

高城コミュニティセンターだより

第430号 2024年(令和6年)6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。



【高城の城を知る会】

下福田城から大平城を歩くイベントを開催します！

高城山には高城城を含め、3つのお城がありました。中でも、下福田城・大平城は未だ多くの謎に包まれています。今回は、この2つの城跡に実際に登ってみたいと思います。ご興味のある方は、是非ご参加ください😊

- *日 時 6月8日(土) 13:00～15:30
- *場 所 高城コミュニティセンター
- *定 員 15人程度
- *申 込 高城コミュニティセンターまで
- *内 容 ・城跡へ登山
・上福田、福積の天保の絵図(1843年の地図)のほぼ原寸大に複写したものを現在と見比べる

- *注意事項
・参加費は不要です。
- ・動きやすい服装、飲み物等の準備をお願いします。
- *雨天の場合は館内にてお話し会。
(小雨の場合、希望者のみ下福田城跡へ)

いけ花教室 ～暮らしの中にいけ花を～

住民の方からの要望にお応えし、開催します。
身近な物を使っていけ花を楽しみませんか？
大好評につき、今年度も開催します。

- 日 時：6月25日(火) 9:30～11:30
- 場 所：高城コミュニティセンター
- 講 師：宮近邦枝さん(下福田)
- 対 象：地区住民
- 定 員：特になし
- 申 込：6月11日(火)までに高城コミュニティセンターへ
- 持ち物：剪定バサミか花バサミか万能バサミ、いけてみたい花器(例えばガラスの入れ物等、家にある物で構いません。何個でも良いです。)、剣山(あれば)、雑巾、レジ袋(持ち帰り用)、段ボール箱(必要に応じて持ち帰り用)。家にある花等をいけてみたい方はぜひ持参して下さい。
- 参加費：1,000円以内
- 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》 | * | 4日(火) | 戸外遊び |
|-------|---|--------|----------|
| | * | 7日(金) | 戸外遊び |
| | * | 11日(火) | 戸外遊び |
| | * | 14日(金) | ふれあいあそび |
| | * | 18日(火) | 戸外あそび |
| | * | 21日(金) | 戸外あそび |
| | * | 25日(火) | 絵本の読みきかせ |

6月はあじさい製作をします。(にじみ絵)
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、テラス等であそびます。
(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あそびます。
- * 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は、オープンデーを中止します。

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！



乳幼児クラブ

日 時：6月14日(金) 10:00～12:00
場 所：上米積児童センター

内 容：イライラの話(女性ホルモン・プレ更年期、ママと子どものためのアンガーマネジメント、ストレッチ、瞑想法等)、ハンドマッサージ、赤ちゃんの体重測定、育児相談等

講 師：晴れの実さん
(助産師：池上晴香さん・谷上みのりさん)

対 象：妊婦、
0～6歳くらいまでの乳幼児とその保護者

申 込：6月7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：母子手帳、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。

ヨガ教室

日 時 7月3日(水) 13:30～14:30

場 所 高城コミュニティセンター

内 容 終了後、鳥取看護大学の学生が1人につき2回(約20分間)、参加者にインタビューされる予定です。ご協力をお願いします。

対 象 地区住民

定 員 先着20名

申 込 ヨガマットの有無も併せて6月12日(水)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 山増香さん

主 催 高城コミュニティセンター

骨盤体操教室

日 時 ③7月4日(木) 10:00～11:00
※今回は第1火曜ではなく日にちを変更しております。

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

※終了後、鳥取看護大学の学生が1人につき2回(約20分間)、参加者にインタビューされる予定です。ご協力をお願いします。

対 象 地区住民

定 員 特になし

申 込 6月18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

みつぼし踊りに参加しよう

8月3日(土)～4日(日)「倉吉打吹まつり」が開催されます。みつぼし踊りは、8月3日(土)に予定され、高城みつぼし踊り子連として地域のみなさまと一緒に出場したいと思います。初めての方や親子参加も大歓迎です。

夏の思い出づくりに一緒に楽しく参加しましょう！！
下記の日程で踊りの練習と連絡会を行います。

日程：① 7月11日(木)、② 7月25日(木)

時間：19時00分～20時00分(①、②とも同じ)

場所：高城コミュニティセンター 大会議室

※参加してくださる方は、高城コミュニティセンターまでご連絡下さい。28-0950 担当：田中

「住民スポーツの日」参加者募集！

日 時：①6月27日(木) 18:00～19:00
②6月28日(金) 18:00～20:00

場 所 久米小学校体育館

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6月20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



〈食生活改善推進員養成講座 受講者募集〉

現在高城には11人の食改がいます。私たちと一緒に活動しませんか。

- ①養成講座を6回の内4回以上受講できる人
- ②養成講座終了後に、倉吉市食生活改善推進員連絡協議会に入会し、食育推進のボランティア活動を実践できる人

日程	7月10日(水)・8月3日(土)・9月5日(木) 10月2日(水)・11月7日(木)・12月11日(水) 計6回
----	--

(詳しい内容は高城コミュニティセンターにお問い合わせください)

申込先 高城コミュニティセンター

申込期限 令和6年6月20日(木)

高城地区サロンを開催します!!

サロンは年4回を予定し、今年度第1回目を下記により開催します。サロンはどなたでも参加できますので、お気軽にお申し込みください😊

日時 6月19日(水) 10時～11時30分

場所 高城コミュニティセンター

内容 10:00 開会
10:05 フレイル予防
10:20 DVD鑑賞(昔の高城のイベント映像)、クイズ、お茶会
11:30 閉会
※お困りごと相談も行います!

参加費 一人100円 ※当日集金します。

参加 令和6年6月12日(水)までに高城コミュニティセンター(☎28-0950)へお申し込みください。
※当日予約なしでの参加も可能です。

主催 高城地区社会福祉協議会、高城コミュニティセンター(協力) 倉吉市社会福祉協議会、うつぶき地域包括支援センター、高城地区民生児童委員協議会

☎ご不明な点やご相談のある方は、高城コミュニティセンターまでご連絡ください

「熱中症」

熱中症は、高温多湿な環境にすることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく、屋内でも発症し、重症になると命に関わる場合もあります。熱中症警戒アラート発令時は特に熱中症に注意しましょう。

※熱中症警戒アラートは、令和3年度から全国を対象に、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境(暑さ指数(WBGT)が33以上)になると予測される日に発令されます。暑さ指数35以上になると予測される場合は、熱中症特別警戒アラートが発令されます。

【熱中症の症状】

軽 症：めまい、たちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
中等症：頭痛、吐き気・嘔吐、体がだるい(倦怠感)
重 症：意識がない、けいれん、体温が高い・呼びかけに對し返事がおかしい、まっすぐに歩けない

【日常生活での予防法】

1. 扇風機やエアコンを上手に使い、室温を適切な温度に保ちましょう。
2. のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。
3. こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。
4. 帽子や日傘を使用し、直射日光を避けましょう。
5. 家族・地域で声をかけあいましょう。
6. 天気予報・熱中症警戒アラートなどに気をつけましょう。

＼正しい行動をとり、みんなで熱中症を防ぎましょう!／

倉吉市健康推進課

恋活支援たかしろ & 道の駅清流茶屋かわはら合同婚活企画第12弾

日時 6月23日(日) 9:30～17:00 女性参加者募集中!!

会場 道の駅清流茶屋かわはら交流館、売沼神社にて
鳥取市河原町を流れる清流を眺めながら、恋の花を咲かせてみませんか? ワークショップを通じて参加者(男女)が一緒に交流し、楽しく一日を過ごします。

美味しい食事と
ケーキバイキング
& すなばコーヒー
で素敵な時間を
過ごしましょう!
締切り 6/14(金)
お問い合わせと
お申込みは下記

高城コミュニティセンター 0858-28-0950 田中まで



6月

月	火	水	木	金	土	日
					7 写真の日	2 横浜カレー記念日
3 世界自転車デー	4 骨盤教室 10:00～11:00 革細工教室 11:00～12:00	5 芒種	6 移動サロン	7 給食(業者)	8 高城の城を知る会 13:00～15:00	9 たまごの日
10 入梅	11 なごもう会 民児協 定例会	12 日記の日	13 移動サロン	14 乳幼児クラブ (上児)10:00～	15 暑中見舞いの日	16 父の日
17 おまわりさんの日	18 おにぎりの日	19 元号の日	20 移動サロン 事務室閉室 12:00～17:00	21 給食(調理1班)	22 ボウリングの日	23 沖縄慰霊の日
24 UFO記念日	25 なごもう会 いけ花教室 9:30～11:30	26 雷記念日	27 移動サロン 住民スポーツの日 ①	28 配布物受取 住民スポーツの日 ②	29 佃煮の日	30 国際小惑星デー

(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

人口推移

2024年4月末
倉吉
20,498 世帯
43,878 人
高城
731 世帯
1,722 人

2023年4月末
倉吉
20,567 世帯
43,878 人
高城
738 世帯
1,767 人

6月の記念日 16日…父の日

日本に父の日が浸透したのは1981年に「日本ファザーズ・デイ委員会」が設立されてからだと言われています。上記委員会はベストファザー賞の認定などで父の日を広めてきました。
父の日には黄色のバラを贈る人が多いですが、これも日本ファザーズ・デイ委員会の開催する、父の日黄色いリボンキャンペーンの影響とされており、父の日の由来であり、提唱者でもあるソノラという女性が父親の墓前に供えたのは白いバラだったことから、存命の父には赤いバラ、亡くなった父には白いバラを贈るという説もあります。

コミュニティセンターの中庭の木に鳥の巣ができていました。なんの鳥の卵なのかは分かりません。



唐箕(とうみ)の処分に困っている方がおられたら譲っていただきたいので、高城コミュニティセンターへご連絡下さい。

