

高城コミュニティセンターだより 4月

第439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



重ね煮を学ぼう

『重ね煮』は、水も油も使わず素材と塩だけでじっくり煮るだけで驚く程美味しく仕上がる方法です。野菜の旨味が最大限に引き出され、自然との調和がはかられます。水を入れず素材と塩だけで煮るため、冷蔵庫で1週間程度日持ちします。美味しい・簡単・保存可能・アレンジ可能です。

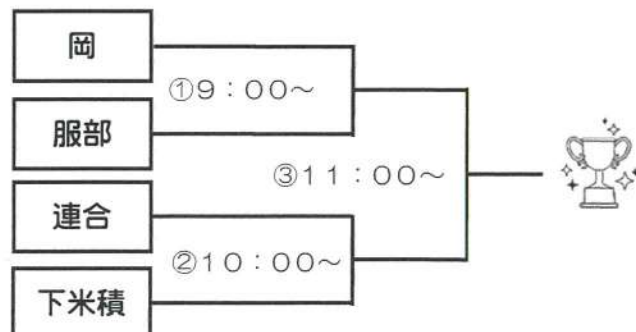
日時	5月8日(木) 9:30～11:30頃
場所	高城コミュニティセンター
対象	地区住民
定員	特になし
申込	4月24日(木)までに高城コミュニティセンターへ
持ち物	エプロン、三角巾、マスク
参加費	実費少々
講師	磯江琴美さん
主催	高城コミュニティセンター



高城地区ソフトボール大会

期日	4月13日(日)
場所	久米農村広場
主催	体育部

下の図が当日のトーナメント表になります。
たくさんの応援よろしくお願いします!



時間前後する場合があります。
岡対服部の試合は、市民大会の地区予選です。

高城まつり屋台出店者募集!

今年度高城まつりは7月27日(日)です。

出店希望者は5月30日(金)までに高城コミュニティセンターへ連絡して下さい。

期日厳守でお願いします。

高城まつり実行委員会

アロマ虫除けスプレー作り教室

虫が出る季節がやってきます。
市販の虫除けスプレーでも良いけれど…人畜無害のアロマで虫除けスプレーを手作りしてみませんか?

日時	4月23日(水) 9:30～11:00
場所	高城コミュニティセンター
内容	①アロマのお話 ②アロマ虫除けスプレー作り
定員	先着15名程度
申込	4月10日(木)までに高城コミュニティセンターへ
持ち物	※準備の都合上、期日厳守
参加費	なし。
講師	日本アロマ環境協会認定アロマセラピーインストラクター 水谷由美子さん
主催	高城コミュニティセンター

～忘れ物のお知らせ～



3/2(日)バウンスボール大会終了後、ステージに忘れ物がありました。
心当たりのある方は、高城コミュニティセンターへご連絡ください。

～桜の花のコンフィチュール(砂糖漬け)作り～

日時:4月17日(木)9:30～11:30

場所:高城コミュニティセンター

内容: ①食品加工のお話
食品加工の基礎は保存技術だそうです。保存の基本を学び、楽しく加工して、豊かで楽しい食生活を!!
家庭でできる急速冷凍技術や美味しい果汁の濃縮技術(開放特許)なんかもお聞きできそうですよ。

②桜の砂糖漬け作り
八重桜を塩とクエン酸で漬け込む所まで皆でします。それを各自持ち帰り、1週間くらいしてから各自で砂糖を加えます。
(2週間くらいで食べられるようになります。)

講師:小谷幸敏さん(福積)

対象:地区住民

定員:特になし

申込:4月9日(水)までに(八重桜の有無も併せて)高城コミュニティセンターへお申し込みください。

持ち物:八重桜の花(ある人)、エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り用容器や袋

参加費:無料

主催:高城コミュニティセンター



※コンフィチュール作りで使うものとは別に、八重桜の花房を提供していただける方を募集しています。提供していただける方がいらっしゃいましたら、コミュニティセンターに連絡頂るか、コンフィチュール作り当日にお持ちいただけると幸いです。



『住民スポーツの日』参加者募集!

日時: ①4月24日(木) 18:00～21:00
②4月25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:4月17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

骨盤体操教室

日時: ②5月13日(火) 10:00～11:00
場所:高城コミュニティセンター
内容:身体歪みや姿勢を整え、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:4月22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、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》 *22日(火) 戸外あそび
*25日(金) 戸外あそび

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…必要に応じて防寒着、着替え、帽子、お茶などご持参ください。

※毎回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、事前に確認をお願いします。
・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。
・保育園での様々な感染症が発生したり、また、悪天候のために警報が発令されたりしたときにはオープンデーを中止します。

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!

健康づくりのための身体運動

暖かくなり、外に出かけるのも楽しい季節になりました。座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように少しでもからだを動かしましょう。厚生労働省では「座りっぱなしをやめて+10（プラス・テン）」を推奨しています。

（出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」）

座りっぱなしをやめて+10 = SW10

- ・1日60分以上の身体活動（約8000歩以上）
- ・週2～3回の筋トレ
- ・息が弾む運動を60分/週
- ・座りっぱなし注意

成人

- ・1日40分以上の身体活動（約6000歩以上）
- ・週2～3回の筋トレ
- ・いろいろな運動を楽しもう
- ・座りっぱなし注意

高齢者

- ・1日60分以上の身体活動
- ・スマホ・ゲームの利用は減らし、スクリーンタイムの座りっぱなし注意
- ・激しすぎる運動やオーバーユース（使いすぎ）に注意

子ども

成人は、家事などを含めた身体活動を1日60分以上（目安は1日約8000歩以上）を推奨。週2～3回の筋トレや「息が弾み汗をかく程度」の運動を週60分以上行いましょう。

高齢者は、身体活動を1日40分以上（目安は約6000歩以上）を推奨。達成できなくても、今より10分でも多くからだを動かすことを心がけ、可能であれば成人と同じレベルを目指しましょう。週2～3回の筋トレ（スクワットや階段を上がるなどでもOK）。筋肉は年齢に関係なく鍛えられ糖尿病などのリスクが低減し、転倒や骨折のリスクも減少します。

子どもは、1日60分以上の身体活動を推奨。ゲームやスマホの利用は減らし、からだを動かすことを心がけましょう。

座りっぱなしの弊害（全年齢）については、長時間座ると死亡リスクが高まるとされ、30分ごとに体を動かすことが推奨されています。

からだを動かす時間や強度は少しずつ増やしていきましょう。体調が悪い時は無理をせず、病気や痛みがある場合は、かかりつけ医に相談して行いましょう。

健康推進課

～3/4（火）第4回すまいる高城サロン～

令和6年度最後の地区サロン「すまいる高城サロン」を3月4日（火）に高城コミュニティセンターで行いました。今回のサロンでは、みつば訪問看護ステーションさんと、作業療法士の藤田恵子さんを講師に迎え、訪問看護についてや、こけないからだ作りについて体操を交えながら教えていただきました。

内容などの詳細につきましては、今月号（第57号）のたかしろ社協だよりにて掲載されていますので、ぜひご覧ください。



「訪問看護について」
（講師）みつば訪問看護ステーションさん

「こけないからだ体操」

（講師）北栄町役場 作業療法士 藤田恵子さん



すまいる高城サロンは令和7年度も開催を予定しています。（年4回、6月・9月・11月・3月）内容や参加方法についてはコミュニティセンターだよりやチラシでお知らせしますので、興味のある方はぜひ参加してみてください。みなさまの参加をお待ちしております★

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 移動サロン	4	5 福祉協力員研修会 19:00～(ふ)
6	7 エイプリルフール	8 骨盤体操10:00～ なごもう会(ふ)	9 国際子ども本の日	10 いんげん豆の日	11 給食(業者弁当)	12 へアカットの日
春の全国交通安全運動						
13 ソフトボール大会 9:00～ 久米農村広場	14	15	16	17 移動サロン 桜コンフィチュール作り9:30～	18 事務室閉室 12:00～	19
			エスプレッソの日	職安記念日	お香の日	地図の日
20	21	22 なごもう会(ふ)	23 アロマ虫除けスプレー9:30～	24 移動サロン 住民ｽﾎﾟｰﾂの日①	25 給食(調理1班) 住民ｽﾎﾟｰﾂの日②	26
郵政記念日	民放の日	地球の日	子ども読書の日	植物学の日	DNAの日	海上自衛隊の日
27	28	29 昭和の日	30 コミセン運営委員会総会18:30～			
哲学の日	象の日	豊の日	図書館記念日			

サークル(ふ)

すぎなの会

ちぎり絵

尺八

水彩画

たけのこ

人口推移

2025年2月末
倉吉
20,497世帯
43,527人
高城
725世帯
1,678人

2020年2月末
倉吉
20,633世帯
46,620人
高城
751世帯
1,920人

ありがとうございました
金一封 昭和 河崎紀子 様
(故 母 河原条すみ子 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。

～3/2 高城地区バウンズボール大会～

3月2日(日)、久米中学校体育館にて第2回高城地区バウンズボール大会を開催しました。バウンズボール大会は昨年に引き続き、2年目の開催になります。今年も昨年と同様に16チームが参加し、たくさんの地区住民が集まる賑やかな大会となりました。

決勝戦では、”福積チーム”と”岡Bチーム”が対戦。結果は、2-0で福積チームがチャンピオンの栄冠に輝きました。福積チームは、おそらく今大会の参加チームの中で最も平均年齢の高いチームでしたが、若さに負けない粘り強さと技術力で見事に優勝を果たしました。

少子高齢化により、体育部事業への参加者が減少していく中で、バウンズボールという競技を始めた理由は、老若男女・年齢問わず気軽に楽しめる大会を開きたいという思いからでした。今回の大会を通じて、その目標が実現できたのではないかと感じています。

バウンズボール大会は来年も開催を予定しています。1チーム3人から、年齢問わず参加可能なスポーツですので、ぜひお誘い合わせの上、ご参加ください。

体育部



～2/28(金) ひなまつりケーキ作り～

ロールケーキ作りの予定でしたが、時間の都合で同じ材料を使ったケーキ作りを行いました。ひなまつりが近いということもあり、ひなまつりの飾りをつけたかわいいケーキが完成しました。



〈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。