り上げていただきました。子どもも大人も元気いっぱいステージや、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 健よ

「血圧を測ろう！」

高血圧は自覚症状がほとんどないため、健康診断や家庭で測定し、自分の状態を把握することが大切です。特に健診などで、高血圧と判定される値が出た方は家庭で血圧を測る習慣を持つことが大切です。日本高血圧学会によれば、家庭で測る血圧が135/85mmHg以上は、脳卒中や心筋梗塞にかかる確率が2～3倍も高くなる危険な状態だとされています。

高血圧になる原因はコレ！

- 食塩の取りすぎ
- エネルギーや脂肪分の取りすぎ（肥満）
- 運動不足
- 喫煙
- アルコールの取りすぎ
- ストレス

生活の中で、思いあたることはありませんか？
これらは血圧を上げる原因になります。

血圧を正しく測定するために！

①条件を一定にするため、できるだけ毎日決まった時間に測定しましょう。1日のうちで安定した状態を保てる時間を選ぶとよいでしょう。

朝晩2回測定することが大切です

朝は起床後1時間以内・排尿後・朝食前・服薬前
夜は食事・入浴・服薬・排尿を済ませてから、
就寝時間前に測定するのがよいでしょう。

②安静にし、リラックスした状態で測定しましょう。運動や食事、入浴の直後は避けてください。

③睡眠不足や便秘などでも血圧は変動しますので、
血圧値とともに体調をメモしておきましょう。

一家に一台、血圧計！



倉吉市 健康推進課

警だ 察よ

倉吉警察署管内でも、詐欺電話多発！こんな電話は…詐欺です！！

【倉吉署管内で確認されている詐欺電話について説明します】

○パターン1『自動音声アナウンスの電話』

受話器を上げて、電話口の声がコンピュータみたいな自動音声の電話だったことはありませんか？

- ・この電話はあと●時間で使えなくなります…心当たりのない方は、番号の●番を押してください。
 - ・お客様の利用料金が未納になっています…詳しい内容は番号の●番を押してください。
- など、内容は様々ですが、指示された番号を押してしまうと、詐欺の犯人に電話につながり、架空料金請求詐欺や警察官がたりの詐欺に発展するおそれがあります！すぐに電話を切ってください！！

○パターン2『知らない電話番号からの電話』

- ・+（プラス）から始まる番号（例：+1858267110）や「010」から始まる番号これらは、今、詐欺の犯人に多く使われている【国際電話番号】です。国際電話番号は、詐欺電話である可能性が大！！電話に出ないでください！！

△ 知らない番号からの電話には出ない！不審な電話は、すぐに切る！！

△ 年金支給日の前後には詐欺電話が増えます！注意してください！



倉吉警察署 26-7110
警察総合相談電話 #9110

