



城北地区公民館だより

令和7年7月号
第484号

〒680-0802 鳥取市青葉町 3 丁目 121-1
Tel(0857)26-3997 Fax(0857)26-4018
HP <http://chiiki.city.tottori.tottori.jp/johoku-1/>



公民館 HP
QRコード

【地域の仲間づくり事業】

太極拳に触れてみよう

体力に関係なく健康になりましょう♪

◇日 時 7月7日(月) 10:00~11:00
◇場 所 城北地区公民館 研修室 1・2
◇講 師 アーク太極拳教室
佐々木 節枝先生



動きやすい服装でお越しください！
たくさんの方の参加お待ちしております！

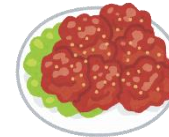
【人権啓発推進事業】

~Let's Study 韓国~

キンパ&ヤンニョムチキンづくりをして
お食事しながら韓国のお話を聞きましょう

○日 時 7月18日(金) 9:30~12:30
○場 所 城北地区公民館 調理室
○講 師 鳥取市国際交流員
李 在漢(イ・ジェハン)さん

○参加費 600 円
○定 員 15 名
○持ち物 マスク、エプロン、タオル



【子どもと大人のふれあい事業】

夏休み子どもクッキング

☆食育推進員さんとクッキングしよう♪
7月23日(水) 10:00~
詳細は後日、小学校にチラシを配布します。

◆各申込みは城北地区公民館へ ☎ 26-3997

予告

体バランス教室

日時 8月4日(月) 14:00~

毎日を楽しむ過ごすために・・・
自宅で出来るセルフケアを教えてください！！

詳しくは公民館だより8月号に掲載します★

とっといでひんやりしよう！ 城北地区公民館も クールシェルター協力施設です！



暑い日は我慢しないで「ちょっとひと休み」
公民館もクールシェルターとなっています
ぜひお気軽にお立ち寄りください。

地域で声をかけ合って
みんなで熱中症を防ぎましょう！

おしらせ

例年行われている納涼祭は
今年は9月20日(土)に
開催いたします。



7月の行事予定

★印「城北いこいの家」
◆印「城北小学校多目的ホール」

		公民館・地区	サークル
1	火		書道
2	水		転倒予防体操・洋裁・フォーク ★健康麻雀
3	木		華道・ひまわり会・ピアノ しゃんしゃん体操 ◆太鼓
4	金	民生定例会	ヨガ・吟詠・いけ花
5	土		囲碁・JFB・おはな塾
6	日		
7	月	太極拳に触れてみよう	茶道・吟詠青葉
8	火		書道
9	水		転倒予防体操・子ども書道 ★健康麻雀
10	木		華道・ひまわり会 しゃんしゃん体操 ◆太鼓
11	金		ヨガ・オカリナ・吟詠・いけ花
12	土		写真・囲碁
13	日		いけ花・ストレッチ ★謡曲
14	月		コーラス・茶道・吟詠青葉 ★うたう仲間
15	火		書道
16	水		転倒予防体操・洋裁・フォーク 子ども書道 ★健康麻雀
17	木		華道・ピアノ・しゃんしゃん体操 ◆太鼓
18	金	Let's Study 韓国	ヨガ・吟詠・いけ花
19	土		囲碁・手話・JFB
20	日		
21	月	海の日	
22	火		書道
23	水	子どもクッキング	転倒予防体操 ★健康麻雀
24	木		華道・ひまわり会 しゃんしゃん体操・絵手紙
25	金		ヨガ・オカリナ・吟詠
26	土	民生役員会	おしゃべりねずみ・囲碁
27	日		ストレッチ ★謡曲
28	月		コーラス・そば・吟詠青葉 ★うたう仲間
29	火		
30	水		★健康麻雀
31	木		◆太鼓

☆7月29日(火)~31日(木)
サマースクール

城北地区社会福祉協議会(児童青少年班)主催





育児サークル

ひまわり会

- ◆日 時 木曜日 10:30～11:30
- ◆場 所 城北地区公民館

お茶会では子どもたちはおもちゃで遊び、ママたちはおしゃべりタイム♪
未就園児の方ならどなたでも参加できます。お気軽にご参加ください。
☆初めて来られる時は連絡をお願いします。

城北地区公民館 Tel.26-3997

《開催日》

- 7月 3日 お茶会
- 7月10日 ミュージックケア
- 7月17日 休み
- 7月24日 プール遊び
- 7月31日 休み



横断歩道を渡るときにご使用下さい

狐川と県道が交差する松並町の横断歩道に『交通安全旗』を設置しました。
人身事故が発生した危険個所があります。事故から身を守るためにも、子どもも大人も旗を持って気を付けて渡ってください!!



パト・ライト・じょうほく
代表 河上 裕司



公民館活動



6/2 清風茶会

たくさんの方にご参加いただきました。
みなさんとても良かったと喜んでおられました。



6/9 らっきょう漬け方講習会

先生に教えてもらいながら
みなさん手際よくできていました。
1か月後から美味しくなるそうです♪



6/20 西洋料理教室

コツを教わりながら
本格的な料理が
とても簡単に作れました！
美味しい料理に大満足♪



おひき

ひおき納涼祭

- ★日時 7月26日(土)
17時～19時
- ★場所 青谷和紙工房前広場

JJS (城北ジュニアサポーター)・Jほくほく食堂コラボ企画



みんなで朝活しよう!!

○日 時 7月20日(日)
7:30～9:00

○場 所 城北地区公民館
城北こども園 敷地内



ラジオ体操
わくわくダンス
ゲームで楽しもう

早起きして、いい汗かいたら
Jほくほく食堂で
朝力レーを!



【共催】
青少年育成城北地区連絡協議会
城北地区地域食堂実行委員会

※詳細は町内回覧でお知らせします

城北地区社会福祉協議会からのお知らせ

城北ふらっとサロン

- 7月 2日(水) 通常通り
- 7月 9日(水) 通常通り
- 7月16日(水) ～知って得する薬の話～ 講師：イオン薬局 薬剤師
- 7月23日(水) カラオケ
- 7月30日(水) お休みさせていただきます

- 会 場 城北いこいの家
- 日 時 水曜日 10時～
- 会 費 200円



リフレッシュ・ウォーキング

7月は、梅雨が明けて本格的な夏が訪れます。ウォーキングはお休みです。
毎年、今まで経験したことのないような気温の上昇(35度以上)が続くと、暑さを乗り切るための対策が必要です。対策として、こまめな水分補給・適切な服装・室内の温度調整などは勿論のことですが、今までのカーテンを遮光カーテンに替えるだけでも室内の温度が5度くらい下がるようですよ・・・
暑い夏を乗り切るために少しでも快適な対策を考えてください。

困りごと相談

- 日 時 毎週金曜日 10時～12時
- 場 所 城北地区公民館 福祉相談室
- 内 容 福祉相談(介護・子育て他)、行政書士無料相談(遺言・相続他)、行政相談
その他 *予約制ですので、城北地区公民館へ申し込んでください。