



高城コミュニティセンターだより

第436号 2024年(令和6年)12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



激動の年、2024年もあと一月を残すだけとなりました。コロナ禍の3年を経て、コミュニティセンターの事業、行事も正常に戻ってきました。高城地区住民の皆さんには、本年も高城まつりや運動会をはじめとした、たくさんの事業にご参加、ご協力を頂き感謝の念に堪えません。誠にありがとうございました。来年の巳年が、どうかみなさんにとってよい年になりますようにお祈りしています。皆様よいお年をお迎えください。

高城コミュニティセンター 職員一同

高城「スキー宿泊体験」 参加者募集

- 開催日時

令和7年2月1日(土)～2日(日)
- 内 容

大山青年の家を拠点に、宿泊や交流活動を行います。

大山ホワイトリゾートでは、スキー等を体験します。
- 参 加 費

子ども(小学生、中学生、高校生)4,000円 大人 5,000円

(幼児の方も参加OKです。保護者の方と一緒にご参加ください。料金については、担当者までお問い合わせください)
- 募集締切

令和6年12月13日(金)まで

※保育園、小学生、中学生を対象にチラシをお配りしていますが、地域の大人の方で興味のある方はお問い合わせください。

詳細は、高城コミュニティセンター 担当：田中まで(電話 28-0950 平日9時～17時00分まで)



(主催 高城子どもいきいきプラン実行委員会、高城地区青少年健全育成協議会、倉吉市教育委員会)

今年もやります！

正月用生花アレンジメント教室

- 日 時

12月25日(水) 9:30～
- 場 所

高城コミュニティセンター
- 定 員

先着15名程度

※参加者お1人様2つまで(ご自分でその場で作れる数だけ)とさせていただきます。
- 申 込

12月5日(木)までに高城コミュニティセンターへ

※準備の都合上、期日厳守
- 持ち物

(軍手)、花バサミ、ゴミ袋、段ボール箱(必要に応じて持ち帰り用として)
- 参加費

実費3,500円

※当日10日前以降のキャンセルはキャンセル料が発生します。
- 講 師

あんどう花店
- 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！



《実施日》

- * 3日(火) 戸外あそび
- * 10日(火) ふれあいあそび
- * 13日(金) 絵本の読み聞かせ
- * 17日(火) ふれあいあそび
- * 20日(金) クリスマス会
- * 24日(火) 絵本の読み聞かせ

※12月はクリスマスリース作りをします。
※天候等により、内容を変更することがあります。

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。

- ✳️ 毎回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、事前に確認をお願いします。
- ・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します。
- ・保育園で様々な感染症が発生したり、また悪天候のために警報が発令されたりしたときには、オープンデーを中止します。

たかしろイルミネーション 2024 について

△ 点灯イベント開催日

令和6年12月7日(土) 16:00～ イベント開始
17:10～ 点灯式

※イベント・イルミネーション設置場所:久米小学校
※コミセンだより11月号のお知らせから時間が変更されていますので、ご注意ください。

△ イルミネーション点灯期間(予定)

令和6年12月7日(土)～令和7年1月10日(金)
18:00～22:00

高城イルミネーション実行委員会



乳幼児クラブ

日 時:12月13日(金)10:00～12:00

場 所:上米積児童センター
※悪天候の場合、会場が変更になる可能性があります。その際は連絡します。

内 容:しめ縄作り

講 師:小谷政美さん・矢田順一さん

対 象:妊婦、0～6歳くらいまでの乳幼児とその保護者

申 込:12月6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:子どもさんに必要な物(オモチャ、おむつ、飲み物等)。保護者さんは汚れても良い服・ズボンをお願いします。

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:①12月19日(木)18:00～19:00
②12月20日(金)18:00～20:00

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
②金曜:小学生

申 込:①②共12月12日(木)までに代表者(090-5892-0448)へお申し込み下さい。

定 員:①②共先着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



スポーツのちから

11/20(水)「ラダーゲッター、室内ペタンク」をしよう！

スポーツ推進委員企画でニュースポーツを気軽に楽しむ日を設定し、実施しました。今回は、2種類の道具を使って練習と試合形式をしてみました。

＜ラダーゲッター＞



救急対応について知っておこう！

11/27(水)「救急対応について学ぼう」～AED 操作など～

冬の寒い時期になり、急な体調不良やケガ等、とっさの急変に気づき、周りにいる人が出来ることがあればと学習機会をつくりました。

講師にくらよし民間救急ぬのこの上野泰葉さんを招き、看護師目線で救急車の到着までにできる事等の話を聞きました。

ヒートショックの起きやすい季節になり、救急車(119 番)の到着を待つ間にできる行動を続ける事が必要と再認識できました。



「グリーンスローモビリティバス U-MO 体験乗車とくらよしミニ観光！」

11月26日(火)と11月27日(水)の2日間、グリーンスローモビリティバス U-MO の乗車体験をしながら倉吉のまち再発見のミニ観光に行ってきた。

普段は、クルマで通り過ぎてしまう街並みをゆっくり走るグリスロ U-MO に乗り、まちなか散策コースを走行しながら観光スポットや懐かしい仲町アーケード通りや白壁土蔵群周辺を満喫してきました。

今回は、グリスロで円形劇場を出発し、小川氏庭園、豊田家住宅、緑の彫刻プロムナードを通過し、倉吉淀屋など倉吉の名所周辺を巡るコースで新しい発見や知らなかった情報を聞くことができました。学べる事がたくさんあり、今後もこの

ような学習企画を立てながらグリスロを利用していただけたらと思います。



国登録有形文化財指定
倉吉市最初の上水道施設
「旧 倉吉町水源地ポンプ室」



第3回すまいる高城サロン

11月27(水)に第3回すまいる高城サロンを開催しました。

はじめに成年後見人について、うつぶき地域包括支援センターの治郎丸さん、長寿社会課の河本さんから話をいただきました。

そのあとは、音楽療法士の木田小百合さんを講師に音楽療法教室を行い、参加者全員で体を動かしながら懐かしい歌を歌いました。

更に詳しい内容については社協だよりに掲載しますので、社協だよりをご覧ください。次回のサロンは3月4日(火)を予定しています。後日、内容等の詳細をお知らせしますので、興味のある方はぜひ参加してみてください。



12月

日	月	火	水	木	金	土
1 映画の日	2 原子炉の日	3 骨盤体操教室 10:00～11:00 カレンダーの日	4 血清療法の日	5 移動サロン 世界土壌デー	6 給食(業者弁当) 音の日	7 イルミ点灯イベント 16:00～(小) コミセン活動展① (未来中心) 10:00～15:00
8 鳴石の浜(琴浦) 10:00～12:00 コミセン活動展② (未来中心) 10:00～15:00	9 なごもう会(ふ) 自治公協決算総会 18:00～	10 なごもう会(ふ) 自治公協決算総会 18:00～	11	12 移動サロン	13 乳幼児クラブ 上児)10:00～	14 冬至
年末の交通安全県民運動						
15 人権講演会 10:00～11:30	16	17	18	19 移動サロン 住民スポーツの日 日本人初飛行の日	20 給食(業者弁当) 住民スポーツの日 事務室閉室 12:00～17:00	21 冬至
22 スープの日	23 東京タワー完成日	24 なごもう会(ふ) クリスマス・イヴ	25 正月用生花 9:30～ クリスマス	26 移動サロン プロ野球誕生の日	27 餅つき交流会 9:00～12:00 →配布物受取 仕事納め	28 身体検査の日
29 福の日	30 地下鉄記念日	31 大晦日	MERRY CHRISTMAS この日は、上米積児童センター(小)久米小(ふ)ふれあいセンターで日本でも初めて映画が一般公開(有料)されたことを記念して映画産業団体連合会(映団連)によって制定されました。初めての映画上映には1889年にエジソンが開発した映写機「キネトスコープ」が使われました。キネトスコープは大きな箱の中の動く映像をのぞき穴から見る方式の物で、映像のみで音はなかったそうです。			

(上児)上米積児童センター (小)久米小 (ふ)ふれあいセンター ※予定は変更になる場合があります。
※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

2024年10月末
倉吉
20,494世帯
43,701人
高城
725世帯
1,698人

2019年10月末
倉吉
20,675世帯
46,822人
高城
753世帯
1,936人

12月の記念日 1日…映画の日

この記念日は1896年11月25日から12月1日に神戸市で日本で初めて映画が一般公開(有料)されたことを記念して映画産業団体連合会(映団連)によって制定されました。初めての映画上映には1889年にエジソンが開発した映写機「キネトスコープ」が使われました。キネトスコープは大きな箱の中の動く映像をのぞき穴から見る方式の物で、映像のみで音はなかったそうです。

自衛消防団出初式

令和7年1月26日(日)
10:00～

久米小学校校庭、又は体育館にて執り行います。(天候の具合により指示します)
詳しい事は、各分団長へお知らせいたします。



〈公式ライン〉

イベント・行事への参加
連絡もラインからも連絡を受け付けます。



〈HP〉

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。

節度ある適切な飲酒～お酒もほどほどが大切～

年末年始は、忘年会や新年会などお酒を飲む機会が増える方も多いかもしれませんが、アルコールを分解する力は個人差が大きく、最も速い人と遅い人では4～5倍程度の差があります。多量のお酒を一気に飲み干すような飲み方は、急性アルコール中毒を起こし、場合によっては命に関わることがあります。また、お酒の飲み過ぎは肥満になりやすいだけでなく、アルコールの分解や余ったエネルギーを蓄える役割をする肝臓に大きな負担がかかります。

厚生労働省の健康日本21では、健康のため「節度ある適度な飲酒」を心がけ、「純アルコール換算で1日平均20g程度」を目安にお酒と上手につきあうことが大切とされています。女性と高齢者の方は、この半分を目安にしましょう。

純アルコール量20gとは？



健康推進課