

高城コミュニティセンター花より 11月

第411号 2022年(令和4年)11月 高城コミュニティセンター発行

【所在地】〒682-0642 鳥取県倉吉市上福田480

【開館】平日9:00~17:00(休日・祝日・盆・年末年始を除く) 【TEL】28-0950

【FAX】28-6033 【E-mail】kotakasi@ncn-k.net 【HP】http://www.ncn-k.net/kotakasi/

大山スキー宿泊体験教室

大山でたっぷりスキーやそり遊びをしませんか。

日時 令和5年2月4日(土)~5日(日)

場所 大山青年の家(宿泊と活動体験の拠点)

大山ホワイトリゾート(スキー学習)

2か所で活動します。

募集定員 50名まで

参加費が必要になりますが、小学校、中学校へは、チラシを配布します。申し込み用紙に記入して高城コミュニティセンターへお持ちください。

一般の方、保護者の方も参加はOKです。お気軽にお問合せください。28-0950田中まで。

主催事業 ヨーガ教室

ゆっくりと

ヨガでからだをやわらかくしませんか?

日時 12月6日(火) 10:00~11:00

場所 高城コミュニティセンター 大会議室

講師 桑本聡子さん(ヨーガインストラクター)

参加費 610円

持ち物: ヨガマット、タオル、お茶(自由)

申込先: 高城コミュニティセンター 28-0950

青少年育成事業「火おこしに挑戦 & 竹灯ろう作り」

日時 11月26日(土) 10:30~11:30まで

場所 高城ふれあいセンター

参加費 無料

持ち物: 特になし

申込先: 高城コミュニティセンター

申込期限: 11月16日(水)まで

おうちの方の参加も大歓迎! 親子で一緒に作ろう!

小学生、中学生には、チラシを配布しています。お申し込み用紙に記入して提出してください。



乳幼児クラブ

日時 11月11日(金) 10:00~12:00

場所 上米積児童センター

内容 タッチケアセラピー、ヒンメリ作り

講師 牧田かおりさん

対象 妊婦、0~6歳くらいまでの乳幼児とその保護者

申込 11月7日(月)までに上米積児童センターへお申し込み下さい。

定員 先着5組

持ち物 子どもさんに必要な物(おむつ、飲み物等)

参加費 無料

問合先: 上米積児童センター(☎28-3370)

主催: 上米積児童センター・高城コミュニティセンター

●『赤ちゃん見守り隊』募集!

乳幼児クラブ時にお母さん方が工作等に取り組んでいる間に赤ちゃんと遊んで下さる地区住民を募集します。赤ちゃんに触れ合いたい方大歓迎です。希望者は児童センターかコミュニティセンターに連絡して下さい。

●不要になった妊婦用品や赤ちゃん用品があれば毎月持参して下さい。2月の乳幼児クラブ時に妊婦・赤ちゃん用品の無料交換会を開催する予定です。

▲上米積児童センターに遊びに来ませんか?いつでも誰でも利用出来ます。

利用時間 9:00~17:30

休館日 祝祭日・火曜日

日	曜	内容(時間・場所)
4	金	給食(調理)
8	火	なごもう会 13:30~15:00 民児協定例会 19:00~
18	金	給食(業者弁当)
22	火	なごもう会 13:30~15:00
30	水	自治公民館長会 19:00~ 自治公協役員会 19:30~

おいしい! こんにゃくづくり教室 参加者募集

生活に役立つ学習や交流を通して文化を次世代に伝えることができるような活動をしています。今回もおいしい手作りこんにゃくができるまでの行程を学習します。

興味のある方は、お越しください。

日時 12月4日(日) 10:00~

場所 高城コミュニティセンター

持ち物: エプロン、タオル(手拭き用)

持ち帰る為の容器など

申込み: 11月21日(月)までにお申込みください。

参加費: 100円程度

連絡先: 高城コミュニティセンターまで

今年は、鳥取大学の学生さんと一緒に交流学習となります。地域の方の参加をお待ちしています。

高城地区福祉懇談会開催のご案内

目的 高齢者、障がい者、子ども、子育て中の家庭等、地域で暮らす様々な人々が抱える生活課題等を把握する。また、地域住民がそれらの課題を共有し、課題解決に向けた検討や話し合いを行うことにより、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりの一助とする。

提唱 倉吉市社会福祉協議会

協力 倉吉市

日時 11月16日(水) 19:00~

場所 高城ふれあいセンター

(高城コミュニティセンターではありませんのでお間違えのないようお願いいたします。)

参加者 地区社会福祉協議会役員、自治公民館長、福祉協力員、その他希望者

テーマ 地域住民で支える福祉活動を目指して

日程 ①他地区の福祉活動の紹介(報告)

②意見交換(グループ討議)

申込 人数把握のため、出席していただける方は必ず11月9日(水)までに高城コミュニティセンターへご連絡下さい。



市民体育大会

市民体育大会が10月10日(月・祝)に開催され、ソフトボールの部に服部が出場されました。結果は、1回戦負けでしたが、高城代表として奮闘されました。

体育部

「たかしろイルミネーション 2022」の実施 予定について(お知らせ)

高城イルミネーション実行委員会

今年も、高城ふれあいセンターを会場に、イルミネーションの点灯を行います。点灯イベントについては、改めてご案内します。お楽しみに!

○点灯イベント開催日

令和4年12月10日(土) 午後

※開催場所: 高城ふれあいセンター

○イルミネーション点灯期間

令和4年12月17日(土)~令和5年1月6日(金)



高城マルシェ 開催

日時 11月13日(日) 10時00分～13時00分まで
場所 高城コミュニティセンター 大会議室
内容 *菜の花畑で収穫したさつまいもを使ったおいしい物を提供します。
(おいもスティック、焼き芋等)
*フリーマーケット(服、雑貨、ぬいぐるみ等)
*自家製ジャム、みそ等
※小さな子どもさんにプレゼントがあります。

人権講演会「鳥取県のハンセン病について」

日時 11月20日(日) 10時～11時30分
場所 高城コミュニティセンター 大会議室
講師 新井玲子様(大山町在住)
内容 鳥取県のハンセン病について
参加費 無料
主催 高城地区同和教育推進協議会
共催 高城コミュニティセンター

高城走ろう教室 秋のウォーキングを楽しもう! in 河原町 霊石山

日時 11月23日(水・祝日)
集合時間 朝7時30分(時間厳守)
集合場所 北栄町役場(旧:大栄町役場)駐車場
行先 鳥取駅⇒河原町「霊石山」ピクニックコース
参加費 自動車代、弁当代で2,500円程度
出発駅 由良駅 8時11分発の汽車で行きます。
持ち物 水筒、タオル、雨具、リュックサック、着替え
募集締切 11月21日(月)まで
高城コミュニティセンターへ連絡をください。
内容 現地ガイド付きです。
史跡の説明を聞きながらピクニックコースを歩き山頂をめざします。パラグライダーが飛んでいるかもしれません。眺めは最高です。親子参加もお待ちしております。
主催 高城走ろう教室、高城コミュニティセンター

高城保育園 わんぱくクラブ

《実施日》
* 1日(火) 戸外遊び
* 8日(火) 戸外遊び
* 15日(火) 戸外遊び
天候等により、内容を変更することがあります。ご了承ください。
◎戸外遊び・・・中庭、園庭、テラス等で遊びます。(散歩に出掛けることもあります。)
◎室内遊び・・・保育室または遊戯室などで、ふれあい遊びや室内遊具で遊びます。
●時間・・・午前9時30分～午前10時45分
●準備物・・・必要に応じて着替え、帽子、お茶などご持参ください。
★毎回絵本の貸し出しを行っています。
★保育士による育児相談を行っています。お気軽にご相談ください。
お問い合わせ 高城保育園(☎28-2202)
《利用される方へのお知らせ・お願い》
・園内で感染症が発生したり、新型コロナウイルス感染症感染症警報が発令されている際には、オープンデーを中止することがあります。事前に確認をしておいでください。
・ご利用になられる場合は、保護者の後の方は、マスク着用と来園時にアルコール消毒・検温にご協力をお願いします。

11月8日は いい歯 の日です

「いい歯の日」は、日本歯科医師会が、「8020運動」の一環として、平成5年に設定しました。「8020運動」とは、生涯、自分の歯で食べる楽しみが味わえるよう、80歳になっても20本以上自分の歯を保つことを目標とした運動です。
●歯が健康で、本数が多いと次の利点があります。
①色々な食品の咀嚼が可能になり、なんでもおいしく食べることができる
②姿勢や歩行が安定する
③食べ物をしっかり噛むことで、栄養吸収が促進される
④噛むことで唾液がたくさん出て、口の中を清潔に保つ
⑤脳が活性化されることで認知症の予防につながる
⑥歯の本数が多いほど寿命が長い
⑦歯の本数が多いほど医療費が安くなる
●歯ブラシだけではむし歯も歯周病も完璧には予防できない。次のことを心がけましょう。
・丁寧に自分に合った正しい歯のみがき方
・デンタルフロス、歯間ブラシの使用
・規則正しい生活習慣
・歯科医院で定期的なメンテナンスを受ける(歯科検診、歯のクリーニング、歯みがき指導)
●歯を失ってしまったら、入れ歯を使用しましょう。
入れ歯を使用することで、噛むこと、お口の機能を改善することができます。
●かかりつけ歯科医院を持ちましょう!
むし歯や歯周病の治療、義歯の調整などを行うことで良い状態を保つことができます。
歯や口腔機能の健康が健康長寿につながります。いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をとるために、お口の健康を保ちましょう!

倉吉市 健康推進課

令和4年度 倉吉市消防団西部地区火災訓練のお知らせ

平素より多大なるご協力を賜りまことに有難う御座います。
さて、この度下記の通り、消防訓練を実施いたしますので、ご協力頂きたくよろしくお願い致します。
□日時:令和4年11月13日(日) 午前9時開始～午前10時頃まで
□場所:倉吉市大立地内(西阪神社周辺)
□出動:倉吉市消防団西部地区団(高城分団、北谷分団、社分団、灘手分団) 倉吉市西倉消防署
◇注意事項 ホースが県道を横断しますので、通行時、誘導員の指示に従って下さい。
◇訓練が近づきましたら、防災無線にて連絡を致します。

新しい主事を紹介します!

10月より新しくコミュニティセンターの主事に任命されました吉長桃香です。任命されて一月、まだまだコミュニティセンターについても高城についても分からないことが沢山あり、至らぬ点多々あるかと存じますが、誠心誠意努めて参りますので今後ともよろしくお願い致します。

吉長桃香

