

高城コミュニティセンターだより 4月

第428号 2024年(令和6年)4月 高城コミュニティセンター発行

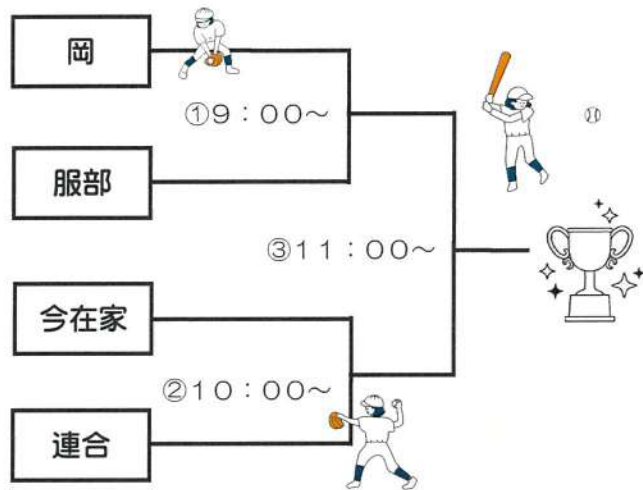
【所在地】〒682-0642 鳥取県倉吉市上福田480
 【開館】平日9:00~17:00(休日・祝日・盆・年末年始を除く)
 【TEL】28-0950 【FAX】28-6033
 【E-Mail】kotakasi@ncn-k.net 【HP】http://www.ncn-k.net/kotakasi/
 高城コミュニティセンターだよりは高城コミュニティセンターホームページにカラーで掲載しています。



高城地区ソフトボール大会

期 日 4月14日(日)
 場 所 久米農村広場
 主 催 体育部

下の図が当日のトーナメント表になります。
 たくさんの応援よろしくお願いします!



時間前後する場合があります。
 岡対服部の試合は、市民体育大会の地区予選です。

「住民スポーツの日」参加者募集!

日 時: 4月19日(金) 18:00~21:00
 場 所: 久米小学校体育館
 内 容: サッカー
 対 象: 小学生
 申 込: 4月12日(金)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
 問合せ先: 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



乳幼児クラブ

日 時: 4月26日(金) 10:00~12:00
 場 所: 上米積児童センター
 内 容: アナログゲームで楽しく遊ぼう+お楽しみティータイム
 簡単なルールで楽しく遊べるゲーム(ナルハヤのつるぎ・ハリガリ等)を紹介します。

講 師: なし
 対 象: 0~6歳くらいまでの乳幼児とその保護者
 申 込: 4月23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名
 持ち物: 子どもさんに必要な物(オムツ、飲み物等)
 参加費: 無料
 問合せ: 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。

~忘れ物のお知らせ~



コミュニティセンター駐車場に手袋が片方落ちていました。
 心当たりのある方は、高城コミュニティセンターへご連絡ください。

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!

骨盤体操教室

5月から12月まで計8回、原則第1火曜10:00~11:00開催します!
 ぜひ一度体験してみてください。

日 時 ①5月7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 先着10名
 申 込 4月23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、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

高城保育園 わんぱくクラブ

《実施日》 *16日(火) 誕生会
 *23日(火) 戸外遊び
 *30日(火) 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...必要に応じて防寒着、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》

・オープンテ-を利用される際には、事前に確認をお願いします。
 ・来園時には、保護者の方には、今まで通りマスクの着用をおねがいします。玄関にて手指の消毒をおねがいします。
 ・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、オープンテ-の来園をお控いただけますようお願いいたします。
 ・保育園での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テ-を中止します。

季節をおいしくいただきます!! ~桜の花のコンフィチュール(砂糖漬け)作り~

日 時: 4月18日(木)9:30~11:30

場 所: 高城コミュニティセンター

内 容: ①食品加工のお話
 食品加工の基礎は保存技術です。保存の基本を学び、楽しく加工して、豊かで楽しい食生活を!!
 家庭でできる急速冷凍技術や美味しい果汁の濃縮技術(開放特許)なんかもお聞きできそうですよ。

②桜の砂糖漬け作り
 八重桜を塩とクエン酸で漬け込む所まで皆でします。それを各自持ち帰り、1週間以上後に各自で砂糖を加えます。(2週間で食べられるようになります。)

講 師: 小谷幸敏さん(福積)

対 象: 地区住民

定 員: 特になし

申 込: 4月10日(水)までに(八重桜の有無も併せて)高城コミュニティセンターへ

持ち物: 八重桜の花(ある人)、エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り用容器や袋

参加費: 無料

主 催: 高城コミュニティセンター



革細工教室

日 時 5月24日(金) 9:30~11:30
 場 所 高城コミュニティセンター
 内容・参加費 ①キーホルダー600円程度

②手帳カバー(当日だけでは終わらない可能性があります)1,500円程度

どちらか1つを作ります。色は当日その場で決めていただきます。

対 象 地区住民

定 員 先着7名

申 込 ①か②のどちらを作りたいかを併せて、4月30日(火)までに高城コミュニティセンターへ

持 ち 物 ②希望者は、普段使っておられる手帳
 講 師 隅麻弓さん(下米積)
 主 催 高城コミュニティセンター

青少年健全育成事業・子どもいきいき事業「スキー宿泊体験」報告

高城地区青少年健全育成協議会
高城子どもいきいきプラン実行委員会

2月3日(土)～4日(日) 高城地区青少年健全育成協議会と子どもいきいきプラン実行委員会の共催事業として、大山青年の家を拠点にスキー宿泊体験を行いました。初めてスキー体験をする方(幼児、児童、保護者)は、スキー板を片方ずつ履いて足踏みすることから指導を受け後にスキー板を両足履いて徐々に緩やかな斜面を滑って降りながら、からだの重心がどこにあればコケない等、わかりやすく指導を受けていました。1日目の終了間際には、しっかりと滑っている姿が見られ、2日目は自由に指導者と友達、家族と一緒に滑れるまでに上達し、カッコいい滑走を見せてくれました。

夜の活動時間では、室内ペタンクを参加者全員で行いました。今回のスキー宿泊体験に参加した5才児から大人までがチームに分かれ、室内ペタンクのルールについてスポーツ推進員から説明を受け、練習をしたのち試合形式で対戦しました。赤ボール、青ボールを黄色のビュット(的)にいかにか近く寄せるかを競い合い、投げたり転がしたりを繰り返す優しい競技に小さな子ども楽しそうに歓声をあげていました。

子どもたちが今回のスキー体験を通して、頑張って滑ろうとしている姿を見ながら保護者のみなさまとスタッフもやり遂げる姿勢を見習いたいと改めて思った2日間でした。

今年度の高城地区青少年健全育成協議会と高城子どもいきいきプラン実行委員会の活動にたくさんの方が参加してくださり感謝申し上げます。令和6年度4月からも高城地域、北谷地域(久米小学校)の青少年健全育成を目的にたくさん子どもたちと、また家族のみなさまに寄り添い、体験教室等を企画・運営してまいります。



～3/3 高城地区バウンスポール大会～

3月3日(日) 久米中学校にて高城バウンスポール大会が開催されました。3月に行う体育行事としては5年ぶり。例年ですとバレーボール大会を実施してきましたが、年々参加チームが減る一方で体育部としても老若男女、年齢問わず気軽に楽しめ、多くの参加者を募りたいという思いからバウンスポール大会を企画しました。

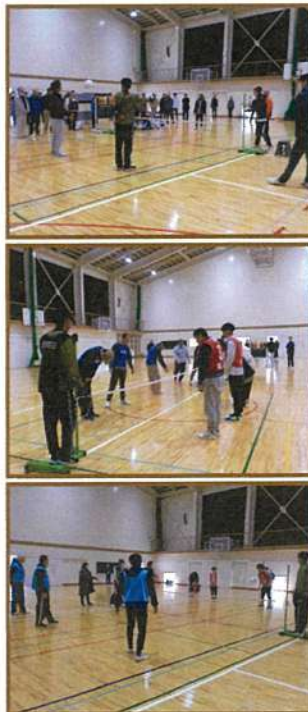
初めて行う競技にも関わらず、17チームのエントリー頂き、当日は16チーム(約80人)が参加しトーナメントで試合を行いました。

決勝は、岡Bチームと服部Bチームが対戦。両者とも4試合目ともなれば打ち方のコツを掴み、長いラリーが続く熱戦となりました。結果は、服部Bチームが初代チャンピオンの栄冠に輝きました。

当日の朝は気温0度、晴れ、とても寒かったのですが、主催者の思いが通じたのか、幅広い年齢層の方に参加頂きました。参加されました選手の皆さん、審判及び試合進行頂いたスポーツ推進委員の皆さん、ありがとうございました。

個人的な想いですが、来年は公式ルールで行う一般の部と、ゆる～いルールで行うファミリーの部で試合がしたいと思っておりますが、アンケート結果を参考にしながら、来年も多くの皆さんに楽しんで頂ける屋内行事を企画したいと思っています。奮ってご参加いただきますようお願い申し上げます。

体育部 部長会長 吉田博明



4月

月	火	水	木	金	土	日
7 総合訓練・施設内確認(ふ)	2	3	4 移動サロン	5 ☑	6 🎁	7
エイプリルフール	500円札発行記念日	いんげん豆の日	沖縄県誕生の日	ヘアカットの日		
8 🎵	9 なごもう会 民児協定期会	10 コミセン運営委員会 会監査会	11 移動サロン	12 🍷☑ 給食(業者弁当)	13 🎁 苺収穫農業体験 苺スイーツ作り 9:00～12:00	14 ソフトボール大会 久米農村広場 9:00～12:00
春の全国交通安全運動						
15 🎵	16 狂犬病予防集合法 射(ふ)14:00～	17	18 移動サロン 桜砂糖漬け作り 9:30～11:30	19 🏢 事務室閉室 12:00～17:00 住民スポーツの日	20 🎁	21
	エスプレッソの日	職安記念日	お香の日	地図の日	郵政記念日	民放の日
22 🌍	23 なごもう会	24	25 移動サロン	26 🍷☑ 給食(業者弁当) 乳幼児クラブ (上児)10:00～	27 🎁	28
地球の日	子ども読書の日	植物学の日	DNAの日	海上自衛隊の日	哲学の日	象の日
29 🎵 昭和の日	30 配布物受取 コミセン運営委員会 総会18:30～					
🌫	図書館記念日					

(上児)上米積児童センター (小)高城小 (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(ふ) 🎁すぎなの会 🖼ちぎり絵 🎵尺八 🎨水彩画 📖たけのこ

2024年2月末
倉吉
20,488世帯
44,131人
高城
734世帯
1,728人

1985年(昭和60年)
倉吉
57,306人
高城
829戸
3,151人

4月の記念日

19日 地図の日
1800年(寛政12年)4月19日、日本で初めて精巧な地図を作ったことで有名な伊能忠敬が最初の測量地として蝦夷地に向けて出発したことを記念してこの記念日は制定されました。
伊能忠敬は1814年1月5日に高城を訪れ、測量していたことが伊能隊の測量記録に残っています。

「最近、体を動かしてますか？」 健康のためにできることから！身体活動を増やしましょう！

「身体活動」とは、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する動作をまとめたもので、日常生活における労働や家事などの「生活活動」と体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に行う「運動」の2つに分かれます。

🌱 日常生活の中での身体活動量を増やすポイント

- ・いつもと違う道を歩いたり、歩く時間を10分(約1,000歩)増やす。
※1日あたり20～64歳で8,000歩、65歳以上で6,000歩が推奨されています。
- ・歩幅を広くし、速く歩く。
- ・座っている時間が長い場合は、時々立ち上がり、体を動かす。
- ・週に1回、草むしりやどこか1カ所の大掃除をする。など

まずは普段より多く歩くことを意識して、生活に取り入れられそうなことから始めてみましょう。

出典：厚生労働省「身体活動量アップで健康維持！私のアクティブプラン」リーフレット

健康推進課