

高城コミュニティセンターだより

第431号 2024年(令和6年)7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。



高城まつり開催!
詳しくは、全戸配布の**ピンク色**のチラシをご覧ください。

みんなあつまれ! 魚つかみ
高城まつり恒例の魚つかみが開催されます!
小さな子もおうちの人と一緒に入れます。魚つかみに参加して、たのしい夏まつりを満喫しよう!

日時 7月28日(日) 11:00 ~ 11:50
会場 高城ふれあいセンター 野外特設プールにて
準備物 濡れても良い服装(水着等)、魚を入れる袋(つかんだ魚は、持ち帰りますので各自で準備して来て下さい)
参加対象者 保育園児～小学生まで(小さな子には保護者の方がそばについてください。)
少雨決行。会場からは焼いたりしませんので持ち帰れる量をつかんでね!
高城まつり 魚つかみ実行委員会
高城地区青少年健全育成協議会

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、みつぼし踊りは、8月3日(土)に行われます。高城踊り子連に参加して、たのしい夏の思い出を作ろう!
練習日は、下記のとおりです。
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
※参加して下さる方は、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

高城保育園 わんぱくクラブ

【実施日】

- * 9日(火) ふれあいあそび
- * 12日(金) 水あそび
- * 16日(火) 水あそび
- * 19日(金) 水あそび
- * 23日(火) 絵本のよみきかせ
- * 26日(金) 水あそび
- * 30日(火) 水あそび

※7月は手型でカニを製作します。
※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。
- ✳ 水遊び…テラスで水遊びをします。濡れていい服装タオルの準備をお願いします。

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。

乳幼児クラブ

日時: 7月12日(金)10:00～11:30
場所: 上米積児童センター
内容: おやつ役割の話、調理実習、試食
講師: 県栄養士会 杉本美智子さん・門脇由季さん
対象: 妊婦、0～6歳くらいまでの乳幼児とその保護者
申込: 7月5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: エプロン・三角巾・マスク、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。

健康で力みなぎる! フレイル予防料理教室

フレイルを予防する食事を作ってみましょう。
※フレイル…健康な状態と要介護状態の中間の段階の状態であり、予備能力低下により身体機能障害に陥りやすい状態のことの総称。

日時: 7月23日(火)9:30～13:00
場所: 高城コミュニティセンター
対象: 地区住民
定員: 先着16名(定員になり次第締め切り)
申込: 7月11日(木)までに高城コミュニティセンターへ
持ち物: エプロン、三角巾、マスク、米(50グラム)
参加費: 750円程度
講師: 管理栄養士 小田秀さん
献立: どんぶり飯、マグロの刺身サラダ、ミルク茶碗蒸し、他2品
主催: 高城コミュニティセンター

交通安全体験会 参加者募集

交通安全体験会を高城クラブが企画しました。会員のみなさんだけでなく一般の方からも広く参加者を募集します。倉吉署交通課の職員から交通安全の講義を受講した後、「寿号」という体験機材が積んであるトラック内で、様々な体験(反射体験・ハンドル体験など)を経験してもらい、交通安全意識の高揚を図ります。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いたします。

開催日時: 令和6年7月27日(土)9:00～11:00
場所: 高城コミュニティセンター
参加費: 無料
申し込み: 会 員 → 高城クラブ 会長 阪本常義 TEL 080-5620-0448
一般の方 → 高城コミュニティセンター TEL 0858-28-0950

☎令和6年7月19日(金)午後4時までにお問い合わせ下さい。

骨盤体操教室

日時: ④8月6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: 7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、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

『住民スポーツの日』参加者募集!

日時: ①7月25日(木)18:00～19:00
②7月26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7月18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

夏バテを防ごう！

梅雨が明けると、本格的な夏がやって来ます。暑さで食生活に偏りが出ると、ビタミンやミネラルが不足します。そのため、体がだるくなり、更に食欲不振を引き起こす悪循環に陥り、夏バテの症状を起こします。対策としては、バランスの良い食事をするのがポイントです。

・バランスよく食べるには



をそろえ、少量でも多くの種類の食べ物を食べるように心がけてください。

＜そうめんの例＞

(主食) そうめん + (主菜) ハム、卵
(副菜) ミニトマト、きゅうり、ねぎ、しそ

例えば、そうめんを召し上がる場合、主食であるそうめん、主菜(ハム、卵)、副菜(ミニトマト、きゅうり、ねぎ、しそ)をトッピングするとバランスが整います。

麺類などの糖質を体内でエネルギーに変える時には、ビタミン B1が不可欠です。麺類だけを食べるのではなく、ビタミン B1 を含むおかずと一緒に摂りましょう。

ビタミン B1 が不足すると、食欲不振、疲労、だるさなどの症状が現れます。

ビタミン B1 は、豚肉・ウナギ・大豆・ナッツ類・玄米・きなこなどに多く含まれています。

また、脱水を防ぐためにも、水やお茶などの水分をこまめに少しずつ補給しましょう。

1 回に、コップ 1 杯程度の水を、日中 1～2 時間おきに 8～10 回飲みましょう。

＜水分補給の一例＞



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！

6/19(水) 高城地区ふれあいサロンを開催しました

6月19日(水)に行われた第1回高城地区ふれあいサロンでは、フレイル予防や第20回高城文化祭の映像を観たり、クイズをしたりして楽しみました。第1回のサロンの詳しい内容については社協だより54号(令和6年7月号)に掲載していますので、ぜひご覧ください。



第2回の高城地区ふれあいサロンは9月17日(火)を予定しています。内容などの詳細については後日お知らせいたします。みなさんの参加をお待ちしています😊

～「高城の城を知る会」～

令和6年度からの高城コミュニティセンター重点取組事業の活動の1つとして、「高城の城を知る会」を6月8日(土)に開催しました。コミュニティセンターから下福田城跡まで歩いて移動し、下福田城について講師の小原さんより現地を実際に案内していただきながら教えていただいた後、コミュニティセンターに戻り、1843年の高城の地図(天保の絵図)と現在を見比べながら、高城城、大平城を含めた高城の3城について学びました。参加者からは、高城山の遍路コースを周りたいたいという声や高城城についてもっと詳しく知りたいという声があり、今後の重点取組事業の活動に取り入れていきたいと考えています。



「高城の城を知る会」で使用した1843年の天保の絵図の内、上福田・福積の絵図のレプリカを、高城ふれあいセンターの大会議室に絵図の見方・絵図の解説文と共に展示していますので、ぜひご覧ください。



7月

月	火	水	木	金	土	日
1 ♪	2	3 ヨガ教室 13:30～14:30	4 移動サロン 骨盤体操教室 10:00～11:00	5 給食(業者弁当)	6 🎵	7 七夕
半夏生	1年の折り返しの日	ソフトクリームの日	梨の日	穴子の日	小暑	
8 ♪	9 革縫工教室 9:30～11:30 なごろう会(ふ)	10 🎵	11 移動サロン みつばし踊り練習 19:00～20:00	12 乳幼児クラブ (上児)10:00～	13 🎵	14 🎵
					火災訓練(福積) 19:00～	
夏の交通安全県民運動						
15 🎵	16	17	18 移動サロン	19 給食(業者弁当)	20 🎵	21 水辺の楽校草刈り 第2グループ 7:00～
海の日			防犯の日	知育菓子の日	Tシャツの日	日本三景の日
22 ♪	23 フレイル予防料理教室 9:30～13:00 なごろう会(ふ)	24	25 移動サロン みつばし踊り練習 19:00～20:00	26 🎵	27 交通安全体験会 9:00～11:00	28 🎵
大暑	文月ふみの日	映画の日	がき氷の日	幽霊の日	スイカの日	世界肝炎デー
29 ♪	30	31 配布物受取				
白だしの日	梅干しの日	番音機の日				

(上児)上米積児童センター (小)久米小 (ふ)ふれあいセンター
※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。

※予定は変更になる場合があります。

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5月末	1920年(大正9年)
倉吉 20,506世帯 43,852人	倉吉 8,304世帯 41,824人
高城 725世帯 1,714人	高城 686世帯 3,706人

7月の記念日 30日…梅干しの日

梅干しは、日本最古の医学書「医心方」(984年)に薬として使用されていたことが記されており、平安時代より梅干しを食べることは健康に良いとされていたことが分かっています。

梅干しの効能としては、脂肪燃焼作用、胃がん予防、食中毒予防、風邪予防や症状の緩和、疲労回復、シミ・しわ予防、高血圧の抑制、糖尿病予防等々たくさんあります。ただし、梅干しは非常に塩分を多く含むため、摂取量には注意が必要です。

水辺の楽校草刈お礼

6月9日(日)、予定していた範囲の水辺の楽校の草刈りが無事に終了しました。協力していただいた第1グループの自治公民館長さん、土木部長さん、水辺の楽校委員の皆さんありがとうございました。

次回の草刈りは、7月21日(第2グループ)を予定しています。よろしくお願いします。



服部の国府川近くの水路でオオサンショウウオの目撃情報がありました！

情報・写真の提供ありがとうございました😊

