

高城コミュニティセンターだより



第420号 2023年(令和5)年8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/

住民いきいき講座 カラフルな紐で

「パラコードアクセサリ作り」

リングと紐を使って、オリジナルのキーリングを作ってみませんか？作り方がわかると、どんどん作りたくなる、不思議な紐遊びです。



日時：8月29日(火) 13:30~15:00
 場所：高城コミュニティセンター 会議室
 講師：大窪逸子さん
 参加費：200円(材料費)
 持ち物：参加費、はさみ
 定員：10名
 対象：どなたでもOK
 申込み：高城コミュニティセンター
 締切り：8月24日(木) 15:00まで



健康と暮らしの安全事業

「お酢のチカラ」~日常にお酢を取り入れよう~

もう、夏バテしていませんか？
 お酢をおいしく料理に取り入れ、健康と美容に活用しましょう。目でも楽しめるお酢のあれこれを学びます。

日時：9月12日(火) 10:00~11:30
 場所：高城コミュニティセンター
 講師：吉岡 学さん夫妻(レストラン古華)
 参加費：300円(野菜などの材料費)
 持ち物：筆記用具、参加費
 募集定員：7名(先着順)
 内容：参加者の方は、特に調理はしません。お酢の使い方やおいしい食べ方を学習する楽しい時間を過ごします。ゆったりとした気持ちでご参加下さい。
 申込み：高城コミュニティセンター
 締切り：9月7日(日) 12時までにご連絡下さい



セカンドスクール協力者募集

10月4日(水)~7日(土)の期間で3泊4日の通学合宿セカンドスクール(生活体験)を計画しています。小学5年生~6年生までの児童と地域の大人と一緒に日々の生活の中で大切なこと等、体験を通して学びます。地域の協力者として、食材の提供(野菜)と見守り人、学習指導など関わって頂ける方がありましたら、ご連絡ください。(高城子どもいきいきプラン 28-0950)

セカンドスクール参加者募集

日時 10月4日(水)~7日(土) お昼まで
 場所 高城コミュニティセンター
 対象 高城小学校5年生~6年生の児童
 内容 通学合宿/生活体験



高城コミュニティセンターを拠点に、一緒に生活(食事、洗濯、風呂)や交流事業で学びを深める児童を募集します。申し込み用紙は、夏休み明けに配布予定です。お楽しみに・・・！
 申し込み方法は、FAX送信、メール、高城コミュニティセンター玄関の郵便受け箱を利用してください。詳しい内容は、募集チラシを見てください。
 集団生活、地域での学びを一緒に楽しく体験しよう！

日	曜日	内容(時間・場所)
4	金	給食(業者弁当)
8	火	なごもう会 13:30~15:00 民児協定例会 19:00~
13	日	事務室閉室(職員不在)①
14	月	事務室閉室(職員不在)②
15	火	事務室閉室(職員不在)③
18	金	給食(業者弁当)
22	火	なごもう会 13:30~15:00
30	水	自治公館長会 19:00~

※事務室閉室(職員不在)日は、事前に連絡いただければ貸館は出来ます。

人口推移

2023年6月末	1891年(明治24年)
倉吉 20,537世帯 44,518人	高城 567戸 3,101人
高城 736世帯 1,761人	1889年...大日本帝国憲法発布 1894年...日清戦争

高城保育園 わんぱくクラブ

- 【実働日】
- * 1日(火) 戸外遊び・水遊び
 - * 8日(火) 戸外遊び・水遊び
 - * 29日(火) 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。

乳幼児クラブ

8月は、夏休み期間中のためお休みです。次回は9月8日(金)です。



健康づくり「ヨガ教室」 <8月教室>

健康維持、ストレス解消のひとつとして体験しませんか？
 日時：8月22日(火) 10:00~11:00
 申込み：8月17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
 ~心もからだもスッキリしましょう！~

eスポーツを体験しよう！

今、話題のeスポーツ体験会を高城クラブが企画しました。地区住民の皆さん、若若男女問わず募集しますので振るっての参加をお待ちしております。誰でもチャレンジ出来るゲームを予定しています。申し込みは、会員の皆様は会長代行へ、一般の方は高城コミュニティセンターまでお願いします。

開催日時 8月19日(土) 13:30~15:00
 場所 高城コミュニティセンター
 参加費 無料
 申し込み 会員



高城クラブ会長代行 山根竹美
 TEL・FAX 共 0858-28-2089
 一般の方
 高城コミュニティセンター
 TEL 0858-28-0950

令和5年8月10日(木)午後4時までに申し込みをお願いします

eスポーツ...コンピュータゲーム、ビデオゲームを使った対戦をスポーツ競技として捉える際の名称。



8月の行事・記念日

1日	花火の日、水の日	15日	終戦記念日、月遅れ盆
6日	広島平和記念日	16日	月遅れ盆送り火
7日	バナナの日	19日	俳句の日
8日	親孝行の日、立秋	21日	献血の日
9日	ながさき平和の日	23日	油の日、処暑
11日	山の日	25日	即席ラーメン記念日
12日	君が代記念日	29日	焼肉の日
13日	月遅れ盆迎え火	31日	野菜の日

15日 終戦記念日

2023年8月15日で終戦から78年を迎えます。高城地区では日清戦争から太平洋戦争に亘り196人もの命が失われました。

戦前、高城小学校にあった忠魂碑は、終戦後マッカーサーの指令により取り壊され、その後は戦没者をお祀りするために、榑縫神社の境内の中に鎮魂神社が建築され、昭和43年(1968年)には昭和町に有った忠魂碑を購入し、再建、建立がされました。

令和4年、鎮魂神社を管理する遺族会の高齢化や神社の老朽化などにより、鎮魂神社の維持管理が困難であるとの判断のもと、令和4年12月に神社の解体、令和5年2月には遺族会の解散に至りました。



上の写真は現在の鎮魂神社跡です。忠魂碑は残されたまま忠魂碑の前に石の箱を設置し、その中に御神体と遺影201体が保管されています。

7/15 自衛消防団 夏季火災出動訓練 実施

高城地区自衛消防団、夏季火災出動訓練が行われました。当日は229名の参加となり、下米積地内2か所から出火を想定しての放水訓練をしました。今回の反省点や西倉吉消防署からのアドバイスを活かした消火作業をめざしたいと思います。自治交通安全部長会、各自衛消防団員の皆様ご協力ありがとうございました。



無料出前法律講座

～令和6年相続登記の義務化とは？～

令和6年4月1日から不動産(土地・建物)の相続登記が義務されます。相続人は、不動産(土地・建物)を相続で取得したことを知った日から3年以内に相続登記をすることが法律上の義務になり、法務局に申請する必要があります。今年度中に皆さんで勉強してみませんか？

日時 8月29日(火) 9:30~11:00
場所 高城コミュニティセンター
内容 ①講義(9:30~10:30)、
 ②無料法律相談(10:30~11:00、希望者のみ、先着2名、1人15分。)

講師 司法書士 濱川康夫さん
対象 地区住民
定員 特になし
申込 8月9日(水)までに高城コミュニティセンターへ

①講義でこういったことを聞いてみたいか、申込時にお知らせ下さい。
 ②無料法律相談で相談されたい方は先着2名までお受け出来ますので、申込時にお知らせ下さい。

持ち物 筆記用具
参加費 無料
主催 高城コミュニティセンター

立見の紫陽花

7月初め、立見の紫陽花が綺麗に咲いているとのことだったので観に行ってきました。毎年綺麗に咲いています。みなさんも観に行ってみてください。



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)

梅雨が明けたかと思やあ 暑うなるし…。人間ちゅうむんは よう文句を言うむんだがいなあ。暑けりゃ寒い方が… 寒けりゃ暑い方がええちゅうし。よっせえちゅうだけど…。 秋よ 早やあ来いや!

梅雨明けと同時に猛暑。人間は勝手なもので、無理は言うなどは思うのですが…。秋よ、早く来てくれ。
 < 美仙 >

ありがとうございました

金一封 勝負谷 中川正一 様(故母 百合子 様)
 高城地区振興費と福祉事業費にご厚志いただきました
 謹んでご冥福をお祈り申し上げます

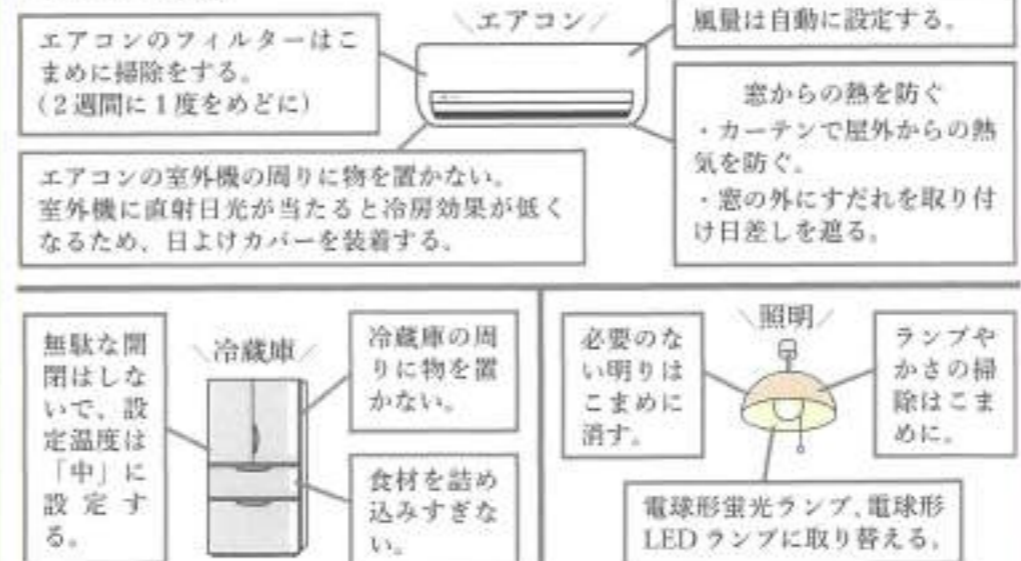
水辺の楽校草刈お礼

7月23日、水辺の楽校の草刈りが、第2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9月17日第3グループを予定しています。よろしくお願いいたします。

節電をして電気代を節約しよう! ~手軽にできる節電方法~

電気代の高騰が騒がれる昨今です。電気はできるだけ節約したいところですが、暑い日に冷房を我慢しすぎするのは命にも係ります。そこで手軽にできる節電方法を簡単に紹介します。



▲詐欺の被害が多発しています! ▲

令和5年1月以降、鳥取県内の特殊詐欺の被害が連続発生しています。次のことに注意してください。

- 「ATMで遺付金の振込みの手続きをします。」は詐欺です。ATMで遺付金は受け取れません。
- 「コンビニで電子マネーを購入して番号を教えて」との要求は詐欺です。
- 未納料金があるとの電話やメールは詐欺です。
- キャッシュカードを他人に渡さない。暗証番号を他人に教えない。警察官や銀行職員がキャッシュカードを預かることはありません。

相談窓口
 倉吉警察署 0858-26-7110
 警察総合相談電話 #9110



「高血圧のお話」

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管壁に与える圧力のことです。高血圧はその圧力が高い状態をいいます。この状態が続くと血管の壁が傷つき動脈硬化が進行していきます。

基準値

収縮期(最高)血圧:129mmHg 以下
 拡張期(最低)血圧:84mmHg 以下

高血圧の主な原因

・塩分の取り過ぎ ・肥満 ・ストレスなど

高血圧によって起こりうる病気

脳出血、脳血栓症、くも膜下出血、狭心症など

○「家庭血圧」を測りましょう!
 病院での血圧測定は、その日の体調や精神状態によって変動します。家庭での血圧測定を習慣にしましょう。

○高血圧を予防するために「こうやさん」でおいしく減塩!

「こ」香辛料 こしょう、唐辛子などスパイスをきかせる	「う」旨味 鰹節や昆布など天然だしで旨味を増やす	「や」薬味 生姜、ネギ、ニンニクなどを利用して風味を豊かに	「さん」酸味 酢、カボス、レモンなどの酸味で素材の味を引き立てる
-------------------------------	-----------------------------	----------------------------------	-------------------------------------

○食べ方の工夫
 ・味噌汁やスープは野菜たっぷりにして汁の量を減らす
 ・塩は料理の最後に直接ふると塩分を強く感じる(肉や魚料理にオススメ!)

簡単なことから始めたり、意識して生活するだけでも続けることで大きな変化につながります。あわせて自分の身体の状態を知るため、健診を定期的に行うようにしましょう!

健康推進課 保健師