

# 高城コミュニティセンターだより

第422号 2023年(令和5年)10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/



## 高城ふれあい健康マラソン・ウォーキング

期 日 10月22日(日)  
8:45~受付開始 9:15~開会式 

集合場所 高城小学校前 **参加対象** 小学生~大人

申 込 10月12(木)までに各集落体育部長へお申し込み下さい。  
体育部がない集落は直接高城コミュニティセンターへお申し込み下さい。

コ ー ス マラソン3.5kmか6kmコース(福米コース)  
ウォーキング3kmか6kmコース(下米積方面)

主 催 体育部・高城コミュニティセンター **体育部**

## 自然学びの教室 「そば粉作り」

暑い夏を越して、そばの花が実りの秋を迎えました。初めて収穫するそばの実でそば粉づくりに挑戦します。

日 時 10月29日(日) 9:00~11:00

集 合 菜の花畑(旭原)小屋周辺 **持ち物** 軍手持参

主 催 高城コミュニティセンター

## 「平和を誓う高城戦没者追悼式」参列者募集

高城コミュニティセンターだより8月号の紹介のとおり、元遺族会は高城鎮魂神社を解体して、忠魂碑のそばに石の箱を設置して、御神体と遺影201体を保管し祀ることとしました。また、元遺族会は毎年10月5日に慰霊祭を開催してまいりました。

今年から有志・賛同していただける方たちと共に、高城方式の「平和を誓う高城戦没者追悼式」を、下記のとおり開催する事としました。ご多用の折とは存じますが、皆さま方のご理解を賜り多数参列いただきますようご案内致します。

尚、大変恐縮ですが、御参列していただける方は、お手数ですが身近に咲いている一輪の花(献花用)をご持参いただければと思います。

日 時 令和5年10月22日(日)午後2時より

場 所 上福田鎮魂神社跡地

発起人 高城神社総代会 会長 福田義克

## スマホ教室

スマホ教室を開催します!便利なスマートフォンをスマートに使いこなしてみませんか?  
全4回(講習会3回・相談会1回)の予定で、11月にも2回計画しています。1回だけの参加でも構いません。  
※ガラケーの方も参加可能ですが、スマホの貸し出しはありませんので、話を聞いていただくのみになります。

日 時・内 容 ①10月26日(木)  
9:30~10:30  
講習会:アプリのインストール方法

②10月27日(金)  
9:30~10:30  
講習会:メールの利用方法

※①②どちらか1回だけの参加でも構いません。

場 所 高城コミュニティセンター

講 師 山守集学校さん

申 込 ①②いずれも10月17日(火)までに高城コミュニティセンターへお申し込み下さい。

定 員 先着8名  
※定員になり次第締切。

持 ち 物 スマホ、筆記用具

参 加 費 無料

問 合 せ 先 高城コミュニティセンター

主 催 山守集学校

共 催 高城コミュニティセンター

## 室内パタンク 交流会

室内パタンクで地域交流しよう。誰でも楽しく競技が出来ます。親子会や世代を超えたふれあい活動など手軽にできるスポーツです。体験してみませんか?

日 時 令和5年11月 4日(土) 19:00~20:00

場 所 高城小学校 体育館

申 込 高城コミュニティセンター (田中まで)

主 催 倉吉市スポーツ推進員(指導)

共 催 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》 \*10日(火) 戸外遊び  
\*17日(火) 戸外遊び  
\*24日(火) 戸外遊び  
\*31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。

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 合 せ 高城保育園 ☎ 0858-28-2202 

## 《利用される方へのお知らせ・お願い》

- ・オープンデーを利用される際には、事前に連絡をお願いします。
- ・来園時、保護者の方は、マスクの着用をお願いします。また、玄関にて手指の消毒をお願いします。
- ・子どもさんまたは保護者の方の体調のすぐれないときには、オープンデーの来園をお控えいただきますようお願いいたします。
- ・保育園で感染症が発生したり、悪天候のために警報が発令されたときは、オープンデーを中止します。

## 消えそうな ぬくもりのある方言

### 懐かしの思い出方言録《会話集》

体育の秋。昔じゃあようやったむんだけど。もひゃあ いけんやあになっちゃったいな。おらちの若きゃあ頃らあ赤い羽根付けて のったりこいたむんだいな。夜うさが長いけ、いんで 本なっと見ゅうかいな。 さいなら。



スポーツの秋・芸術の秋、昔は頑張りました。だけど、もう年を取りました。私達の若き頃は赤い羽根を胸につけて頑張ったものです。読書の秋、帰って本でも読みますか。 《 美仙 》

## 乳幼児クラブ

シェルハブメゾットとは、イスラエル発祥の赤ちゃんケアで、主に運動発達を後押しするための新しい手法です。ぼんぼん・むぎゅうと体に触れて、シェルハブ・メゾット特有の手技である「ぼんぼん・むぎゅう」と触れ合いながら、発達のお手伝いをし、「体の地図づくり」をしています。

日 時: 10月13日(金) 10:00~12:00

場 所: 上米積児童センター

内 容: 赤ちゃんケア(ベビーマッサージ・シェルハブメゾット)

講 師: 小林和子さん

対 象: 妊婦、0~6歳くらいまでの乳幼児とその保護者

申 込: 9月8日(金)から10月10日(火)までに高城児童センターへお申し込み下さい。

定 員: 先着10組

持ち物: バスタオル、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: 高城児童センター(☎28-5588)

主 催: 高城児童センター・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一緒に遊ぶ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上米積児童センターに持参して下さい。3月の乳幼児クラブの際に希望者に無料配布をする予定です。

## 住民スポーツの日 「秋の夜を歩こう教室 & 走ろう教室」

毎月住民スポーツの日を設定しています。  
歩く・走るを自由に選択し、自分のやってみたい方にご参加ください。

日 時: 10月18日(水) 20:00~21:00

集 合: 高城小学校 校庭 (直接お越し下さい)

※ 雨の場合は、中止にします。

## 主催事業 「ヨーガ教室」

~こころとからだを健康に~

日 時 10月24日(火) 10:00~(1時間)

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



### 市民体育大会

市民体育大会が10月9日(月・祝)に開催されますが、ソフトボールの部に岡が高城代表として出場されます。応援よろしくお祈りします！

体育部

### 高城地区運動会が開催されました！

9月24日(日)、高城地区運動会が4年ぶりに開催されました。

運動会を盛り上げてくださった選手や応援の皆様、当日の運営をいただいた体育部や自治公民館長会、スポーツ推進委員、中学生ボランティアといった役員の皆様、皆様のご協力のおかげで無事に開催することができました。ありがとうございました



綱引き  
1位 勝負谷・妻ノ神 連合



自治公民館対抗  
リレー(女)

1位 上福田



自治公民館対抗  
リレー(男)

1位 服部



総合優勝に輝いたのは“服部”でした！おめでとうございます

### 横手ホンモロコ取り上げイベント

日時	10月15日(日) 9:00~12:00
場所	横手公民館 定員 先着20名
内容	ホンモロコ取り上げ(網ですくう)
対象	地区内外・市内外問わないのでどなたでもお越し下さい
申込	10月10日(火)までに河野通孝(☎28-5021)へ
持ち物	汚れても良い服装、長靴 参加費 無料
問合せ先	河野通孝(☎28-5021) 主催 横手ホンモロコ組合

### 水辺の楽校草刈お礼

9月17日水辺の楽校の草刈りが、第3グループの自治公民館長さん、土木部長さん、水辺の楽校の委員の皆さんのおかげで予定した範囲の草刈りが無事終了しました。協力いただいた皆さんありがとうございました。次回草刈りは来年6月を予定しています。よろしくお祈りします。

### 乳幼児クラブの報告

9月8日(金)に開催した乳幼児クラブでは、助産師の磯江琴美さんを講師にお迎えし、乳幼児親子6組と共に『重ね煮』を教わりました。

重ね煮は、水も油も使わず素材と塩だけでじっくり煮る方法です。野菜の旨味が最大限に引き出され、自然との調和がはかられます。水を入れず素材と塩だけで煮るため、冷蔵庫で1週間程度日持ちします。

まず、鍋の底に塩を振り、キノコ→果菜類(トマト・ナス等)→葉菜類(青菜・キャベツ等)→芋類(里芋・じゃが芋等)→根菜類(大根・人参)の順に入れ、1番上からまた塩を振り、蒸気穴のない蓋(穴があればアルミホイル等で埋める)をして、弱火で40分程煮るだけで出来上がります。

この重ね煮は、鍋に入れる順番が大事で、火の通りが悪そうな根菜類から入れるのではなく、陰の野菜(上に向かって伸びる物・水分を多く含む物)から下に敷き詰め、陽の野菜(下に向かって伸びる物・水分が少ない物)を上に乗せます。これで、鍋の中でエネルギーが発生し、食べると元気になるのだそうです。

出来上がった煮物を前に、参加者の皆さんと驚きの実験をしました。

煮物を食べる前に相手に掌を上から思いっきり押されるとよろけてしまいました。食べた後に押されてもよろけませんでした。

これには皆さんビックリでした。

体の軸がしっかりしてくるそうです。

そして、煮物を味噌汁にして食べましたが、出汁を入れずに油揚げと味噌を加えるだけで、出汁が入っているかのような旨味たっぷりの味噌汁でした。

これを週に1回作っておけば、そのまま離乳食にしたり、カレーにしたり、ハンバーグの具にしたり、色々アレンジ出来ます。

参加者の皆さんから「簡単に出来て栄養満点なので家で実践したい」「離乳食に作りたい」等の感想をいただきました。

皆さんもぜひ作ってみて下さいね。

くらしのお困りごとを  
行政や専門家に相談してみませんか?

### 合同行政相談所

年 登 税 相  
金 記 金 続  
弁護士 司法書士 行政書士 税理士  
法務局 年金事務所 県 市役所

日時 令和5年  
10月17日(火)  
13時~16時  
会場 倉吉未来中心  
1階小ホール

相談は事前予約優先制です。  
10月3日(火)から10日(火)まで予約を受け付けます(平日9時~17時)

【相談予約・お問合せ先】総務省 鳥取行政監視行政相談センター  
電話: 0857-24-5541

### 10月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
7 自然学びの教室 13:30~ 国祭高齢者デー	2 望遠鏡の日	3 体育部部長会 19:30~ 登山の日	4 セカンドスクール 天使の日	5 セカンドスクール 町内学習会・事前研修会(ふ) 19:00~ 移動サロン	6 セカンドスクール 給食(業者弁当) 石油の日	7 セカンドスクール ミステリー記念日
8 寒露	9 スポーツの日 市民体育大会 ソフトボール(岡) 世界郵便の日	10 ヤクルト健康教室 10:00~ なごもう会 13:30~ 民児協定例会	11 国際ガールズデー	12 自衛消防団反省会 19:00~ 移動サロン 豆乳の日	13 乳幼児クラブ (上児) 10:00~ 国際防災の日	14 生活文化部部長会 19:00~ 鉄道の日
15 ホンモロコ取り上げ 9:00~(横手) 市民体育大会 ファミリーバドミントン	16 移動サロン視察 研修旅行 国消国産の日	17 貯蓄の日	18 住民スポーツの日(小) 20:00~ フラフープ記念日	19 主事研修会 9:30~ 移動サロン 海外旅行の日	20 ふれあい交流会 給食(調理3班) リサイクルの日	21 国際反戦デー
22 マラソン・ウォーキング(小) 平和を誓う高城戦没者追悼式 アニメの日	23 通信電話記念日	24 なごもう会 13:30~ ヨーガ10:00~ 霜降	25 世界バスターデー	26 スマホ教室① 9:30~ 移動サロン 原子力の日	27 スマホ教室② 9:30~ 十三夜	28 速記の日
29 自然学びの教室 9:00~ インターネット誕生日	30 マナーの日	31 配布物受取 ハロウィン				

(上児)上米積児童センター (ふ)ふれあいセンター (小)高城小 ※予定は変更になる場合があります。

サークル	すぎなの会(ふ)	ちぎり絵(ふ)	尺八(ふ)	水彩画(ふ)
------	----------	---------	-------	--------

### 人口推移

2018年8月末 2023年8月末

倉吉市	47,339人	44,432人
高城	2,020人	1,755人
0~14歳	206人	149人
15~64歳	1,063人	827人
65歳以上	751人	894人

### 9月の行事・記念日

#### 23日 通信電話記念日

この記念日は、当時の電気通信省(現在の総務省、NTT)が1950年5月に制定しました。1869年10月23日に東京・横浜間で電信の架設工事が始まったことに由来しています。電信の架設工事で以降、郵便や鉄道、ガス、水道などのインフラの建設が開始されており、電信の架設工事は日本最初のインフラ事業と言われています。

### 「10月10日は目の愛護デーです。」

目は外からの情報を得るために大切な器官です。長時間の仕事や勉強、スマートフォンなどの使用などによって目に疲れを感じる場合があります。目をいたわり、目の病気の原因となる疲労をためないようにしましょう。健康推進課

#### ①目を休ませる

少しの時間でも目を閉じたり、手のひらの熱で温めると良いでしょう。睡眠をしっかりとりすることも重要です。

#### 目の健康を保つポイント

##### ②目に良い食材を摂取する

例) ブルーベリーなどのベリー類、ほうれんそうなどの緑黄色野菜、サンマなどの青魚

##### ③異常を感じたら医療機関へ

症状が強い場合や、回復しない場合には医療機関を受診しましょう。