

# 高城コミュニティセンターだより 10月

第445号 2025(令和7年)10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



## 高城ふれあい健康マラソン・ウォーキング

期 日 10月19日(日)  
9:30~受付開始 9:45~開会式  
10:00 マラソン・ウォーキング 出発  
到着次第解散



集合場所 久米小学校 校庭

参加対象 小学生~大人(幼児は保護者同伴)

申 込 10月9(木)までに各集落体育部長へお申し込み下さい。  
体育部がない集落は直接高城コミュニティセンターへお申し込み下さい。

※雨天による中止の判断は当日の朝8:30に体育部で行います。

中止の場合は申し込みされた体育部長もしくはコミュニティセンターから連絡があります。

コ ー ス マラソン・ウォーキング共に3.5km(福米コース)

主 催 自治公協 体育部・高城コミュニティセンター 体育部



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!



## 参加者募集

大山山麓でグランドゴルフを楽しみ、その後、大山一周の紅葉狩りツアーを企画しました。多数のご参加お待ちしております。

・出発日 11月5日(水)  
高城ふれあいセンター8:50集合 9:00出発  
マイクロバスにて周遊

・参加費 3,500円(リンゴ土産付き)  
・昼食 大山町加茂 2663 夕陽の丘神田「山香荘」  
・申し込み 高城クラブ会長 阪本常義  
TEL 080-5620-0448

・×切 令和7年10月19日(日)

## ハロウィン・スノードームづくり

期 日 10月20日(月) 10:00~11:00  
場 所 高城児童センター 2階  
内 容 空き瓶を使ってかわいいハロウィンスノードームを作ります  
参加費 無料  
申込先 高城児童センターにお申し込みください。  
締切り 10月14日(火) 午後5時まで  
主 催 高城児童センター・高城コミュニティセンター

※ 先着25名です。



## 高城保育園 わんぱくクラブ

《実施日》  
\* 3日(金) ふれあいあそび  
\* 7日(火) 室内あそび  
\* 10日(金) 絵本の読みきかせ  
\* 14日(火) 室内あそび  
\* 17日(金) 戸外あそび  
\* 21日(火) 戸外あそび  
\* 24日(金) ふれあいあそび  
\* 28日(火) 戸外あそび  
\* 31日(金) 絵本の読みきかせ

※10月は、足型でハロウィン製作をします。  
※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:10月10日(金)10:00~12:00  
場 所:上米積児童センター  
内 容:野菜を使ったおやつ作り  
講 師:県栄養士会さん  
対 象:妊婦、0~6歳くらいまでの乳幼児とその保護者  
申 込:10月7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: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遊んで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:①10月30日(木)18:00~21:00  
②10月31日(金)18:00~21:00  
場 所:久米小学校校庭・体育館  
内 容:サッカー  
対 象:小学生  
申 込:10月23日(木)までに代表者(090-5892-0448)へお申し込み下さい。  
定 員:各先着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



～9/28(日) 令和7年度高城地区運動会～

9月28日(日)、今年も無事に高城地区運動会を開催することができました。直前まで天候が心配されましたが、当日は晴れ間も多く、運動会にぴったりの好天に恵まれました。当日は子どもから大人・高齢者まで、多くの地域の皆さんが参加し、綱引きやリレーなどさまざまな種目で元気いっぱい競技を楽しんでいただけかと思えます。

応援に来て下さった皆さま、参加して下さった皆さま、そして当日の運営にご協力いただいた役員の皆さまや中学生ボランティアの皆さまのおかげで、今年も無事に運動会を終えることができました。ご協力ありがとうございました😊



綱引き 優勝:連合



リレー(男) 優勝:下福田



リレー(女) 優勝:福積

総合 優勝:若葉2 2位(同率):下福田、岡

今年は上位3チームが接戦となり、若葉町2丁目が38点で優勝、下福田と岡が37点で2位となりました★

体育部

～9/29(月) 薬膳教室～

9月29日(月)季節の変わり目に負けないカラダとココロを整える為に理にかなった旬の野菜や食材を学習しました。今回は今から使える秋の薬膳(冷える食べ物、温める食べ物)の基本を学び参加者からも活発な意見交換がありました。



～9/27(土) 高城牛追掛節保存会やきとり JAPAN の舞台へ～

全国規模の焼き鳥が勢揃いの会場で披露して来ました。会場はとてにもぎやかで選りすぐりの食材が集まる中、高城牛追掛節も声高らかに会場を盛り上げました。11月は香川県の郷土芸能フェスに参加します。

🎀 10月は乳がん啓発ピンクリボン月間です 🎀

ブレスト・アウェアネスとは「乳房を意識する生活習慣」のことです。

検診対象年齢である40歳になる前から、忙しい日常の中でも日頃から自分の乳房に関心を持ち、乳房の変化にいち早く気づくことができるよう意識しながら生活していきましょう。

乳がんは早期発見・早期治療が大切です!

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

- ① 自分の乳房の状態を知る
- ② 乳房の変化に気づける
- ③ 変化に気づいたら、すぐに医師に相談する
- ④ 40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受ける

見て・触って乳がんセルフチェック法

1 鏡の前でチェック



両腕を上げたり、頭の後ろで手を組んだりしながら、色々な角度で見てください

2 触ってチェック



4本の指の腹で「の」の字を書くように乳房全体を軽く圧迫するように確認しましょう

3 つまんでチェック



乳首を軽くつまんで分泌物が出ないか確認しましょう

4 寝転んでチェック



仰向けに寝て肩の下に枕などを敷き、乳房やわきの下に異常がないか確認しましょう

※乳房やわきの下などに異常を見つけたら、なるべく早く乳腺(外)科で診察を受けてください。

“しこり”があっても必ずしも乳がんとは限りません。

倉吉市 健康推進課

登記 年金 税金 行政手続 法律相談

くらしのお困りごとを相談してみませんか?

合同行政相談所

日時 令和7年10月15日(水)13時～16時

会場 エースバック未来中心 1階 小ホール

◆ 相談は予約優先です。10月1日(水)から下記の電話番号で予約を受け付けます。

予約電話: 0857-24-5542  
予約受付: 平日9時～16時45分



【主催・問合せ先】鳥取行政監視行政相談センター  
電話: 0857-24-5541 FAX: 0857-24-5942

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1 セカト*スクール① 国際高齢者デー	2 セカト*スクール② 移動サロン 国際非暴力デー	3 セカト*スクール③ 登山の日	4 セカト*スクール④ イワシの日
5 レジ袋ゼロデー	6 石油の日	7 骨盤体操教室 10:00～ 盗難防止の日	8 寒露	9 移動サロン トラックの日	10 給食(業者弁当) 乳幼児クラブ 10:00～(上児) 目の愛護デー	11 イワシの日
12 豆乳の日	13 スポーツの日 国際防災の日	14 なごもう会(ふ) 鉄道の日	15 世界手洗いの日	16 移動サロン 辞書の日	17 貯蓄の日	18 統計の日
19 マラソン&ウォーキング大会(小) 全市一斉清掃 海外旅行の日	20 スノードーム作り 10:00～ (高城児童センター) リサイクルの日	21 国際反戦デー	22 平安遷都の日	23 移動サロン 霜降	24 給食(業者弁当) 国連デー	25 産業観光の日
26 原子力の日	27 読書の日	28 なごもう会(ふ) 速記の日	29 インターネット誕生日	30 移動サロン 住民ｽﾎﾟｰﾂの日① 香の記念日	31 配布物受取 住民ｽﾎﾟｰﾂの日② ハロウィン	

(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 すぎなの会(ふ) ちぎり絵(ふ) 尺八(ふ) 水彩画(ふ)

市民スポーツ大会

市民スポーツ大会が10月13日(月・祝)に開催されますが、ソフトボールの部に服部が高城代表として出場されます。応援よろしくお願いします!

体育部

水辺の楽校草刈お礼

9月21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。協力して頂いた第3グループの自治公民館長さん、自治公民館協力員さん、水辺の楽校委員の皆さんありがとうございました。



人口推移

2025年8月末  
倉吉  
20,524世帯  
43,174人  
高城  
732世帯  
1,666人

2020年8月末  
倉吉  
20,732世帯  
46,412人  
高城  
749世帯  
1,890人



〈公式ライン〉

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。



〈HP〉

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。