

2026年

6月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
31	1 なごもう会 13:30	2 市館長研修会10:00	3 ふれあい給食(食改) 9:00	4	5	6 交流GG大会 9:00 (久米農村広場)
7 心肺蘇生法講習会 9:30	8 民協定例会 18:30	9	10 看大4年生実習	11 看大4年生実習	12	13 書道教室 13:30 住民スポーツの日 (旧北谷小体育館) 20:00
14	15 なごもう会 13:30 看大4年生実習	16 コミュニティサロン 10:00 生花教室 13:30 看大1年生実習 看大4年生実習	17 防災・文化部長会 19:30 看大1年生実習 看大4年生実習	18 市主事研修会(2庁) 9:30	19 ぬのクラブ 奉仕作業 9:30	20
21	22 総務部長会 19:00	23 土木交通部長会 19:30	24 体育部長会 19:30	25 森林組合地区座談会 10:00	26 開運神社めぐり 9:45 (淀江町) ぬのこまつり出店 団体 19:30	27 書道教室 13:30
28	29	30 厚生部長会 19:30	七夕飾り展示 6月30日(火)~7月7日(火) 北谷コミュニティとぬのこ会館に短冊を準備していますので展示にご協力をお願いします。			

転ばぬ先の健康づくり



こんにちは。鳥取看護大学の4年生です。地域志向展開実習の一環で【転ばぬ先の健康づくり】をテーマに健康教室を行います。学生一同心よりお待ちしております!!!

日時: 6月17日(水) 10:30~11:30 / 場所: 北谷コミュニティセンター
 対象: 北谷地区に住む50歳以上の方
 内容: ■肥満、脂質異常症のミニ講話とその対策
 ■〇×クイズ ■今日からできる運動
 参加費: 無料・申込不要
 問合せ: 鳥取看護大学 教授 田中響 ☎(0858) 27-2800 (代表)

学生と共に行いましょう♪

サークル 和い輪い

6月は鳥取看護大学4年生主催の健康教室に参加します。詳しくは上記をご覧ください。



北谷・出張介護相談会

日時: ①4月7日 ②7月7日 ③10月6日 ④1月5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: かがわ地域包括支援センター ☎45-3888

7月予定

▼ なごもう会
7月6日(月)

▼ ふれあい給食
7月8日(水) 食改

北谷コミュニティセンターだより

令和8年 6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	498
総数	1,114
男性	547
女性	567
0~14歳	86
15~64歳	474
65歳以上	554

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。

『開運神社めぐり 2026』

日時: 6月26日(金) 9時45分~15時15分頃
 集合: 北谷コミュニティセンター
 ★9時30分~受付/9時45分マイクロバス出発
 行先: ①上淀白鳳の丘展示館【淀江町】
 ②天神垣神社【展示館より約5分歩いて移動】
 ③大山まきば みるくの里【伯耆町】
 ★①②は学芸員さんのガイド付きです。
 国の重要文化財『石馬(いしうま)』を拝観します。

参加費: 昼食代 1,500円 or 1,680円 (レストランゆめ亭)
 ※申込みの際にメニューを選んでいただきます。

定員: 先着15名
 申込み: 6月17日(水) までに
 【主催】北谷コミュニティセンターへ



旧北谷小学校体育施設開放企画運営委員会事業

『住民スポーツの日 (ソフトバレーボール)』

日時: 6月13日(土) 20時~21時
 場所: 旧北谷小学校 体育館
 指導者: 沢谷青年部
 ★詳しくはチラシをご覧ください。



第37回 ぬのこまつり

日時: 7月18日(土) 17時30分~21時
 場所: 久米農村広場 ※雨天時、旧北谷小学校体育館

■ステージイベント

17:45 久米中学校吹奏楽部
 18:10 高城保育園
 18:35 GaB (ダンス)
 19:15 A-によぼりーと (歌唱)
 19:40 宝くじ (抽選会)
 20:05 中国雑技団
 ※都合により内容が変更する場合があります。



■出店団体を募集します!

申込締切り: 6月14日(日)
 出店団体会: 6月26日(金) 19時30分~

『第63回 いきいきキャンプ』

日にち: 8月8日(土)~9日(日)
 場所: 久米農村広場
 参加費: 1人あたり1,000円
 主催: 子どもいきいき実行委員会
 ★詳しくはチラシをご覧ください。

締切
6月30日(火)
先着20名

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16日(火) 10時~11時30分
 ・ハンドケア(ネイル体験)
 そらいろ
 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

5月サロン

牛乳パックを使ってコロンと可愛い小物入れを作りました♪



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

5/21(木) 「バイオリンコンサートと体験会」

岡野志穂さんをお迎えして、バイオリンの音色を楽しみました。体験会ではバイオリンを構えて、音を出したり、子ども用の小さいバイオリンのサイズ感や音を体感してもらいました。最後に、リクエストにより北谷の歌を演奏していただき、和やかな会となりました。

北谷コミュニティーセンター



5/27(水) 「子持ち壺を作ってみよう」

子持ち壺作りに挑戦しました。粘土を型に押し込み成型し小壺をつけて…とりあえず完成しました。大昔の方々は器用だったんだと、つくづく感心いたしました。次回は9月30日に色付けをします。

北谷コミュニティーセンター



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8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 重道 里史
副会長 石井 豊

青少年育成協議会

会長 石井 豊
副会長 武村 晃平
副会長 米原 恵

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 穴戸 勇

食生活改善推進員 養成講座受講生募集！

7月より倉吉市主催で養成講座が開催されます。6日間ある講座修了後、地域で活動をして頂くこともありますが、まずは自分や家族の健康を考える必要な基礎知識・技術を身に着けるため、初めてみませんか。日程など詳しくは、北谷コミュニティーセンターまでお問い合わせ下さい。

募集締切り：6月24(水)



だ
よ
い
保
健

「暑熱順化を知っていますか？」

「暑熱順化(しょねつじゅんか)」とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。

○暑熱順化できている時(熱中症になりにくい状態)

- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい

○暑熱順化に有効な対策

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。



熱中症は、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。適切なエアコンの使用やこまめな水分・塩分補給を心がけましょう。熱中症警戒アラートなどの発令時は特に熱中症に注意しましょう。

倉吉市 健康推進課

だ
よ
い
防
災

鳥取県自主防災アドバイザー 西尾昭彦さんの防災コラムスタート！



～自主防災活動ってなにをするの？～

「防災担当になったけど、何をしたらよいかわからない」という相談をよく受けます。1年交代の地域も多く、何となくわかった時点で次に引き継ぐ地域も多いと思います。防災6回シリーズで、今回は自主防災会の「平常時と災害発生時の活動」について解説します。

平常時について

- 【災害に備え研修会や訓練を開催】
 - ・消防署〔団〕、市や県などに講師派遣を依頼をする
- 【各助成金の申請やアドバイス】
 - ・防災資機材の購入等に際して、助成金の申請をする(標識なども含む)
- 【災害弱者の把握と避難体制の協力】
 - ・自治会、自主防災会、消防、警察、民生委員等との連携強化
- 【地域の危険箇所を知る】
 - ・土砂崩れやブロック塀などの危険な箇所を把握して地域防災マップを作成する

災害発生時について

- 【初期消火や避難、救護活動】
 - ・無理のない範囲で活動し、強制するものではない
- 【避難所運営の協力】
 - ・市職員が派遣されるまでに避難所の解錠や開設準備、避難所運営に参加する



※内閣府中央防災会議は「行政は万能ではないので、命を行政に委ねないでください。自分の命は皆さんで守ってください」と全国に発信しており、自主防災会への役割は年々重要視されています。