

高城コミュニティセンターだより

第437号 2025年(令和7年)1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

新年、あけましておめでとうございます。

皆さまが健やかに新春を迎えられたこと、心よりお慶び申し上げます。

令和6年3月には、令和5年4月より高城コミュニティセンターの分館となったふれあいセンターの改修工事が無事完了しました。改修により、全面フロア化をはじめ、100畳の部屋を2つに分けて新たに大・中会議室の2部屋を設け、ステージを取り払って小会議室を新設するなど、より多様な利用が可能となりました。現在では、地元のサークル活動や各団体の研修会など、さまざまな用途で活用されています。地域の皆さまにも、ぜひ新しく生まれ変わったふれあいセンターをご利用いただき、さらに活気あふれるコミュニティの場としてご活用いただければと思います。

地域の少子高齢化が進む中、高城コミュニティセンターが地域の皆さまをつなげる力となれるよう、令和7年度も活動を進めてまいります。皆さまのご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

新しい年が、皆様にとって健康で幸せな1年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

令和7年 元旦

高城コミュニティセンター職員一同

～上大立関係者からのお願い～

上大立と立見の境、地図の★の場所に、イノシシやシカの不法投棄がありました。不法投棄を見つけれられた方は、駐在所、もしくは高城コミュニティセンターへ連絡をお願いします。

乳幼児クラブ

1月の乳幼児クラブは、天候不順のため毎年お休みです。次回は2月14日(金)の予定です。

『住民スポーツの日』参加者募集！

日時：①1月30日(木)18:00～19:00
②1月31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1月23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

高城イルミネーション

点灯期間：～1月5日(日)まで

点灯時間：午後6時～午後10時

場所：久米小学校 校庭

高城保育園 やんぱくクラブ

《実施日》

- *10日(金) 室内あそび
- *14日(火) おはなし会
- *17日(金) 室内あそび
- *21日(火) ふれあいあそび
- *24日(金) 室内あそび
- *28日(火) 室内あそび
- *31日(金) 絵本のよみきかせ

※1月は、手形でだるまをつくりまします。(絵馬製作)

※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、事前に連絡をお願いします。
- ・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。

重点取組事業 高城山石仏大遍路巡り参加者募集

高城山の石仏大遍路を再び巡ることができるよう、2024年から道の簡単な整備を始めました。年度末には実際に参加者を募集し、遍路を巡る事業を開催する予定です。詳細が決まり次第、コミュニティセンターだよりにてご案内しますので、興味のある方はぜひご参加ください！

*日程は、2月末～3月上旬を予定しています。

*遍路を全て巡ると長時間かかるため、今回は白峰寺から高城山の山頂まで行き、山頂から白峰寺へ下山する短縮ルートを予定しています。

～高城コミュニティセンターからのお願い～

高城史のデータ化を行うため、高城史を譲ってくださる方を募集しています。

データ化を行う過程で破損してしまう可能性がありますので、返却をすることができないことを了承してくださる方がいらっしゃいましたら、コミュニティセンターまで連絡をお願いします。

一関のオリジナル餅レシピ

岩手県一関市民によって考えられた餅レシピです。お正月にぜひ作ってみてください。

時間がたってもやわらかい

ポテト餅
マッシュポテトと餅、粉チーズを混ぜ、青のりなどと揚げれば、カラフルなおやつに

みんなで楽しめる!

たこ焼き風大福
たこ焼きの要領でホットケーキミックスを焼き、餅とアズキやレーズンを入れるだけ

磯辺揚げ風の上品な一品

磯のりもち
温めた餅を、大葉、チーズ、のりで巻き、揚げる。天つゆに大根おろして食べると◎

一関もち料理データベース
レシピの詳細はこちらの二次元コードから

餅の伝統を
掘り出し
ます！

(家の光,1月号「一関の餅は地域の未来を引っ張る」より)

高城保育園の園児さんから贈り物をいただきました

12月3日(火)、高城保育園の2歳児のみなさんが贈り物を届けてくれました。あたたかいメッセージありがとうございました♡



冬の入浴事故に注意！！

これまで入浴中の事故は、暖かい部屋から寒い脱衣所へ移動した時に血圧の急激な変化により脳卒中や心筋梗塞を起こす「ヒートショック」が主な要因とされてきました。しかし、近年の調査で大半の入浴事故の要因が「熱中症」であると明らかとなっています。

入浴中の熱中症は、熱いお湯に長湯することにより、体温が上昇して意識障害などを引き起こし、浴槽から出られなくなると、さらに体温が上昇して「熱中症」を発症します。

県内で脱衣所・浴室で発生した救急事案は12月～2月に多発しており、65歳以上の方が約8割を占め、高齢者の方は特に注意が必要です。

入浴中の事故により亡くなる方は、交通事故で亡くなる方より多く、毎年約4倍に相当すると言われています。

【高温での長風呂】

血圧は下がり
体温は高くなる



自力で立ち上がれない

熱中症により溺水

(参考) 入浴関連事故の実態把握及び予防対策に関する研究報告

◎入浴中の事故を防ぐために、
次の6つのことを心がけましょう。

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく。
2. お湯は41度以下で、入浴時間は10分以内を目安に。
3. 浴槽から出るときはゆっくり立ち上がる。
4. 食事すぐの入浴や、飲酒後、医薬品内服後の入浴は控える。
5. お風呂に入る前に、同居家族にひと声かける。
6. 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する。

「自分にも起こるかもしれない」という予防意識をもち、高齢者だけでなく、家族みんなで入浴習慣を見直しましょう。

健康推進課

12/7(土)高城イルミネーション点灯式

高城イルミネーションの点灯式が12月7日(土)に久米小学校で行われました。点灯式前には、中学生ボランティア主導のイベントや久米小の児童による太鼓の演奏、久米中吹奏楽部の生徒、OBによる演奏、来場者への豚汁の提供が行われ、今年も賑やかな点灯式になりました。イルミネーションは来年の1月5日(日)まで行われます。ぜひ観に行ってみてください。



12/20(金)令和6年度地域活動報告会

令和6年度の地域活動報告会にて、高城まつり実行委員会代表の山岡さんが発表をする予定でしたが、諸事情により発表をすることが難しくなったため、代理として、河野館長が高城まつりについての活動報告を行いました。



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！

人口推移

2024年11月
末
倉吉
20,510 世帯
43,673 人
高城
724 世帯
1,688 人

2019年11月
末
倉吉
20,677 世帯
46,786 人
高城
754 世帯
1,934 人

政治家の寄附は禁止。有権者が求めることも禁止。

政治家が選挙区内の人に、お金や物を贈ることは、法律で禁止されています。違反すると、処罰されます。また、有権者が寄附を求めることも禁止されています。

寄附禁止の
ルールを守って、
明るい選挙を
実現しましょう。

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
連絡はラインからも
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。

1月

日	月	火	水	木	金	土
2025			1 元日 ※事務室閉室 ～1/3 まで	2	3	4 世界点字デー
太陽暦施工の日			初夢の日	ひとみの日	鏡開き	
5 イルミネーション 点灯終了日	6 小寒 カラーの日	7 七草の日	8 平成改元の日	9 移動サロン	10 給食(業者弁当)	11 鏡開き
12 スキー記念日	13 成人の日 ピース記念日	14 なごもう会(ふ) 民児協定例会	15 スキー説明会 19:00～20:00	16 移動サロン	17 初自治公館長会 19:00～(ふ) 初体育部長会 19:00～(ふ)	18 青少協役員研修
のど自慢の日			小正月	禁酒の日	おむすびの日	118番の日
19 出初式(小) 10:00～11:30	20 初自衛消防団分団 長会 19:00～(ふ) 初生活文化部長会 19:00～(ふ)	21 初交通安全部長会 19:00～(ふ)	22 カレーライスの日	23 移動サロン	24 給食(業者弁当)	25 ホットケーキの日
文化財防火デー	大寒	スイートピーの日	電子メールの日	教育の国際デー	愛妻の日	
26 文化財防火デー	27 国旗制定記念日	28 なごもう会(ふ)	29 人口調査記念日	30 移動サロン 住民ｽﾎﾟｰﾂの日①	31 自治協予算総会 住民ｽﾎﾟｰﾂの日②	
初不動			3日間電話の日	愛妻の日		

(ふ)ふれあいセンター (上児)上米積児童センター (小)久米小
※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

すぎなの会

ちぎり絵

尺八

水彩画

たけのこ

令和7年各部初部長会の会場はコミュニティセンターではなく、ふれあいセンター(保育園と小学校の間の建物)ですので、お間違えのないようお願いします。

同日、同時刻に2部会ずつ開催する日もあります。駐車場は、ふれあいセンター(約20台)、および保育園前広場(約28台)をご利用ください。

ふれあいセンターに固定電話はありませんので、当日17:00以降に急遽欠席やお問い合わせをされる場合、コミュニティセンターに電話されても職員はおりませんのでご注意ください。