

高城コミュニティセンターだより

第432号 2024年(令和6年)8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。



健康教室

男性の方・女性の方で高血圧予防対策をお考えの方はぜひご参加下さい。

食生活改善推進員メンバーが丁寧に指導します。
減塩料理で楽しい食事をしましょう。



日 時:9月8日(日)9:30～13:00

場 所:高城コミュニティセンター

内 容:管理栄養士による栄養指導、減塩料理実習、舌の塩分測定

講 師:市管理栄養士 森本美由紀 氏・食生活改善推進員

対 象:地区住民

定 員:先着20名(定員になり次第締切)

申 込:8月29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

参加費:無料

主 催:高城食生活改善推進員会・高城コミュニティセンター

骨盤体操教室

日 時 ⑤9月3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 8月20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

乳幼児クラブ

8月は、夏休み期間中のためお休みです。
次回は9月13日(金)です。



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！

セカンドスクール協力者募集

10月2日(水)～5日(土)の期間で3泊4日の通学合宿セカンドスクール(生活体験)を計画しています。小学6年生の児童と地域の大人と一緒に日々の生活の中で大切なこと等、体験を通して学びます。地域の協力者として、食材の提供(野菜)と調理、学習指導など関わって頂ける方がありましたら、ご連絡ください。中学生、高校生のボランティアスタッフも募集しています。(高城子どもいきいきプラン 28-0950 担当:田中)

セカンドスクール参加者募集

日 時 10月2日(水)～5日(土)13時30分解散

場 所 高城コミュニティセンター(ふれあいセンターの一部を使用予定)

対 象 久米小学校6年生児童

内 容 通学合宿/生活体験

高城コミュニティセンターを拠点に、生活(食事、洗濯、風呂)や学びを通じた体験活動を実施します。

すでに募集チラシをお配りしていますので参加希望の方は、申込書に記入し高城コミュニティセンターまでお届けください。(正面玄関の郵便受け箱をご利用くださっても構いません)。詳しい内容は、募集チラシをご覧ください。



高城保育園 わんぱくクラブ

《実施日》

- * 2日(金) 水あそび
- * 6日(火) ふれあいあそび
- * 9日(金) 水あそび
- * 20日(火) 水あそび
- * 23日(金) 水あそび
- * 27日(火) 水あそび
- * 30日(金) 絵本の読みきかせ

※8月は、水あそびの手作りおもちゃを作ります。

※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。濡れてもいい服装、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。

〇絵本の貸し出しを行っています。

〇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。

心もからだも元気に！音楽療法教室

日 時 8月26日(月)10:00～11:30

場 所 高城コミュニティセンター 大会議室

参加費 無料

内 容 音楽療法の効果は、認知症予防や心肺機能向上、コミュニケーションの促進、ストレス解消等、とても大切なプログラムです。一緒に楽しい時間を過ごしませんか？ 若年層の方もぜひご参加ください。

詳しくは、高城コミュニティセンターまで

夏休み小学生事業

「メアリーズ夏休みコンサート」



日 時 8月7日(水)10:00～11:00

場 所 高城コミュニティセンター

内 容 主に中部地区で活動しておられる音楽グループ『メアリーズ』の皆さんにお越しいただき、コンサートを開催します。

対 象 地区住民もぜひお越し下さい。高城児童センター一学童・自由来館の皆さんも来られます。

定 員 特になし

申 込 8月2日(金)までに高城コミュニティセンターへ

参加費 無料

共 催 高城児童センター・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:①8月29日(木)18:00～19:00

②8月30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8月22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



おとなの社会科見学

「工場見学へ行こう！」

日 時 9月11日(水)朝9:30出発

(9時20分までに高城コミュニティセンター集合)

会 場 (株)モリタ製作所鳥取工場(倉吉市谷)

内 容 工場見学など

定 員 15名程度 対 象 地区住民

申込期間 9月3日(火)16:00まで

※ 倉吉市のバスで送迎します。

※ 参加費無料

モリタ製作所は、歯科用機器・耳鼻咽喉科機器・画像診断用機器・教育実習用機器などを開発、製造している企業です。参加希望の方は、高城コミュニティセンターまでお知らせください。一緒に見学に行きませんか。

健康講座「日常生活で気をつけることからフレイル予防まで」

日 時	9月5日(木) 19:00～20:00	参加費無料
場 所	高城コミュニティセンター 大会議室	
内 容	自分の体について、日常生活で困っていることはありませんか？「動作が遅くなる。体が硬くて困っている等・・・。」フレイル予防の運動、体操を取り入れた健康講座ですので、お気軽にお越しください。気になることをスッキリと解消しましょう。	
申込先	高城コミュニティセンター	28-0950

～コミュニティセンターからのお知らせ～
佐々木謙二郎先生が高城公民館に寄贈して下さった高城小学校のアルバムNO.1～NO.9の内NO.3とNO.4をデジタル化しました。見たい方、写真が欲しい方がいらっしゃいましたら、コミュニティセンターまでご相談ください。
(アルバムはコミュニティセンターにてデジタル化次第、久米小学校にお渡しします。)

高城小学校 NO.3 (以下アルバム表紙より引用)	
主 な 内 容	
昭和32年	昭和31年入学 昭和37年3月卒業
32年	2年生時代 給食
36年	6年A組 修学旅行四国方面
	野球部 展覧会 学芸会
大正10年	高城小学校 校舎の歴史
30年9月	100m 校舎完成
	オリンピック記念庭園
41年	プール開き

高城小学校 NO.4 (以下アルバム表紙より引用)	
主 な 内 容	
昭和30年	湯原温泉へ職員で自転車旅行
33	学芸会
	修学旅行帰り 秋喜で事故
	学校校庭でキャンプ、運動会
43.8.22	高城山山頂で6年生キャンプ
41.4.15	高城小鼓笛隊 倉吉市内パレード



フレイルって何？

フレイルとは、年をとって身体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。健康と要介護の中間の状態であり、そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。フレイルは、進行する(要介護状態へと移行する)だけでなく、健康な状態に戻る事が可能です。年齢に関わらず、ちょっとした工夫が予防や改善につながります。

フレイルを予防するためには

フレイル予防のポイントは、「社会参加」、「栄養・口腔」、「運動」です。具体的にはどのようなことをすればよいのでしょうか？以下を参考にしてみてください。

- 《社会参加》ペア(複数人)で楽しく活動しよう
 - ★家族や友人、近所の人との交流
 - ★趣味やボランティアでの交流
 - ★職場での交流
- 《栄養・口腔》むし歯なし、好き嫌いなし、病なし
 - ★主食・主菜・副菜をそろえて
 - ★塩分控えめ、野菜は多め
 - ★水分補給もお忘れなく
 - ★食後の歯磨きをしよう
 - ★歯科検診を受けよう
- 《運動》適度な荷重で、シャキシャキ動こう
 - ★毎日、男性8000歩、女性7000歩を目安に歩く
 - ★30分以上の運動を週2回以上する
 - ★今より1日10分多く体を動かす

年に一度は健診を受けましょう！
フレイルや生活習慣病の重症化を防ぐことができます。
(参考文献 鳥取県健康政策課 フレイル予防対策事業)

健康推進課

水辺の楽校草刈お礼

7月21日、水辺の楽校の草刈りが、第2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9月15日第3グループを予定しています。よろしくお願いします。

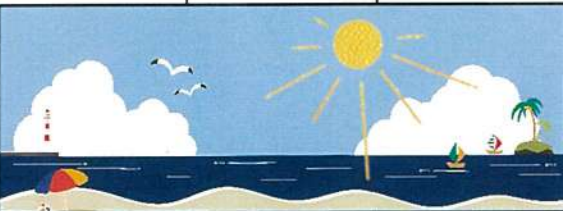


～忘れ物のお知らせ～

7月28日(日)、魚つかみの後に日傘と帽子の忘れ物がありました。心当たりのある方はコミュニティセンターまでご連絡ください。



8月

月	火	水	木	金	土	日
			1 移動サロン 水の日	2 ハーブの日	3 みつばし踊り大会 はちみつの日	4 着の日
5 タクシーの日	6 骨盤体操教室 10:00～11:00 広島平和記念日	7 メアリーズ 夏休みコンサート 10:00～11:00 立秋	8 移動サロン 世界猫の日	9 給食(業者弁当) 長崎原爆の日	10 道の日	11 山の日 マツシユルームの日
12 振替休日 君が代記念日	13 怪談の日	14 裸足の記念日	15 事務室閉室 12:00～17:00 終戦記念日	16 電子コミックの日	17 パイナップルの日	18 米の日
19 俳句記念日	20 蚊の日	21 献血の日	22 移動サロン 処暑	23 給食(業者弁当) 油の日	24 ドレッシングの日	25 そうめん流し(小) 18:00～19:00 川柳発祥の日
26 音楽療法教室 10:00～11:30 人権宣言記念日	27 ジェラートの日	28 バイオリンの日	29 移動サロン 住民スポーツの日 焼肉の日	30 自治公館長会 住民スポーツの日 冒険家の日	31 野菜の日	

(上児)上米積児童センター (小)久米小 (ふ)ふれあいセンター ※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
---------	-------	------	----	-----	------

～落とし物のお知らせ～

服部にAirPods Pro 第2世代のlightning 充電ケースが落ちていたそうです。コミュニティセンターで預かっていますので、心当たりのある方はコミュニティセンターまでご連絡ください。



お盆期間中の貸館と事務室閉室について

お盆(8/13～8/15)期間中の貸館は、通常通り予約を入れて事前に鍵をお受け取りください。事務室は13日(火)と14日(水)の2日間は、通常通り在勤しています。15日(木)のみ朝9時～12時までとし、午後からは閉室致しますのでご了承下さい。16日(金)は、通常通りです。 高城コミュニティセンター

人口推移

2024年6月末

倉吉
20,511世帯
43,827人

高城
725世帯
1,708人

2023年6月末

倉吉
20,537世帯
44,518人

高城
736世帯
1,761人

8月の記念日 23日…油の日

859年8月23日に京都府乙訓郡大山崎町の「離宮八幡宮」が清和天皇の勅命により九州から遷宮されたことが由来となっています。離宮八幡宮は長木という、えごまの種子から油を搾る搾油器を発明したことで、日本の製油発祥の地と言われています。

「油祖 離宮八幡宮」… <http://rikyuhachiman.org>