

高城コミュニティセンターだより 1月号*

第425号 2024年(令和6年)1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/



謹賀新年

新年あけましておめでとうございます。皆様には、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

令和5年5月には新型コロナウイルスが5類に移行となり、コミュニティセンター関係のイベント、事業も徐々に正常化されつつあります。高城コミュニティセンターでも高城まつりが4年振りに開催でき、多数の参加者で賑わいました。運動会も天候に恵まれ、参加できない集落も増えてきましたが、久しぶりに開催することができました。課題はたくさんありますが、地域の少子高齢化が進む中、高城コミュニティセンターが住民相互をつなぐ力に少しでもなれば、と考えています。

最後になりましたが、地域の皆様のご健康とご多幸を祈念して、年頭のご挨拶とさせていただきます。

令和6年 元旦

高城コミュニティセンター職員一同



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》

おめでとうございますな。今年もよろしゅうに頼みますけえな。去年はえっとえっと世話になって、足しゅう向けて寝られんぜって言うてるですだあぜ。ええ年になってごしゃあええが。もうコロナはどがでもええけ!



明けましておめでとうございます。

今年もよろしくお祈りします。去年も色々とお世話になり、感謝いっぱいです。今年こそ良い年になってほしいものです。

《 美仙 》

高城イルミネーション

点灯期間：～1月5日(金)まで

点灯時間：午後5時～午後10時

場所：高城小学校 校庭



↑今年度のイルミネーションの写真です。

乳幼児クラブ

1月の乳幼児クラブは、天候不順のため毎年お休みです。次回は2月9日(金)の予定です。

令和5年度ニュースポーツ交流会 室内バタック 参加者募集!

と き：令和6年1月28日(日)

受付 午前8:30～

開会 午前9:00～

終了予定 午後12:00

と ころ：倉吉市営体育センター
(倉吉市葵町602-4)

参加費：無料

準備品：体育館用シューズをご持参のうえ、運動のできる服装でお越しください。

※用具は主催者で用意します。飲み物は準備します。

申込締切：令和6年1月12日(金)

問合せ先：高城コミュニティセンター田中まで

🗣️小・中・高・大人でチームを作って出ませんか?

去年の大会で高城チーム優勝!!

主 催：倉吉市教育委員会

主 管：倉吉市スポーツ推進委員協議会



高城「まちの保健室」開催

肌年齢測定、骨密度測定などを通して自分の健康状態を診てみましょう!

鳥取看護大学先生の役に立つミニ講話もあります。

開催日 令和6年1月30日(火)

開催時間 10時～11時30分

会 場 高城コミュニティセンター

持ち物 ボールペン(筆記用具)

🌸当日参加OK・事前申込不要です。

🌸地域のたくさんの皆さまの参加をお待ちしています。

主 催 高城コミュニティセンター ヨガ教室

共 催 看護大学まちの保健室

高城保育園 わんぱくクラブ

《実施日》

- * 9日(火) 室内遊び
- * 16日(火) 室内遊び
- * 23日(火) 誕生日会
- * 30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。

《ヨガ教室》

12月19日(火)は令和5年度最後のヨガ教室の日でした。健康教室として始めたヨガ教室も地域の方から要望があり、継続開催をしていました。効果が現われ体が調子よくなって、とても気持ちの良いヨガをこれからも続けたいと皆さんが喜んでおられました。



「餅つき交流会」

12月25日(月)に毎年恒例の餅つき交流会を開催しました。今年は新型コロナウイルスも5類へ移行され、4年ぶりに豚汁を作り、高城児童センターのみなさんと地域住民さんと一緒に会食をすることが出来ました。ついた餅は高城児童センターさんからのプレゼントと一緒に一人暮らしの高齢者さんにお届けしました。詳しくは社協だより53号(令和6年4月号)に掲載予定ですので、ぜひご覧ください🍡

高城地区社会福祉協議会



「冬の入浴事故に注意しましょう！」

これまで入浴中の事故は、暖かい部屋から寒い脱衣所へ移動した時に血圧の急激な変化により心筋梗塞を起こす「ヒートショック」が主な要因とされてきましたが、近年の調査で大半は「熱中症」であると明らかになってきました。脱衣所・浴室で発生した緊急事案は12月~2月に多発しており、65歳以上の方が占める割合が78%と高齢者の方は特に注意が必要です。入浴中に溺れて亡くなる方は、交通事故で亡くなる方より多く、毎年約4倍に相当すると言われています。

【高温での長風呂】

血圧は下がり
体温は高くなる



自力で立ち上がれない

熱中症により溺水

(参考) 入浴関連事故の実態把握及び予防対策に関する研究報告

◎入浴中の事故を防ぐために、次の6つのことを心がけましょう。

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく。
2. お湯は **41度以下** で、入浴時間は **10分以内** を目安に。
3. 浴槽から出るときはゆっくり立ち上がる。
4. 食事すぐの入浴や、飲酒後、医薬品内服後の入浴は控える。
5. お風呂に入る前に、同居家族にひと声かける。
6. 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する。

「自分にも起こるかもしれない」という予防意識をもち、高齢者だけでなく、家族みんなで入浴習慣を見直しましょう。

健康推進課

第6回高城イルミネーション点灯式！〈12月9日(土)〉

「輝く光、みんなの幸せを願って！
子どもたちに夢と希望を！」

今年のイルミネーションはふれあいセンターが改修工事に入る為、会場を高城小学校の校庭に変更しました。

当日は、冬とは思えない20度を超えるあったかい天気となり、イベント日和となりました。今年も、久米中3年生のボランティアと一緒に、地域の人たちが楽しんでいただけるよう、点灯イベントに取り組みました。

点灯式前には、体育館で子供たちがペットボトルボーリングやお菓子釣り大会を楽しみました。広い体育館は子供たちの元気な声でいっぱい！また、来場者には豚汁を振舞い、具沢山のごちそうで大満足の様子でした。

点灯式は、中学生ボランティアの元気な司会でスタート。中上秀一実行委員長のあいさつの後、大スクリーンでボランティア活動を紹介。久米中吹奏楽の演奏では、子供達に人気のアニメソングと軽快なリズムの行進曲の4曲が披露され、会場は素敵な楽器の音色と大きな手拍子に包まれました。

最後のカウントダウンでは、大勢の人たちと声を合わせ、点灯！

小学校の校庭に、夢の中のおとぎの国が現れたかのように、色鮮やかな光のアートが見事に浮き上がりました。

今回も多くの方々に来場していただきました。カウントダウンで皆さんと一体感を感じ、素晴らしい点灯式となりました。

中学生ボランティアの皆さんの熱意と行動力に感謝します。そして、吹奏楽部の皆さん、心のこもった素敵な演奏ありがとうございました！

最後に、地域の皆様、高城小学校ほか関係者の皆様に心より感謝申し上げます。

高城イルミネーション実行委員会
委員長 中上秀一



中上実行委員長の挨拶



久米中吹奏楽部による演奏



イルミネーション点灯

1月 行事予定

日	月	火	水	木	金	土
2024	1 元日 ※事務所閉室 ~1/3まで 太陽暦施工の日	2 初夢の日	3 ひとみの日	4 移動サロン 世界点字デー	5 給食(業者弁当) イルミネーション最終日 囲碁の日	6 小寒
	7 七草の日	8 成人の日 平成改元の日	9 なごもう会 民児協定例会 風邪の日	10 110番の日	11 鏡開き	12 スキー記念日
14 尖閣諸島開拓の日	15 初自治公館長会 初体育部長会 小正月	16 初自衛消防団分団長会 初土木部長会 禁酒の日	17 初交通安全部長会 初生活文化部長会 おむすびの日	18 移動サロン 118番の日	19 給食(業者弁当) のど自慢の日	20 青少年協役員研修 大寒
21 スイートピーの日	22 カレーライスの日	23 なごもう会 自治公協役員会 電子メールの日	24 教育の国際デー	25 移動サロン ホットケーキの日	26 文化財防火デー	27 国旗制定記念日
28 室内バタンク 9:00~12:00 初不動	29 人口調査記念日	30 まちの保健室 10:00~11:30 3分間電話の日	31 自治公協予算総会 愛妻の日			

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

※11月から3月末までの間、ふれあいセンターは改修工事のため使用できません。

※事務室閉室(職員不在)日は、事前に連絡頂ければ貸館はできます。

サークル

すぎなの会

ちぎり絵

尺八

水彩画

たけのこ

人口推移

2023年11月末
倉吉
20,508世帯
44,243人
高城
735世帯
1,741人

1993年(平成5年)
倉吉
56,602人
高城
832戸
3,067人

1月の記念日

29日 人口調査記念日

1872年(明治5年)1月29日に日本初の全国戸籍調査が行われたことに由来しています。初の全国戸籍調査の結果、人口合計は3311万825人(男性1679万6158人、女性1631万4667人)でした。この調査は、1872年の干支「壬申」から「壬申戸籍」と呼ばれていました。

「火災訓練」

12月19日(火)、ヨーガ教室終わりにヨーガ教室の参加者数名と、コミュニティセンター職員で火災訓練を行いました。実際に水消火器を使って、消火訓練をした参加者からは、「簡単に見えて意外と難しい。」「実際に火事が出ているときは、焦ってしまうから、今日練習して学べて良かった。」等の声が見受けられました。

