

[TEL]28-0950 [FAX]28-6033 [E-Mail]kotakasi@ncn-k.net

高城コミュニティセンター 職員一同



乳児力児クラブ

高城保育園 やんぱくくらぶ

高城コミュニティセンター運営委員会からのお知らせ

高城コミュニティセンター大会議室とロビーの工事が11月25日（火）から始まりました。

工事終了は2月28日（土）の予定ですので、それまでロビーと大会議室は使用出来ません。

調理室を使用する際には、館内から調理室に入ること出来ませんので、調理室外の出入口の鍵を開けて靴を脱いで入り（調理室内は備え付けのスリッパ着用）、トイレに行く際には、館内から行くことは出来ませんので、調理室外の出入口から外へ出て、コミュニティセンター裏玄関の鍵を開けて館内に入ることになります。（尚、1月26日（月）～2月20日（金）の内、給湯配管をする日（1週間以内）は使用不可です。）

ふれあいセンター（上福田1105）には大会議室・中会議室・小会議室（いずれもフローリング）がありますので、そちらの使用をお願いしております。（調理室はありません。）

ご不便・ご迷惑をおかけしますが、ご了承下さい。

高城コミュニティセンター運営委員会

～11/18 第3回すまいる高城サロン～

11月18（火）に、「第3回すまいる高城サロン」を開催しました。今回のサロンでは、鳥取看護大学のまちの保健室をお招きし、ミニ講話「糖尿病と認知症の危険な関係」を聞いた後、さまざまな体に関する測定や健康相談を行っていただきました。



更に詳しい内容については社協だよりに掲載予定ですので、ぜひご覧ください。

次回のサロンは3月4日（火）を予定しています。内容などの詳細は後日お知らせしますので、興味のある方はぜひご参加ください😊



冬の入浴事故にご用心

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、熱めの湯に入ったときに起こる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、近年の調査で大半は高温の長風呂が原因の「熱中症」※であると明らかとなりました。

※熱中症とは、夏季に限らず高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態。

入浴中の事故を防ぐ7箇条

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておきましょう。
2. お湯は41度以下で、入浴時間は10分以内を目安に、長湯をしないようにしましょう。
3. 入浴前に水分補給しましょう。（入浴中でも喉が渇いたらこまめに）
4. 浴槽から出るときはゆっくり立ち上がりましょう。
5. 浴室内に手すりを設置しましょう。
6. 食事直後・飲酒後・医薬品服用後の入浴は控えましょう。
7. 同居する家族がいる場合はひと声かけてから入浴しましょう。

倉吉市健康推進課

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！



ありがとうございました

金一封 下福田 山崎 正晴 様

（故 父 晴美 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

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1 	2 自治公協決算総会 18:30～（ふ）	3	4 移動サロン	5 給食（業者弁当）	6  イルミ点灯イベント 16:30～（小） コミセン活動展① 10:00～16:00
	映画の日	原子炉の日	カレンダーの日	血清療法の日	世界土壌デー	音の日
7 コミセン活動展② 10:00～15:00	8 	9 なごもう会（ふ）	10	11 移動サロン	12  乳幼児クラブ 10:00～（上児）	13 
大雪 年末の交通安全県民運動						
14	15 	16	17	18 移動サロン	19 給食（業者弁当） 事務室閉室 12:00～	20 
				国連加盟記念日	日本人初飛行の日	ブリの日
21	22 	23 なごもう会（ふ）	24	25 移動サロン 正月用生花アレンジメント13:30～	26  餅つき交流会 配布物受取	27 
回文の日	冬至	テレホンカードの日	クリスマス・イヴ	クリスマス	プロ野球誕生の日	寒天発祥の日
28	29	30	31			
身体検査の日	福の日	地下鉄記念日	大晦日			

（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）日は、事前に連絡頂ければ貸館可能です。

※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

 R八

 水彩画

 たけのこ

人口推移

2025年10月末
倉吉
20,518 世帯
43,107人
高城
729 世帯
1,655人

2020年10月末
倉吉
20,733 世帯
46,340人
高城
749 世帯
1,882人

自衛消防団出初式

令和8年1月25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。

コミュニティセンターの玄関前の花壇にお花を植えました 🌸



〈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ています。



〈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。