

高城コミュニティセンターだより 3月

第438号 2025年(令和7年)3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



重点取組事業

高城山石仏大遍路巡り

コミュニティセンターだより1月号でお知らせした通り、高城山の石仏大遍路を巡る事業を開催します。みなさまの参加お待ちしております。

日時:3月8日(土)9:30～12:00 ※雨天延期

内容:9:30 白峰寺駐車場 集合

※なるべく乗り合わせをお願いします。

* 白峰寺から高城山山頂まで登り、再び白峰寺へ下山します。(全て巡ると時間がかかりすぎてしまうため、今回は短縮ルートを設定しています。)

12:00 解散予定

対象:年齢・性別は問いませんが、体力のある方推奨です。

申込:高城コミュニティセンターまで申し込みをお願いします。(当日参加も可能です。)

主催:高城コミュニティセンター

※動きやすい服装での参加をお願いします。飲み物は1人1本スポーツドリンクを用意しますが、足りない方は持参をお願いします。念のため雨具の持参もお願いします。

※雨天延期の場合は、天候を見て、その場で近日での日程調整を行います。

重点取組事業

杉本家住宅清掃協力者募集

次年度に博物館の協力の下、上福田にある杉本家の建築・美術品の調査を予定しております。しかし、無住の状態が長いので、調査までに清掃が必要です。地域の方でボランティアとして清掃に参加して下さる方がいらっしゃいましたら、ご協力をお願いします。

日時:3月12日(水)10:00～12:00

場所:高城コミュニティセンター駐車場 集合
→杉本家(上福田845)に移動

対象:ほこりや虫がありますので、アレルギー等のない方推奨です。

参加:3月7日(金)までに高城コミュニティセンターへご連絡ください。

※汚れてもいい服装での参加をお願いします。飲み物は1人1本スポーツドリンクをコミセンが用意します。

生活文化部会企画

環境学習 ごみ分別について

生活文化部会の企画でごみの分別や出し方について、倉吉市環境課の職員による説明会を開催します。日頃、ごみの分別、出し方について悩んでいらっしゃる方にも自由に参加して頂きたいと思っております。環境について一緒に学習しましょう。みなさまの参加お待ちしております。

※ どなたでも参加できます。当日お越し下さい。

日時:3月23日(火)19:30～20:15

場所:高城コミュニティセンター 大会議室

内容:可燃ごみ、不燃ごみ、有害ごみ、再生資源等、出し方について。また、日頃気になっている事について聞いて下さい。

骨盤体操教室

来年度も元気よく開催します!

日時:4月8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:3月25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

高城保育園 やんぱくクラブ

《実施日》

- * 4日(火) ふれあいあそび
- * 7日(金) 絵本の読みきかせ
- * 11日(火) 室内あそび
- * 18日(火) 室内あそび

※3月は、手形・足型アートでメモリアルカードづくりをします。
※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。

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。

乳幼児クラブ

日時:3月7日(金)10:00～12:00

場所:上米積児童センター

内容:家庭でできる応急手当、フリマ、茶話会

講師:西倉吉消防署職員

対象:妊婦、0～6歳くらいまでの乳幼児とその保護者

申込:3月4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組

持ち物: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。

『住民スポーツの日』参加者募集!

日時:①3月27日(木)18:00～19:00

②3月28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3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



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!



冬活動だより

「スキー宿泊体験事業」に行ってきました！

令和7年2月1日(土)～2日(日)の2日間でだいせんホワイトリゾートのゲレンデに行き、ウインタースポーツを学習しました。今年は、小学校が統合したことにより参加児童の募集枠を広くしたことで多くの子どもたち、保護者の方が参加されました。久米小学校又は、高城地域にお住いの子どもさんと一緒に楽しい2日間を過ごしました。初めてのスキー体験となった5才から小6年生の子どもたちも2時間くらい経過した頃には、滑ることができていました。スキー板を使用する前の足の運び方からスキー板を履くまでの基本的な動作を丁寧に習い、2日目は、朝からリフトを使用してチームで滑る事ができていました。スノーボードを使用する参加者も安全を考慮しながら指導者と共に上手に滑るなど、とても楽しそうでした。

生活体験拠点の大山青年の家からは、決まりを守りスケジュール通りに動くなど、友達や大人との交流もできていました。夜活動の室内ペタンク大会は、社会人チームが優勝しましたが、各チームで協力しあい総あたりでゲームを楽しんで過ごせました。保育園児(5才、6才)のみなさんも家族と一緒に過ごした雪山での楽しい思い出ができた事でしょう。来年もスノーボード体験(スノーボードは、有料レンタルになります)や小さな子どもさんは、親子でソリ遊び、雪遊びのコーナーもだいせんホワイトリゾートにはありますのでたくさんの方が参加して下さることを期待しています。



眠れていますか？

～十分な睡眠は心と体の栄養です～

睡眠は、子供、成人、高齢者、すべての年代において健康増進・維持に欠かせない休養運動です。睡眠不足は、日中に強い眠気や疲労を生じ、頭痛等の身体症状の増加、注意力や判断力の低下など、日常生活にさまざまな影響を及ぼします。それを防ぐためには、よい睡眠をとることが重要です。よい睡眠は、睡眠の量(睡眠時間)と質(睡眠休養感)が十分に確保されていることが必要です。自分自身の睡眠に気をつけること、よい睡眠をとることが、うつ病の予防や早期発見につながります。

疲れた脳と体は眠っている間に回復するため、睡眠キャラクターの「スーミン」が提唱している「よく寝るための4つのヒント」をご紹介します。



- 1** 毎朝決まった時間に起きること。カーテンを開けて太陽の光を取り入れると、脳の目覚ましスイッチが入ります。
- 2** 脳や体の動きが活発になる日中に、規則正しい食事と適度な運動を心がけましょう。
- 3** 悩みをひとりで抱え込まず、相談してみるのも一つの方法です。
- 4** 寝る前はリラックスすることが大切。激しい運動やゲーム・TVなどの強い刺激は、寝付きを悪くすることになるのでやめましょう。

3月

3月						
日	月	火	水	木	金	土
2 バウンスボール大会8:30～久米中 ミニの日	3 ひなまつり	4 ④すまいる高城サロン10:00～ ミシンの日	5 啓蟄	6 移動サロン スポーツ新聞の日	7 給食(業者弁当)乳幼児クラブ10:00～(上児) 消防記念日	8 高城山石仏遍路巡り9:30～白峰寺 国際女性デー
9 感謝の日	10 砂糖の日	11 なごもう会(ふ) コラムの日	12 杉本家住宅清掃10:00～ スイーツの日	13 移動サロン 新選組の日	14 ホワイトデー	15 オリーブの日
16 財務の日	17 漫画週刊誌の日	18 点字ブロックの日	19 カメラ発明記念日	20 移動サロン 春分の日 国際幸福デー	21 給食(業者弁当) ランドセルの日	22 放送記念日
23 世界気象デー	24 人力車発祥の日	25 なごもう会(ふ)環境学習ごみ分別について19:30～ 電気記念日	26 食品サンプルの日	27 移動サロン 住民ｽﾎｰﾂの日① さくらの日	28 住民ｽﾎｰﾂの日② シルクロードの日	29 マリモ記念日
30 マフィアの日	31 自治公館長会19:00～ オーケストラの日					

(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)日も、事前に連絡頂ければ貸館できます。

※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

人口推移

2025年1月末
倉吉
20,497世帯
43,576人
高城
726世帯
1,682人

2020年1月末
倉吉
20,640世帯
46,668人
高城
753世帯
1,929人



〈公式ライン〉



〈HP〉

イベント・行事への参加
連絡はラインからも受け付けています。

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。

こころの相談窓口

鳥取県立精神保健福祉センター

☎0857-21-3031(平日 8時 30分～17時 15分)

中部総合事務所 倉吉保健所

☎0858-23-3921(平日 8時 30分～17時 15分)

いのちの電話

鳥取いのちの電話

☎0857-21-4343(毎日正午～21時)

自殺予防いのちの電話

☎0120-783-556(毎日 16時～21時、毎月10日8時～翌日8時)《無料》

倉吉市健康推進課 ☎0858-27-0030