

高城コミュニティセンターだより 7月

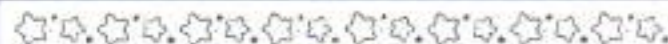
第419号 2023年(令和5年)7月 高城コミュニティセンター発行

【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: 7月14日(金) 10:00~11:30

場所: 上米積児童センター

内容: 『産後元気に生き生きと子育てするには!』木の玩具遊び、食育、ブックトーク、昼食(しゃかしゃかおにぎり、スープ、デザート)等

講師: はらべこおおむしさん

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9日(金)から7月10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組

持ち物: 子どもさんに必要な物(おむつ、飲み物等)、エプロン、図書カード(倉吉市立図書館の本の貸し出し・返却も出来ます。)

参加費: 300円

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お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。



高城保育園 わんぱくクラブ

【実施日】

*11日(火) 戸外遊び・水遊び

*18日(火) 戸外遊び・水遊び

*25日(火) 戸外遊び・水遊び

*28日(金) 戸外遊び・水遊び

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。

水遊び…テラスで水遊びをします。濡れてもいい服装、タオルの準備をお願いします。

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。

《行事のお知らせ》

7月7日(金)16:00~18:00

七夕まつりを予定しています。一緒に楽しみませんか?

希望される方は、7月4日(火)までに連絡をお願いします。

日	曜日	内容(時間・場所)
7	金	給食(業者弁当)
11	火	なごもう会13:30~15:00 民児協定例会19:00~
21	金	給食(業者弁当)
23	日	草刈(第2グループ)7:00~水辺の楽校 総務のぼり旗設置7:00~
25	火	なごもう会13:30~15:00
31	月	配布物受取

*7月10日(月)~19日(水)…夏の交通安全県民運動

健康づくり「ヨガ教室」<7月教室>

健康維持、ストレス解消のひとつとして体験してみませんか?

日時: 7月25日(火)10:00~11:00

申込み: 7月20日までに申し込み下さい。

持ち物: ヨガマット、タオル、参加費610円、お茶
主 催: 高城コミュニティセンター 28-0950



健康教室

「フレイル防止と高齢者疑似体験」

日時: 7月20日(木)19:00~20:00

会場: 高城コミュニティセンター 大会議室

内容: ①「高齢者疑似体験をして、理解を深める」
倉吉市社会福祉協議会 中本さん
(高齢者とは。そして、装具を使った疑似体験をしてみましょう。)

②「フレイル防止について」

倉吉市健康推進課 健康増進係 橋さん

持ち物: 筆記用具

参加費: 無料

定員: 15名程度

申込み: 7月14日(金)16時までにお知らせ下さい

連絡先: 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》

まだ 梅雨明けにならんだらあかいな。どんどろけまで鳴って、よう降っていけんがいなあ。夏休み迄にやあ止んだってごしゃあええがなあ。そがせにやあ 海にも行けりやあせんが。



梅雨明けはまだでしょうか。カミナリ湿じりの雨続きで困ります。子供達が楽しみにしています夏休みまでには上がってほしいですね。

《 美仙 》

人口推移

倉吉市	45,208人	44,544人
高城	1,813人	→1,767人
0~14歳	168人	→150人
15~64歳	867人	→838人
65歳以上	778人	→779人

(2022年5月末) (2023年5月末)

夏休み小学生事業

「メアリース夏休みコンサート」

日時: 8月8日(火)10:00~11:00

場所: 高城コミュニティセンター

内容: 主に中部地区で活動しておられる音楽グループ『メアリース』の皆さんにお越しいただき、コンサートを開催します。

対象: 地区住民もぜひお越し下さい。高城児童センター学童・自由来館の皆さんも来られます。

定員: 特になし

申込: 7月25日(火)までに高城コミュニティセンターへ

参加費: 無料

共催: 高城児童センター・高城コミュニティセンター

花づくりボランティア募集

コミュニティセンターに花を植えて下さるボランティアを募集します。

「我こそは!」と思われた方は、コミュニティセンターへご連絡下さい。

☀ 高城コミュニティセンター ☀

~高城地区自治公民館協議会からのお知らせ~

地域の皆様のご厚志で積立されている特別会計から、この度、北谷・高城統合の新しい学校が出来るとお祝いとして新1年生から6年生まで、体操服を新しくするのにその費用を全額出すことに5月の館長会で決定しました。

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{シャツ} \\ \hline 3,600円 \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{ズボン} \\ \hline 2,600円 \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{一人当たり} \\ \hline 6,200円/名 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{一人当たり} \\ \hline 6,200円/名 \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{新1年生~6年生} \\ \hline 68名 \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline 421,600円 \\ \hline \end{array}$$

※全て税込の金額です。

自治会の特別会計の積立金の金額は5月31日時点で1,084,352円です。

北谷は全額、教育振興資金で手当てされます。



食中毒に注意しましょう！

夏(6月～8月)は細菌が原因となる食中毒が多く発生しています。夏場に増える要因の一つは、「高温多湿な環境」です。細菌の多くがジメツとした湿気を好むため、湿度が高くなる梅雨頃から食中毒が増え始めます。

もう一つの要因としては、夏バテなどによる体の「抵抗力の低下」が挙げられます。

≪食中毒予防の3原則≫

①細菌を食べ物に「つけない」

手指にはさまざまな細菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように食品を扱う際は必ず手を洗いましょう。



②食べ物に付着した細菌を「増やさない」

食べ物に付着した細菌を増やさないために低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。



③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。表面だけではなく中心まで十分に加熱しましょう。



お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなるなど、食中毒が疑われるような症状があった際には、早めに医療機関へ受診しましょう。



7月の行事・記念日

2日	タコの日・半夏生	17日	海の日・世界絵文字デー
4日	梨の日・米国独立記念日	20日	月面着陸の日
6日	サラダ記念日・零戦の日	23日	天ぷらの日・大暑
7日	川の日・七夕・小暑	25日	かき氷の日
10日	納豆の日	26日	ポツダム宣言記念日
12日	人間ドックの日	27日	スイカの日
14日	ベリー上陸記念日	29日	福神漬けの日
15日	ファミコンの日・中元	30日	梅干の日・土用の丑の日

14日ベリー上陸記念日…1853年7月14日(旧暦嘉永6年6月9日)にマシュー・ペリー提督率いる黒船艦隊4隻が江戸湾の浦賀に来航しました。この出来事をきっかけに、265年続いた江戸時代が終わりを迎えます。ペリーが来航し江戸の街は大混乱になったと言われてますが、将軍や老中、閣僚たちはオランダからのレポートによりペリーが日本に来航するということを1年前前から知っていました。知っていたながら実際に来航するまでなんの対策もとっていなかったと言われてます。



ちまき

ちまきは奈良時代に中国から伝わってきたもので、古代中国では無病息災の縁起物とされていたため、健康祈願とされています。都のあった奈良を中心に関西で広まったため、関東に住んでいる方はちまき自体を知らないこともあるそうです。関東ではちまきではなく、日本独自の風習である柏餅が作られます。

ふれあい給食

6月9日(金)のふれあい給食で高城児童センターさんからちまきをいただきました。給食の対象者さんはもちろん、調理・配食ボランティアの方々やコミセン職員にも頂きました。ありがとうございました！



ちまき作り

6月10日(土)ちまき作りを行いました。季節を感じられるような事業を地区青少年健全育成協議会と子どもいきいきのスタッフで企画と準備をしました。たくさんの親子参加と児童センターの皆さんと一緒に笹の葉にちまきを巻いて楽しい時間を過ごしました。協力していただいた地域の皆さん、ありがとうございました。



主催事業 「自然学び教室」6/4 実施

自然を活用した学習は、早いもので6年目に突入しました。5月は活動拠点である菜の花畑のスペースの一部だけ耕し、ひまわりの種まきを行いました。

6月4日(日)は、そばの種とひまわりの種を蒔き、新たな取り組みを始めています。夏の太陽に向かって、ひまわりが咲き、そのとなりでは、白色のそばの花を楽しんで頂けたらと思います。次回の学習は、残りの菜の花畑を手入れして、さらにひまわりの種を蒔く予定です。



～高城地区自治公民館協議会からのお知らせ～

横田地区内保育園建設に関して、5月の館長会にて承認を得た上で、北谷地区と合同で、6月7日に議長へ陳情書を、6月12日に市長へ要望書を提出しました。

以下、陳情書・要望書の内容です。

陳情書

選手、社、北谷、高城の4地区の公立保育所を再編して、社地区の横田に新しい保育園を整備する事業の設計業務委託料、不動産鑑定料が予算計上され、候補地決定の経緯が不十分だとして、予算の組み換え動議がされたが、賛成少数で否決。教育福祉常任委員は、付帯決議で地元への説明とその結果の報告を予算執行の条件とした。

平成27年の再編計画案では、北谷・高城保育園を統合し、新たな施設を整備し、認定こども園への移行を検討する。建設地については、地域の保護者、住民の意見を聴き納得を得た上で進めることとあるが、現状選手地区には説明はない。(選手地区からくることは想定されていない)社地区は、現社小学校近くでの建設の要望書を提出されている。北谷・高城地区に対する説明は令和2年それぞれの館長会であったが、あくまで計画の説明のみで、意見を聴かれたわけではない。横田地区内選定の説明は、北谷・高城地区へは無く、ようやく令和5年2月に両協議会長へ説明があっただけである。

従って以下について陳情します。

・建設地については地域の保護者、住民の意見を聴き納得を得た上で進めること。

・3月市議会で教育福祉常任委員会にて附帯決議を付けているが、横田ありきで進めるものではなく中山間地域の生活をしっかり考え一から場所の選択を地元住民とともに考え協議して頂きたい。

要望書

3月市議会で選手、社、高城、北谷地区統合の保育園予定地に横田を選定して設計業務委託料、不動産鑑定料を予算化されていることに対し、用地選定の経緯、関係地区への保育園計画の詳細の説明のない事、関係諸団体への計画の丁寧な説明のない事、これらをとって見ても、一旦横田の用地に対する予算執行を凍結し、再度関係地区、組織と丁寧な話し合いを持って、その上で、関係地区の了解のもと、保育園の規模、施設内容、保育内容を詰め、その上での必要用地規模、設計をすべきだと、要望するものです。

水辺の楽校草刈りお礼

6月11日水辺の楽校の草刈りが、第1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。協力して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7月23日第2グループを予定しています。よろしくお願いします。



高城コミュニティセンター運営委員会総会の報告

高城コミュニティセンター運営委員会総会が、書面議決において開催されました。すべて原案通り承認されました。

以下、各協議会会長名です。

- 高城コミュニティセンター運営委員会 運営委員長 福田義克
- 青少年健全育成協議会 会長 尾上清公
- 社会福祉協議会 会長 笠見満隆
- 同和教育推進協議会 会長 佐伯孝代

『夏野菜の冷凍保存術』

旬のおいしさを長持ちさせるための保存方法を紹介。なお、紹介する野菜の冷凍保存期間は、全て2か月ですが、あくまで目安ですので早めに食べることをおすすめします。(出典:農林水産省HP/夏の旬食材を味わおう!)

トマト

ヘタ付きのまま冷凍
切り口から劣化しやすいので、ヘタ付きのまま丸ごと冷凍用保存袋に入れて冷凍します。保存後に使用する際は、5分ほど室温に置けば、そのまま切ることができ、水にさらせば皮がツルンときれいにむけます。



ピーマン

生のまま丸ごと冷凍
丸ごと冷凍するとカットするよりも劣化が少なくおいしく保存できます。室温で5分置けばそのまま切れるので便利です。自然解凍をして水気を切ればお浸しになります。カットしての冷凍保存期間は一か月程度です。



ナス

生のまま丸ごと冷凍
カットするとそこから劣化が進むので丸ごと冷凍用保存袋に入れて冷凍することで、長期保存が可能になります。5分ほど室内に置けば、そのまま炒め物や煮物に使えます。解凍後、水気を絞ればお浸しとして生でも食べられます。



トウモロコシ

皮付きのまま丸ごと冷凍
収穫後から時間が経つにつれて米釜飯と甘みが落ちてしまうので、長期保存には冷蔵ではなく冷凍がおすすめです。ヒゲと外側の汚れている葉を数枚取り除き、保存袋に入れて空気を抜いて冷凍します。使用時は凍ったまま茹でるか、電子レンジで加熱調理しましょう。

