

高城コミュニティセンターだより



第416号 2023年(令和5年)4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・祝祭日・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/

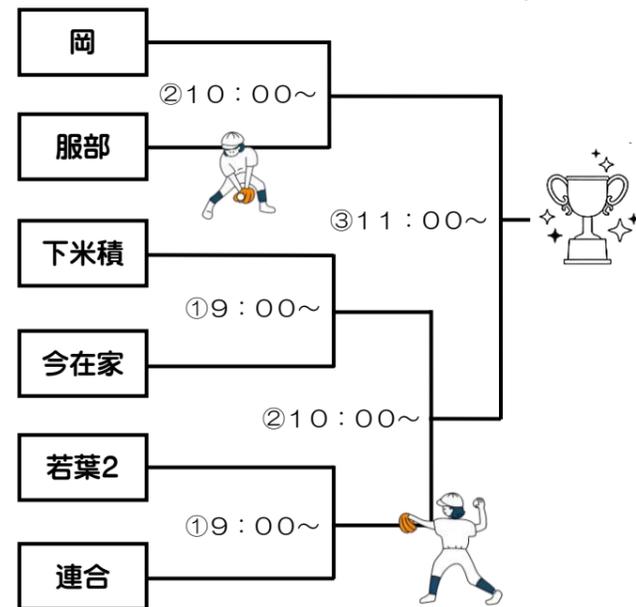
高城地区ソフトボール大会

期日 4月9日(日)

場所 久米農村広場

主催 体育部

下の図が当日のトーナメント表になります。
たくさんの方の応援よろしくお願いします!



時間前後する場合があります。

岡対服部の試合は、市民体育大会の地区予選です。

乳幼児クラブ

日時 4月28日(金) 10:00~12:00

場所 上米積児童センター

内容 親子で作って遊ぼう

講師 はらぺこあおむし 行田佳子さん

対象 0~6歳くらいまでの乳幼児とその保護者

申込 4月24日(月)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名

持ち物 子どもさんに必要な物(オムツ、飲み物等)

参加費 無料

問合せ 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。

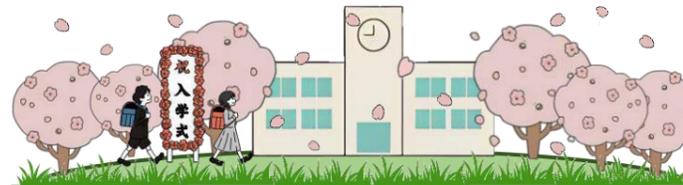
●不要になった妊婦用品や赤ちゃん用品があれば上米積児童センターに持参して下さい。3月の乳幼児クラブの際に希望者に無料配布をする予定です。



日	曜日	内容(時間・場所)
11	火	なごもう会 13:30~15:00 民児協定例会 19:00~
14	金	給食(調理1班) ※職員全員会議出席のため、11:00~17:00は、事務室閉室(職員不在)です。事前に連絡いただければ貸館は出来ます。
25	火	なごもう会 13:30~15:00
28	金	給食(調理2班)

※5月11日(木)~20日(土)…春の全国交通安全運動

※4月28日(金)以降…配布物受取



高城保育園 わんぱくクラブ

《実施日》 *18日(火) 室内遊び
*28日(火) 室内遊び

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**…必要に応じて防寒着、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 ☎ 0858-28-2202



《利用される方へのお知らせ・お願い》

・O-PAZ-を利用される際には、事前に確認をお願いします。

・来園時には、保護者の方には、今まで通りマスクの着用をおねがいします。玄関にて手指の消毒をおねがいします。

・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、O-PAZ-の来園をお控えいただきますようお願いいたします。

・保育園での様々な感染症が発生したり、また、悪天候のため**に警報が発令されたりしたときにはO-PAZ-を中止します。**

ウォーキング参加者募集

日時: 4月25日(火) 10:00~

5月16日(火) 10:00~

集合場所: 高城コミュニティセンター

参加希望者は高城コミュニティセンター田中までご連絡ください。

※雨天時は室内ストレッチをします。



『まちの保健室』を開催した

2月28日に鳥取看護大学の先生・学生・まめんなかえ師範ボランティアの皆さんをお迎えして、ヨガ教室のメンバーを中心に高城コミュニティセンターにて『まちの保健室』を開催しました。今回は特別に倉吉市保健師さんも参加して下さいました。

『まちの保健室』とは看護大学とまめんなかえ師範ボランティアの皆さんが地域へ出向き、身長、体重、体脂肪、血圧、骨密度等の測定。測定結果をもとにおひとりおひとりに寄り添っての健康相談。そして毎回、先生や学生の皆さんが会場に合わせて準備したミニ講話をして下さいます。

とても和やかな雰囲気の中で、楽しく有意義な時間を参加者の皆さんと一緒に過ごすことができました。

自身の健康、家族の健康にも気を付けて元気で楽しく過ごせるように、検診はとても大切です。『まちの保健室』がその一助になれるように皆さん頑張っておられます。

記 矢野信子



正しいウォーキングで楽しく健康に!

暖かくなり、外に出かけるのも楽しい季節になりましたね。健康のためにウォーキングを始めようかな、とお考えの方もおられるのではないのでしょうか?

ウォーキングは最も手軽で健康効果の高い日常的な運動で、体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果的です。しかし、正しいフォームで歩かないと、効果が薄れるだけでなく、腰や膝を痛める原因になります。正しいフォームで景色を楽しみながら取り組んでみましょう!

※体に痛みなどがある方は無理をせず、かかりつけ医等に相談して行いましょう。

倉吉市 健康推進課

理想のウォーキングフォーム

- ☘ **足に合ったウォーキングシューズで**
足に合わない靴は疲れやすく、靴擦れ等の原因になります。かかとを合わせて足の指先に親指一本分のゆとりができるのが理想です。
- ☘ **背筋をのばす**
頭を上から引き上げられるように意識すると姿勢が良くなります。
- ☘ **視線は前へ**
顔は下げず、視線だけ少し先を見るように。
- ☘ **しっかり腕を振る**
肩の力を抜いて、肘を軽く曲げ、後ろへ引くようにしっかり振ります。自然と足が前に出るようになります。
- ☘ **歩幅は広めに**
早歩き(さっさ歩き)になり、ウォーキングの効果を高めます。



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》

やっど ぬくなったがいなあ 昔しゃあ小学校の入学式にゃあ桜の花ざかりだったに 時代も変わったむんだぜいな ひゃあ葉桜だが。

地球の温暖化が言われるやあになって長くなっだが どがあになっちゃうだらあかいな。



ようやく暖かくなりましたね。昔は小学校の入学式の頃が桜の満開の時期でしたのに…

地球の温暖化が言われて久しいですが、この先どうなってしまうのでしょうか。

《美仙》

高城子どもいきいき事業「スキー宿泊体験」報告

高城子どもいきいきプラン実行委員会

令和4年度事業として令和5年2月4日(土)～5日(日)大山青年の家を拠点として、スキー宿泊体験を行いました。文字通り、子どもたちは目を輝かせていきいきとスキーを2日掛けて滑れるようになりました。初めてスキーを体験する低学年の参加者から毎年参加している高学年まで、青年の家での共同生活や交流学习も含めて楽しみました。その時の様子をお伝えします。

出かける前は、みんながワクワクしています



始める前の準備体操は、しっかりと!

坂になっているので立つだけでも大変だー

交流の後は、奉仕作業
利用した部屋は、感謝の心で
きれいにします!



子ども同士で様子を見ながらスキーを教え合い、初心者も2日目はリフトで移動し、長い距離を滑ることが出来ました。

根気よくコツコツと練習する姿を家族も見守り、指導者と一緒に支えておられました。

来年度も企画予定ですのでみなさまも参加してくださいね。

有害ごみの出し方



「ホットケーキミックスを使って簡単クッキング」

3月15日に料理教室を開催し、ホットケーキミックスを使った簡単クッキングに挑戦しました。

ゴマと黒糖を使ったココロドーナツを作り、冷めたら黒糖かりんとうのように固くなりましたが、それでもおいしいとの声がありました。また、野菜を使って電子レンジで加熱したふかしケーキ。生地の中にチーズを入れて衣をつけて韓国ドッグも作りました。ケチャップを付けるとおかずの一品にもなりそうな物もでき上がりました。今回の学習内容を各家庭で活かしてもらいたいと思います。



イチゴのスムージー

伊能忠敬の鳥取測量と高城コミュニティセンター所蔵の「天保の絵図」

三月二十六日(日)コミュニティセンター大会議室にて、伊能忠敬の測量日記から鳥取藩での忠敬の測量を克明に記した「忠敬、鳥取を測る」を出版されている地域史研究家の田中精夫さんを講師に迎え、忠敬が作りあげた伊能図の素晴らしさと、高城に残された天保の絵図と忠敬との関係について講演して頂きました。

忠敬の測量の精度の高さは今の地図と比べても誤差が0.2%と、とても正確なものだったようですが、忠敬は測量技術を請われれば誰にでも教えていたそうで、その技術が鳥取藩に伝えられ、天保の絵図に繋がっていったと考えられるとのことでした。

忠敬の日記には2回目の鳥取測量で古い八橋往来を通り、今在家、上福田、下福田、下米積を通ったと記されており、下福田の出合で昼休みをとったことも記されています。伊能隊は行く先々で地域住民の助けを借りながら測量していたそうで、高城の先祖の方々もきっと忠敬との交流があったのではないかとのことでした。

高城公民館所有の『天保の絵図』は、天保十一年(1814)から天保十五年(1815)にかけて鳥取藩が作成した国絵図の内、田畑地続絵図(天保絵図)を、明治時代の初め、鳥取県で徴税資料として村ごとに縮小し、作成したものである。この絵図は彩色が施され、村内の道路、集落、河川、水路、田畑が鮮やかに表現されている。この図の作成は鳥取県再置後の明治十年(1877)に始まり明治二十二年(1889)に全県の地図が完成した。



地域史研究家 田中精夫さん

資料160点のうち絵図類90点。天保の絵図は18点。これだけの絵図が残っている所は、全国的にもほとんどないそうです。講師の田中先生より、絵図を大事にして高城地区のために使ってください、と高城所蔵の絵図類の価値の高さについて何度も言及がありました。