

高城コミュニティセンターだより

第434号 2024年(令和6年)10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/

高城コミュニティセンターだよりは高城コミュニティセンターホームページにカラーで掲載しています。



高城ふれあい健康マラソン・ウォーキング

期 日 10月20日(日)
9:00～受付開始 9:15～開会式
9:30 ウォーキング 出発
9:45 マラソン 出発

集合場所 久米小学校前

参加対象 小学生～大人(幼児は保護者同伴)

申 込 10月10(木)までに各集落体育部長へお申し込み下さい。
体育部長がない集落は直接高城コミュニティセンターへお申し込み下さい。

※雨天による中止の判断は当日の朝8:00に体育館で行います。
中止の場合は申し込みされた体育部長もしくはコミセンから連絡があります。

コ ー ス マラソン3.5kmコース(福米コース)
ウォーキング3kmコース(下米積方面)

主 催 体育部・高城コミュニティセンター

体育部

横手ホンモロコ取り上げイベント

日 時 11月3日(日祝) 9:00～12:00

場 所 横手公民館

定 員 先着20名

内 容 ホンモロコ取り上げ(網ですくう)

対 象 地区内外・市内外問わないのでどなたでもお越し下さい

申 込 10月10日(木)までに河野通孝(☎28-5021)へ

持ち物 汚れても良い服装、長靴

参加費 無料

問合先 河野通孝(☎28-5021)

主 催 横手ホンモロコ組合

巾着袋作り

日 時 11月6日(水)9:30～11:30

場 所 高城コミュニティセンター

内 容 巾着袋作り
(右の写真のもの)

持ち物 お好みのA3サイズの布2枚、ミシン(あれば)、裁縫道具
※巾着袋の紐の部分はこちらで準備しますが、お好み物があればご持参ください。

参加費 100円

申 込 10月29日(火)までに高城コミュニティセンターへお申し込みください。



骨盤体操教室

日 時 ⑦11月5日(火)10:00～11:00

場 所 高城コミュニティセンター

内 容 身体の歪みや姿勢を整え、動きやすい身体にする体操の初級編

対 象 地区住民

定 員 特になし

申 込 10月22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、骨盤体操用枕(ある人)、ゴムバンド(ある人)、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

コミュニティセンター事業で今後取り上げて欲しいこと(テーマ・内容等)をコミュニティセンターへお知らせ下さい！

令和6年度 ふれあい交流会

日 時 10月25日(金) 10:00～12:20

場 所 高城コミュニティセンター 大会議室

内 容 健康体操、スカットボール、会食(昼食)

参加費 1人300円

申 込 10月18日(金)までに高城コミュニティセンターへお申し込みください。

主 催 高城地区社会福祉協議会

高城保育園 わんぱくクラブ

《実施日》

- * 1日(火) 戸外遊び
- * 4日(金) 戸外遊び
- * 8日(火) 絵本の読みきかせ
- * 11日(金) 戸外遊び
- * 15日(火) 戸外遊び
- * 18日(金) ふれあいあそび
- * 22日(火) 戸外遊び
- * 25日(金) 戸外遊び

※10日は、トイレットペーパーの芯スタンプで、きのこの製作をします。

※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。

・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

シェルハブメゾットとは、イスラエル発祥の赤ちゃんケアで、主に運動発達を後押しするための新しい手法です。ぽんぽん・むぎゅうと体に触れて、シェルハブ・メゾット特有の手技である「ぽんぽん・むぎゅう」と触れ合いながら、発達のお手伝いをし、「体の地図づくり」をしています。

日 時:10月11日(金)10:00～12:00

場 所:上米積児童センター

内 容:赤ちゃんケア
(ベビーマッサージ・シェルハブメゾット)

講 師:小林和子さん

対 象:妊婦、0～6歳くらいまでの乳幼児とその保護者

申 込:10月4日(金)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:バスタオル、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一緒に遊ぶ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。希望者は高城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高城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。

『住民スポーツの日』参加者募集！

日 時:①10月3日(木)18:00～19:00

場 所:久米小学校校庭・体育館

内 容:サッカー

対 象:①木曜:年中児・年長児

申 込:10月1日(火)までに代表者(090-5892-0448)へお申し込み下さい。

定 員:先着5名

持ち物:動きやすい服装、上履き、飲み物

参加費:無料

問合先:高城コミュニティセンター

主 催:久米小学校開放企画運営委員会



ファミリーバドミントン講習会

9月24日(火)に久米小学校の体育館を利用してファミリーバドミントン講習会を行いました。10月6日(日)に市民スポーツ大会のファミリーバドミントン競技大会が開催されるため、スポーツ推進委員の指導の元、参加者はルールを確認しながら軽く汗をかきました。

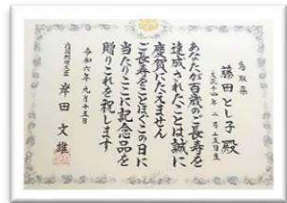
ファミリーバドミントンは、シャトルが大きくて初心者でも楽しめるスポーツです。今後も様々な体験教室を通じて、楽しく体を動かすことが出来るよう取り組みます。



なごもう会

9月24日(火)のなごもう会で、藤田とし子さん(福積)の100歳をお祝いする表彰授与式が行われました。授与式では、岸田総理や広田市長から贈られた表彰状や銀杯等の記念品の授与が行われました。100歳のお祝いは令和7年3月末までに100歳を迎える方が対象で、高城では4人いらっしゃるそうです。

100歳おめでとうございます！



なごもう会に参加してみませんか？

倉吉市に在住するおおむね65歳以上の方で介護保険の要介護認定を受けていない方。基本チェックリストの調査をして参加が適当と認めた方が参加できます。

日時第2・4火曜日 13:30～15:00 **会場**高城ふれあいセンター

内容健康体操・レクリエーション・ゲーム・手工芸・脳トレや語らい、健康チェック等

お申し込み・お問い合わせ先

倉吉市役所 長寿社会課 22-7851



フレイル予防教室

9月5日 倉吉市健康推進課の保健師さんと一緒にフレイル予防について学びました。フレイルは、若年層でも運動量が減ることによって起こりやすくなります。早い時期に生活習慣を見直し自分でもできる軽い運動を取り入れるなど少しでも筋肉を維持し、衰えを防ぐ事を心がけたいと感じました。

生活文化部会 岸田



10月は乳がん啓発ピンクリボン月間です

ブレスト・アウェアネスとは「**乳房を意識する生活習慣**」のことです。検診対象年齢である40歳になる前から、忙しい日常の中でも日頃から自分の乳房に関心を持ち、乳房の変化にいち早く気づくことができるよう意識しながら生活していきましょう。

乳がんは早期発見・早期治療が大切です！

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

- ① 自分の乳房の状態を知る
- ② 乳房の変化に気をつける
- ③ 変化に気づいたら、すぐに医師に相談する
- ④ 40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受ける

見て・触って乳がんセルフチェック法

1 鏡の前でチェック



両腕を上げたり、頭の後ろで手を組んだりしながら、色々な角度で見てください。

2 触ってチェック



4本の指の腹で「の」の字を書くように乳房全体を軽く圧迫するように確認しましょう。

3 つまんでチェック



乳首を軽くつまんで分泌物が出ないか確認しましょう。

4 寝転んでチェック



仰向けに寝て肩の下に枕などを敷き、乳房やわきの下に異常がないか確認しましょう。

※乳房やわきの下などに異常を見つけたら、なるべく早く乳腺(外)科で診察を受けてください。

“しこり”があっても必ずしも乳がんとは限りません。

倉吉市 健康推進課

日本海新聞「楽しい新聞講座」

9月20日(金)に日本海新聞の尾上記者を講師にお招きし、新聞について教えていただきました。日本海新聞の人気コーナーについてのお話を聞き、クイズを交えながら新聞について楽しく学んだあとは、古新聞を利用したエコバック作りを体験し、災害時にも役立つ術を学ぶことが出来、良い経験になりました。



市民スポーツ大会

市民スポーツ大会が10月14日(月・祝)に開催されますが、ソフトボールの部に服部が高城代表として出場されます。応援よろしくお願いします！

体育部

10月

日	月	火	水	木	金	土
		1 骨盤体操教室 10:00～11:00 国際高齢者デー	2 セカンドスクール 国際非暴力デー	3 セカンドスクール 住民スポーツの日 移動サロン 登山の日	4 セカンドスクール イワシの日	5 セカンドスクール レジ袋ゼロデー
6 石油の日	7 盗難防止の日	8 なごもう会 寒露	9 トラックの日	10 移動サロン 目の愛護デー	11 乳幼児クラブ 上児)10:00～ 給食(業者弁当) 町内学習会事前 研修会19:00～	12 豆乳の日
13 国際防災の日	14 スポーツの日 市民スポーツ大会 ソフトボールの部(服部)	15 世界手洗いの日	16 辞書の日	17 移動サロン 貯蓄の日	18 統計の日	19 海外旅行の日
20 マラソン・ウォーキング(小)	21 国際反戦デー	22 なごもう会	23 霜降	24 移動サロン	25 ふれあい交流会 給食(調理3班)	26 原子力の日
27 読書の日	28 速記の日	29 インターネット誕生日	30 移動サロン視察 研修旅行 香の記念日	31 移動サロン 配布物受取 ハロウィン		

(上児)上米積児童センター (ふ)ふれあいセンター (小)久米小

※予定は変更になる場合があります。

サークル

🎵 すぎなの会(ふ)

🖼️ ちぎり絵(ふ)

🎵 尺八(ふ)

🎨 水彩画(ふ)

人口推移

2024年8月末 2023年8月末

倉吉市	43,767 人	44,432 人
高城	1,706 人	1,755 人
0~14 歳	147 人	149 人
15~64 歳	777 人	827 人
65 歳以上	782 人	779 人

10月の行事・記念日…21日 国際反戦デー

国際と名前がついていますが、国際反戦デーは国際機関が定めている記念日ではなく、日本独自の記念日です。

1966年に日本労働組合総評議会がベトナム反戦統一ストを実施し、全世界の反戦運動団体にもベトナム戦争反対を呼びかけたことが由来となっています。

くらしのお困りごとを行政や専門家に相談してみませんか？

合同行政相談所

日時 令和6年

10月16日(水)
13時～16時

会場

エースバック未来中心
1階小ホール

相談は**事前予約優先制**です。

10月2日(水)から8日(火)まで予約を受け付けます(平日9時～17時)

【相談予約・お問合せ先】総務部 倉取行政監視行政相談センター

電話: 0857-24-5541

水辺の楽校草刈お礼

9月15日(日)、第3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、予定した範囲の水辺の楽校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。次回草刈りは来年6月を予定しています。

よろしくお願いします。

