

高城コミュニティセンターだより 6月

第418号 2023年(令和5年)6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/



乳幼児クラブ

日時: 6月9日(金) 10:00~12:00
 場所: 上米積児童センター
 内容: 骨盤体操(産後ケア)
 講師: 土井智恵さん
 対象: 妊婦、0~6歳くらいまでの乳幼児とその保護者
 申込: 6月1日(木)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10組
 持ち物: ヨガマットかバスタオル、長タオル、飲み物、子どもさんに必要な物(おもちゃ、飲み物等)
 参加費: 無料
 問合せ先: 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。



骨盤体操教室

日時: 7月5日(水) 10:00~11:00
 場所: 高城コミュニティセンター
 内容: 鳥取看護大学の学生が1人につき2回(約20分間)、参加者にインタビューされる予定ですのでご協力をお願いします。
 対象: 地区住民
 定員: 特になし
 申込: 6月27日(火)までに高城コミュニティセンターへ
 持ち物: ヨガマットかバスタオル、飲み物
 参加費: 無料
 講師: 土井智恵さん
 主催: 高城コミュニティセンター

みつばし踊り練習会

8月5日(土)~6日(日)「倉吉打吹まつり」が開催されます。今年は、5日(土)にみつばし踊りが予定され、スマイル高城の復活となります。今回も元気いっぱいのチームで出場します。久しぶりの方も初めての方も一緒に楽しく参加しましょう!! 下記の日程で踊りの練習と連絡会を行います。
 日程: ① 7月13日(木)、② 7月27日(木)
 時間: 19時00分~20時00分(①、②とも時間は同じ)
 場所: 高城ふれあいセンター
 ※参加して下さる方は、高城コミュニティセンターまでご連絡下さい。28-0950 担当: 田中

ヨガ教室

今年も心と体の健康を目的にヨガ教室を開催します。日頃のストレス解消や睡眠の質を改善したい等、悩んでいる方は、改善対策のひとつとして体験してみよう。
 日時: 6月27日(火) 10:00~11:00
 場所: 高城コミュニティセンター 大会議室
 参加費: 610円(タオル、ヨガマットはご持参下さい)
 申込み: 6月22日(木)16:00締切り
 主催: 高城コミュニティセンター

日	曜日	内容(時間・場所)
9	金	給食(調理1班)
13	火	なごもう会 13:30~15:00 民児協定例会 19:00~
23	金	給食(業者弁当)
27	火	なごもう会 13:30~15:00

※6月30日(金)以降…配布物受取

6.18 父の日



人口推移

2023年4月末 1960年(昭和35年)

	2023年4月末	1960年(昭和35年)
倉吉市	44,607人	57,862人 (関金町含む)
高城	1,767人	4,247人

※下に1960年時高城人口詳細あり

いけ花教室 ~暮らしの中にいけ花を~

住民の方からの要望にお応えし、開催します。身近な物を使っていけ花を楽しみませんか? 大好評につき、今年度も開催します。

日時: 6月20日(火) 9:30~11:30
 場所: 高城コミュニティセンター
 講師: 宮近邦枝さん(下福田)
 対象: 地区住民
 定員: 特になし
 申込: 6月9日(金)12:00までに高城コミュニティセンターへ
 持ち物: 剪定バサミか花バサミか万能バサミ、いけてみたい花器(例えばガラスの入れ物等、家にある物で構いません。何個でも良いです。)、刺山(あれば)、雑巾、レジ袋(持ち帰り用)、段ボール箱(必要に応じて持ち帰り用)。家にある花等をいけてみたい方はぜひ持参して下さい。
 参加費: 1,000円以内
 主催: 高城コミュニティセンター



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)

梅雨になったふうだおせ。又草がなんぼでも伸びて気が悪いけえ。よう降っただけ 洗濯むんも干りゃせんがな。ええかげんにしてほしいわいな…。何んちゅうこったらあかいな!



入梅の情報あり。雨で水分を貰って草も良く伸びます。この空では洗濯物も中々乾かなくて困ってしまいます。何んと言う事でしょう。

《 美仙 》

高城保育園 わんぱくクラブ

【実施日】 * 6日(火) 戸外遊び
* 13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》

- ・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。

合計	福積	岡	般若	椋波	立見	大立	上大立	河来見	椋	旭原	服部	今在家	上福田	昭和	下福田	上米積	下米積	集落	戸数	人口
八三五	二八	四二	一三	九	一八	五四	一九	三三	四一	一〇	九四	三三	一一九	一一	四一	二〇八	六二	戸数		
四二四九	一六六	二二九	五四	五四	一一三	三〇五	一一九	一八四	二〇四	三三	四六一	一八一	五三五	六七	二〇一	一〇二〇	三三二	人口		

1960年の主な出来事
 ・今上天皇(第126代天皇:徳仁)が生まれる
 ・カラーテレビの本放送開始

高城・集落別人口
 (1960年(昭和35年)4月1日)

乳幼児クラブ4・5月の報告

毎月1回、高城児童センターと共催で、上米積児童センターにおいて、乳幼児クラブを開催しています。

4月28日(金)は、鯉のぼり工作をし、3組の参加がありました。

～保護者の感想～

- ・丁寧に準備して下さっていたので可愛い鯉のぼり飾りを作ることができました。
- ・家ではできない鯉のぼりが作れて楽しかった。親が一生懸命になってしまった。

5月12日(金)は、たいこ遊びをし、3組の参加がありました。

～保護者の感想～

- ・大きな音が苦手かな?と思いつつ、参加した。予想通りだったが、興味はありそうで、じーっと皆の方を見たりする様子がみられた。普段触れることのないたいこを叩いて遊ぶことができ親は楽しめた。
- ・たいこの音で元気が出た。叩いていると場所によって音が違って面白かった。手作りのたいこも帰って遊びたい。子どもも楽しそうだった。
- ・リズムに合わせて叩くのが気持ち良くて楽しかった。子どもも手で叩いたりパチを持って叩いたり、色々な楽しみ方があるようだった。

生活を楽しむ教室 「こんにゃく作り」

5/14(日)こんにゃく作りを行いました。

講師の太田里美さんの丁寧な説明で作業は着々と進み参加者22名は4グループに分かれ、楽しく生芋を使ったこんにゃく作りの工程を学びました。

こんにゃく芋によっては、きれいな白いこんにゃくが出来き感動! 学んだ事を活かして、自宅でも作ってみたいと感想が聞けました。



6月の行事・記念日

1日	衣替えの日	18日	父の日
4日	虫の日	19日	元号の日
6日	梅の日	21日	夏至
10日	時の記念日	22日	かにの日
11日	入梅	23日	沖縄慰霊の日
14日	認知症予防の日	27日	ちらし寿司の日
15日	生姜の日	29日	佃煮の日
16日	和菓子の日	30日	ハーフタイムデー

30日のハーフタイムデーとは、1年の半分の6か月が経過したことを指す日です。(日数的には7月2日が一年のちょうど半分となります。)

ハーフタイムデーはこれまでの半年間を振り返り、その年の目標を再確認する日とされています。もう一年も半分。残りの半分も元気に楽しく過ごしていきましょう!

6月14日は認知症予防の日!

認知症にならないための10か条
(川崎幸クリニック院長 杉山孝博)

- 第一条 脳血管を大切に
- 第二条 食生活を整える
- 第三条 運動に心がける
- 第四条 飲酒・喫煙が過度にならないようにする
- 第五条 活動・思考を単調にしないように努める
- 第六条 生き生きとした生活を
- 第七条 家族・隣人・社会との人間関係を普段から円滑しておく
- 第八条 自らの健康管理に心掛ける
- 第九条 病気や障害の予防や治療に努める
- 第十条 寝たきりにならないよう心掛ける

「熱中症」

熱中症は、高温多湿な環境にいて、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

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があります。熱中症警戒アラート発令時は特に熱中症に注意しましょう。

【熱中症の症状】

軽 症：めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗がとまらない
中等症：頭痛・吐き気・体がだるい(倦怠感)
重 症：意識がない・けいれん・体温が高い・呼びかけに対し返事がおかしい・まっすぐに歩けない

【熱中症の予防法】

日陰を利用するなどこまめに休憩する

日傘や帽子を使う

水分をこまめにとり塩分の補給も忘れない

暑いときには農作業や運動など無理をしない

涼しい服装にする

扇風機やエアコンで温度をこまめに調整

倉吉市保健師

「ウォーキング健康教室」を行いました。

初夏のような暑い一日となった5/16に「ウォーキング健康教室」が行われました。高城コミュニティセンターを発着地として2時間のウォーキングに出かけ、山菜等はほとんど見当たらないようでしたが、季節の花を観賞しながらウォーキングを楽しみました。

「少し汗ばむ陽気でしたが時折、涼しい風が吹き心地良かった。また一緒に歩きたい」と参加者の声がありました。



写真提供:下米積 武本さん

コミュニティセンターだより5月号に掲載したコウノトリのつがいは6月号作成中の5月号にも目撃情報があがっています。先月情報のあがった上福田以外にも立見や上大立でも見られたそうです。ぜひ、みなさんもお散歩がてら探しに行ってください!

～高城飛行場・現地調査を行いました～

コミュニティセンターだより1月号に掲載した『幻の高城飛行場』の記事を見た文化財課の職員さんから、高城飛行場について詳しく知りたいとの連絡があり、4月28日に再び高城飛行場の現地調査を行いました。

調査日程は前回と同じで、コミュニティセンターにて情報を交換・共有した後、実際に現地に調査へ向かいました。場所も前回と同じく、飛行機の駐機場だった現久米中グラウンドの東側竹藪、番田さん南側に掘られた隧道へ向かいました。

今回の現地調査の参加者は文化財課・倉吉博物館・鳥取県立博物館・さわやか人権文化センターの方々と、前回とは違ったメンバーで行ったため、今までとは違った角度で調査することができ、良い現地調査となりました。これからも高城の歴史について学び次の世代へ繋いでいきたいと思います。



「自然学び教室」を行いました。

4/23(日) ⇒ 気持ちの良い、晴れた空がとてもきれいに菜の花の色を映えさせてくれました。この菜の花畑は、参画者が力を合わせ工夫をこらして活動した成果です。

5/28(日) ⇒ 菜の花畑の後には、ひまわりの種を蒔きます。この日は準備のため、みんなで協力して刈り取りをしました。ひまわりの咲く様子は、またお伝えしますので楽しみに!(参画者・まなびー)



まなびーも参加してるよ!!