

高城コミュニティセンターだより

第427号 2024年(令和6年)3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/



高城こども事業

「いちご収穫農業体験&スイーツづくり」

甘酸っぱい春の香りの中でいちご狩りを楽しもう！

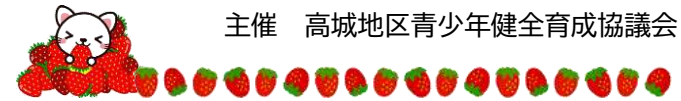
日 時 4月13日(土) 9:00～12:00

集 合 8:50 高城コミュニティセンターに集合

内 容 ①「いちご収穫農業体験」
(行先:ハニーミントファームいちご農園)
②「いちごスイーツづくり」(高城コミセン)

対象者 保育園児が中心です(保護者同伴)

*お断り…人気企画の為、すでに参加定員に達しています。
新たに参加者の募集はしていません。申し訳ありません。



主催 高城地区青少年健全育成協議会

「韓国風 ディナーづくりに挑戦！」

食事を楽しく作って頂きましょう！
今回は調味料を上手に使い、韓国風ディナーを作ります。海苔とゴマ油で食欲をそそる「キンパやスープ」等を学習してみましょう。

日 時 3月10日(日) 16時00分～18時00分

集 合 高城コミュニティセンター 調理実習室

内 容 キンパ、スープ、デザート等

参加費 おとな600円、こども200円

募集人数 15名程度

申込み 3月7日(木) 15時までにご連絡下さい

キンパとは韓国風の巻きずしですが、酢飯ではありません。ゴマ油を使っておいしく作れます。

主催 高城コミュニティセンター



高城小学校最後のお別れ会 「最後はみんなで集まろう！」 高城小学校閉校事業

日 時 令和6年3月23日(土) 10:30～開始

場 所 高城小学校体育館

保護者、一般参加の方は10:30からお越しください。
※上履きをご持参ください。

参加対象 高城地区内住民、高城小卒業生、OB職員など

主 催 閉校事業実行委員会
共 催 高城小学校PTA 高城コミュニティセンター
協力 NPOたかしろ

【食材の提供者を募集】

今回の企画では、おいしい学校給食をイメージして、来てくださったみなさんと一緒に豚汁を食べたいと思います。
豚汁に使える野菜などがありましたら提供してください。
高城コミュニティセンターへお持ち頂けると、とてもうれしいです。(まずは、お知らせください。 28-0950)

【念のため、具材一覧です】

大根・ニンジン・白菜・ごぼう・ネギ
里芋・さつまいも・もやし・玉ねぎ
しいたけ・こんにゃく・豆腐・油揚げ

上記の物、すべてではありませんが、この中で都合のつく物がありましたら、ご協力よろしくお願ひします。

主催 閉校事業実行委員会



～高城の歴史について語る会～

令和6年度からコミュニティセンターの重点取り組み事業として高城の歴史について取り組んでいく事になりました。そこで情報を募るため、高城の歴史について語る会を開催します。皆様の参加お待ちしております！

日 時 3月19日(火) 9:30～

場 所 高城コミュニティセンター

申し込み 高城コミュニティセンター 吉長まで

ヤクルト出前健康教室 受講生募集

ヤクルト出前健康教室を高城クラブが企画しました。健康教室は、腸内環境と健康の関わりを一般の方や高齢者の方にもわかりやすく伝え「腸を守ることで健康を守る」をテーマに健康で幸せな生活を送ることを目的としています。会員の方・一般の方の振るつての受講をお待ちしております。申し込みは、会員の皆様は会長へ、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 令和6年3月10日(日)10:00～11:00

場 所 高城コミュニティセンター

参加費 無料(ヤクルトプレゼントがあります)

申し込み 会 員 高城クラブ会長 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
(0858-28-0950)

令和6年3月6日(水)午後4時までにはお願いします。

高城保育園 わんぱくクラブ

《実施日》 *5日(火)
たけのこお話し会・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。

「特殊詐欺被害防止について」

近年、様々な手口で特殊詐欺被害が発生しています。鳥取県内でも多額の被害が出ている為、地域のみなさまに被害に合わないよう学習機会を設けたいと思います。

日 時 3月9日(土) 19:00～20:00

場 所 高城コミュニティセンター 大会議室

対 象 者 高城地区のみなさま

募集人数 特にありませんので、たくさんの方の参加をお待ちしています。

お申込み 事前申し込みはありません。当日会場にお越しください。

乳幼児クラブ

日 時: 3月8日(金) 10:00～12:00

場 所: 上米積児童センター

内 容: 工作(身近にある物でオモチャを作ります)、
妊婦・赤ちゃん用品交換会、茶話会

講 師: なし

対 象: 妊婦、0～6歳くらいまでの乳幼児とその保護者

申 込: 3月5日(火)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)

参加費: 無料

問合先: 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。

「シルバー人材センター仕事説明会ならびに、 介護ボランティア説明会」の開催

・健康な60歳以上の方で仕事を希望する方

・市が行っている事業のボランティア活動を希望する方

日 時 令和6年3月27日(水) 10時より

場 所 高城コミュニティセンター 相談室

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》

「寒さ暑さも彼岸まで」ちやなやな事言って。やんがて 色々な花が咲くだいな。そがすりゃあ彼岸花もよう知っとって咲くし…。ええこったいな。嬉しいこってすけえ。ぬくなりゃ忙しになってかなわんけど、でも嬉しいこってす。



彼岸ともなれば、色々な植物に花が咲くいい季節になりました。春作業もたけなわを迎えますが、嬉しい季節です。

《 美仙 》

「高城に伝わる牛追掛節について学習」 高城小3年生

2月8日 高城コミュニティセンターにて、高城に伝わる伝統芸能のひとつ「高城牛追掛節について」保存会の小谷政美さんに牛追掛節の由来や歴史を聞きました。明治、大正、昭和、平成、令和と時代を駆け抜ける中で、さまざまな高城の人々がいつの頃からか「牛追掛節」の唄を継承し、今に至る事を子どもたちにも承継いてもらいたい気持ちで小谷さんは、お話しされていました。

高城牛追掛節保存会としましても、全国から「高城の牛追掛節」を見てみたいと依頼がありましたら、子どもたちと一緒に高城の歴史を絶やさな活動頑張っていこうと思っています。



高城牛追掛節保存会

「室内ペタンク交流大会 高城 B チーム準優勝」

スポーツで体と心の健康を推進する倉吉市スポーツ推進協議会主催の室内ペタンク交流大会が1月28日(日)に倉吉市スポーツセンターを会場に行われました。各地区より7チームが出場し、総当たり戦で勝ち数を競い合いました。

高城からは A チーム、B チームの2チームの選手が出場しました。A チームは、勢い良く勝ちゲームを重ねていましたが、いつの間にか B チームに勝ちゲーム数を追い越され、最終的に高城 B チームが全体の2位に勝ち上がりました。室内ペタンクは、小さな子どもから高齢者までが一緒に楽しむことができる競技です。今後も室内ペタンクを取り入れた機会をつくり、地域のみなさまに室内ペタンクを体験してみたいと思います。



高城地区スポーツ推進委員

2/18 「地域づくり交流事業 そば打ち体験」

地域づくり交流事業としてそば打ち体験を行いました。そば打ちをしてみたい方や親子で参加された方がたくさん集まり、にぎやかな体験活動になりました。(講師:愛染蔵そば同好会さん)

2/19 「健康教室 高血圧予防食 減塩について」

健康教室として高血圧予防食 減塩を意識した調理実習を行い、13名の参加がありました。薄味でも野菜の中から旨味がたくさん出ることを学びました。(講師:高城地区食生活改善推進員)

～ 3月は自殺予防対策月間です ～

3月は、生活環境が大きく変動する時期であり、身体的にも、精神的にもストレスがかかりやすい時期です。ストレスや不安が重なると、だれでもこころの健康をくずすことがあります。そのため、日頃から規則正しい生活習慣で睡眠をしっかりとり、ストレスとうまく付き合っていくことが大切です。

こころの SOS は、自分でも気がつきにくいものと言われているため、家族や友人など身近な人が気がついてあげることも大切です。

倉吉市では3月8日にこころの健康づくり講演会を予定しています。講演会を通じて、カラダの声を聴く時間をつくり、そして、笑顔になる、前向きになるなどの効果が期待される「顔ヨガ」について一緒に学んでみませんか。

講演会について



—— ストレスとうまく付き合うポイント ——

①リラクゼーション法を身につける

趣味に取り組む、落ち着ける環境で過ごすなど、自分に合ったリラクゼーション法を身につけておくことはストレス社会を生きる私たちにとって、強い武器となります。

②親しい人たちと交流する時間を持つ

ストレスが多い時、親しい人に話を聞いてもらうだけで、ずいぶん気が楽になります。また、話をすることで気持ちが整理され自分で解決できたり、時には良いアドバイスをもらえたりします。

③適度に運動する

適切な運動は満足感や開放感、リフレッシュ効果が得られ、身体的、精神的ストレスを解消するのに役立ちます。

④思いっきり笑う

最近、思いっきり笑っていますか?笑うことで自律神経のバランスを整える効果があります。

健康推進課

3月

月	火	水	木	金	土	日
				1 給食(調理3班) マヨネーズの日	2 遠山の金さんの日	3 バクブール大会(久米中) 8:00~ ひな祭り
				4 ハウムクーヘンの日	5 サンゴの日	6 スポーツ新聞の日
11 コラムの日	12 なごもう会 民児協定例会 スイーツの日	13 新選組の日	14 移動サロン ホワイトデー	15 給食(調理4班) オリーブの日	16 室内ベタンク 19:00~ 財務の日	17 漫画週刊誌の日
18 点字ブロックの日	19 高城歴史会 9:30~ カメラ発明記念日	20 春分の日 電卓の日	21 移動サロン ランドセルの日	22 放送記念日	23 高城小開校事業 世界気象デー	24 人力車発祥の日
25 電気記念日	26 なごもう会 食品サンプルの日	27 シルバー人材センター説明会10:00~ さくらの日	28 移動サロン シルクロードの日	29 自治公館長会 19:00~ マリモの日	30 マフィアの日	31 オーケストラの日

(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
------	-------	------	----	-----	------

2024年1月末

倉吉
20,492 世帯
44,180 人
高城
735 世帯
1,728 人

2022年1月末

倉吉
20,626 世帯
45,532 人
高城
740 世帯
1,826 人

3月の記念日

25日 電気記念日

1878(明治11)年3月25日、東京・銀座木挽町に中央電信局が開設され、その開局祝賀会が東京・虎ノ門の工部大学校で開催されました。祝賀会でイギリス人教授が50個のアーケ灯の点灯をし、これが日本で初めての公の場での電灯の点灯となりました。それを記念し、日本電気協会により1927(昭和2)年にこの記念日が制定されました。

高城地区除雪協力隊員募集

高城地区除雪協力隊は、隊員8名で積雪20cmを超えた際に2コース通学路(岡地内→高城小学校、上米積ポンプ倉庫→高城小学校)の除雪作業を行っています。今年度は、隊員8名で大雪警報発令され積雪30cmを超えた1月25・26日の2日間除雪を行いました。

通学路除雪して頂ける方を募集しています！高城コミュニティーセンターへ連絡してください。

1月26日早朝から除雪作業



12月機械点検・試運転