

# 高城コミュニティセンターだより 11月

第446号 2025(令和7年)11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



## 「第7回 倉吉市コミュニティセンター活動展」

倉吉市内13地区のコミュニティセンター活動パネルとコミセンだよりが勢揃い！2日間ともパネル展示や体験コーナーを実施します。お誘い合せの上、ぜひご来場ください。

【会場】エースパック未来中心アトリウム

パネル展示 作品展示  
12.6(土) 7(日)  
【10:00-16:00】 【10:00-15:00】

体験コーナー【参加費無料 各30人・先着順】

12月6日(土)

お正月飾りづくり(全年齢対象)

13:00~14:00 講師 河本 睦美 さん  
\*受付 当日13:00~

12月7日(日)

ミニしめ飾りづくり(全年齢対象)

13:00~14:00 講師 コミュニティセンター職員  
\*受付 当日13:00~

主催 倉吉市公民館連絡協議会 共催 倉吉市

問合せ先>> 倉吉市公民館連絡協議会事務局  
Tel 0858-26-2046  
(西郷コミュニティセンター)

## 参加者募集

スポーツのちから「新・体力測定」をしよう！  
市スポーツ推進員の活動として体力測定の日を設定しました。ご自分の体力がどのくらいあるのか測定会に挑戦してみましょう。

日時 11月24日(火) 受付 8:30~9:00

場所 倉吉市営体育センター

準備 スポーツのできる服装、上履きシューズ

対象者 どなたでも参加できます

\*親子参加も大歓迎、70代以上の方も参加できます

申込先 高城コミュニティセンター 田中まで

## お正月 しめ縄作り

マコモダケを藁に見立てて作るしめ縄作りを体験してみませんか？しめ縄を作ったあとは、造花などの飾りを使って、自分好みのオリジナルしめ縄を作りましょう

日時 11月28日(金)10:00~

場所 高城コミュニティセンター

定員 10名程度

申込 11月21日(金)までに高城コミュニティセンターへお申し込みください

参加費 1人500円

主催 高城コミュニティセンター

\*持ち物は特に必要ありませんが、葉くずが服につく可能性があるのでも汚れてもいい服装でお越しください。



## 参加者募集 「星取健康ウォーキング」

倉吉市関金の星が良く見える場所で星空観察を兼ねて健康ウォーキングを開催します。晴れの時は、乗り合わせで関金木の実の里に行きます。

雨の時は、ふれあいセンターで軽くストレッチ体操をし室内プラネタリウムで星座について星空アドバイザーの方から話を聞きます。

\*11月29日(土)

\*集合時間 17:00

\*集合場所 高城ふれあいセンター

\*講師 倉吉市在住の星空アドバイザーさん

\*参加無料(申し込みは、高城コミュニティセンター)

\*主催:走ろう教室、高城地区青少年健全育成協議会

\*共催:高城子どもいきいきプラン実行委員会

高城コミュニティセンター、倉吉市教育委員会

星空の観測中は、気温が下がるので暖かい服装(上着)やひざ掛け等、温かい飲み物を水筒にご持参ください。



## 「平和を誓う高城戦没者追悼式」参加者募集

高城鎮魂神社は解体して、忠魂碑のそばに石の箱を設置して、御神体と戦没者遺影201体を保管し祀ることとして3年が経過いたしました。

今年も高城神社総代会を中心に有志・賛同していただける方たちと共に、「平和を誓う高城戦没者追悼式」を行うこととしました。

ご多用の折とは存じますが、皆さま方のご理解を賜り多数ご参列いただきますようご案内致します。

尚、大変恐縮ですが、ご参列していただける方は、お手数ですが身近に咲いている一輪の花(献花用)をご持参いただければと思います。

記

日時 11月22日(土)午後1時30分より

場所 上福田元鎮魂神社跡地

発起人 高城神社総代会 会長 福田義克

## 乳幼児クラブ

シェルハブメゾットとは、イスラエル発祥の赤ちゃんケアで、主に運動発達を後押しするための新しい手法です。ぼんぼん・むぎゅうと体に触れて、シェルハブ・メゾット特有の手法である「ぼんぼん・むぎゅう」と触れ合いながら、発達のお手伝いをし、「体の地図づくり」をしています。

日時:11月14日(金)10:00~12:00

場所:上米積児童センター

内容:ベビーマッサージ・シェルハブメゾット

対象:妊婦、0~6歳くらいまでの乳幼児とその保護者  
申込:11月7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:バスタオル、子どもさんに必要な物(おむつ、飲み物等)

参加費:無料

問合せ先: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。

## 「たかしろイルミネーション2025」について

(お知らせ)

高城イルミネーション実行委員会

今年も久米小学校校庭を会場に、イルミネーションの点灯を行います。お楽しみに！

点灯イベント開催日

令和7年12月6日(土) 点灯式

※開催場所:久米小学校

イルミネーション点灯期間(予定)

令和7年12月6日(土)~令和7年1月4日(金)

## 高城保育園 わんぱくクラブ

《実施日》

- \* 4日(火) 戸外あそび
- \* 7日(金) 戸外あそび
- \* 11日(火) 戸外あそび
- \* 18日(火) 絵本の読み聞かせ
- \* 21日(金) 戸外あそび
- \* 28日(金) ふれあいあそび

※11月は、お花紙をまるめて、ふわふわのむし作りをします。  
※天候等により、内容を変更することがあります。

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。

**第3回すまいる高城サロンを開催します！**

どなたでも参加できます。  
みなさんの参加お待ちしております♪

**日時** 11月18日(火)9:30~11:40  
**場所** 高城ふれあいセンター  
**内容** 9:30 開会  
9:40 鳥取看護大学 まちの保健室  
ミニ講話「糖尿病と認知症の危険な関係」  
各種身体測定(骨密度など…)  
～健康相談もできます★～  
11:40 閉会  
**参加費** 1人100円 ※当日に集金します。  
**申込** 11月11日(火)までに高城コミュニティセンター(28-0950)へお申し込みください。  
※必ず期日までに申し込みをお願いします。

**『住民スポーツの日』参加者募集！**

**日時** ①11月27日(木)18:00~21:00  
②11月28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** 11月20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



**～10・19(日)マラソン&ウォーキング～**

当日は小雨の降る肌寒い天候となりましたが、ウォーキング・マラソンには問題ないと判断し、大会を無事に開催いたしました。参加して下さった皆さま、運営にご協力いただいた関係者の皆さまに心より感謝申し上げます。



体育部

**～11月8日は「いい歯の日」です～**

いつまでもおいしく食事をするためには、毎日のお手入れで健康な歯を保つことが重要です。生涯、自分の歯で楽しんで食べられるように、80歳になっても20本以上自分の歯を保つこと(8020(ハチマルニーマル))をめざしましょう。

●歯が健康で、お口の機能が維持されていると良いことがたくさん！

- ・歯の本数が多いほど寿命が長い
- ・なんでもおいしく食べられる
- ・姿勢や歩行が安定する
- ・食べ物をしっかり噛め、栄養吸収が促進される
- ・たくさん噛むと唾液がたくさん出て、口の中が清潔に
- ・脳が活性化され認知症の予防に

●歯・お口の機能を維持するために

- ・歯ごたえのある物をよく噛んで食べましょう
- ・お口の体操をしましょう
- ・歯ブラシと歯間清掃道具を使い口腔内を清潔にしましょう
- ・抜けた歯はそのままにせず歯科医院に行きましょう
- ・かかりつけの歯科医院を持ちましょう

●歯周疾患検診を受けましょう

倉吉市で無料で受けられる歯科検診(健診)があるので、対象の方はこの機会に受けましょう。受診の際は事前に歯医者へご予約ください。

・倉吉市歯周疾患検診(本年度中に20・30・40・50・60・70歳に到達される方で受診券をお持ちの方)  
検診期間 令和8年2月28日まで

・後期高齢者歯科健診(75歳以上の方)※お申し込みにて受診券を送付します。

健診期間 令和8年1月31日まで

**お問い合わせ**  
倉吉市健康推進課  
電話(0858)27-0030



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★

**11月**

日	月	火	水	木	金	土
						1 犬の日
2	3 文化の日	4 音楽	5	6 移動サロン	7 給食(業者弁当)	8 犬の日
書道・習字の日	みかんの日	かき揚げの日	津波防災の日	アパート記念日	立冬	いい歯の日
9	10	11 音楽	12	13 移動サロン	14 給食(業者弁当)	15 犬の日
		なごもう会(ふ)			乳幼児クラブ 10:00~(上児)	
119番の日	トイレの日	世界平和記念日	洋服記念日	うるしの日	世界糖尿病デー	かまぼこの日
16	17 音楽	18	19	20 移動サロン	21 給食(業者弁当)	22 犬の日
		第3回すまいる高城サロン 9:30~(ふ)				
幼稚園記念日	将棋の日	土木の日	鉄道電化の日	ホテルの日	世界テレビ・デー	小雪
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25 音楽	26	27 移動サロン 住民スポーツの日①	28 しみ縄10:00~自治公館長会 19:00~住民スポーツの日②	29 星取健康ウォーキング17:00~
		なごもう会(ふ)				
	30 オペラ記念日	OLの日	ベンの日	バス犠牲者記念日	太平洋記念日	いい肉の日

(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** すぎなの会 ちぎり絵 尺八 水彩画 たけのこ

**人口推移**

2025年9月末 倉吉 20,540世帯 43,159人 高城 729世帯 1,658人	2020年9月末 倉吉 20,724世帯 46,371人 高城 749世帯 1,888人
--	--

**～落とし物 腕時計の持ち主を探しています～**  
9月末、久米小学校体育館に腕時計の忘れ物がありました。お気づきの方は、高城コミュニティセンターまで連絡して下さい。☎ 28-0950 ※預かり期間は、11月30日まで  
**特徴** 黒色 やわらかいバンド

ありがとうございました  
金一封 横手 河野弘美 様  
(故 父 優 様)  
高城地区振興費と福祉事業費にご厚志いただきました。  
謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

