



高城コミュニティセンターだより

第440号 2025年(令和7年)5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



骨盤体操教室

日時 ③6月 3日(火)10:00～11:00
④6月17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 5月27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

高城生活文化部 手作りこんにやくを作ろう

今年も生活文化部会活動としてこんにやく作りを実施します。手作りこんにやくは、生芋から作ります。とてもやわらかいおさしみこんにやくになり、風味も抜群です。味も浸み込み煮物がおいしくなります。興味のある方は、ご参加ください。

日時 5月25日(日)9:30開始(12:00終了)

場所 高城コミュニティセンター調理実習室

講師 太田さん(服部)

参加費 無料

持ち物 こんにやくを持って帰る入れ物(大きめタッパーやしっかりしたナイロン袋などご用意ください)

対象者 生活文化部、地域住民(小学生、中学生、高校生、大人、親子参加も大歓迎)

申込先 高城コミュニティセンター 28-0950
5月19日(月)16:00までにお申し込みください。

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

高城地区青少年健全育成協議会 高城子どもいきいきプラン実行委員会

船上山で自然体験 カレーライスづくり

自然の中でカレーライスづくり。午後はレザークラフトを楽しみ最後にカブラのナイアガラ滝を完成させよう!

日時 6月21日(土)8:45ふれあいセンター集合
行き先 船上山の少年自然の家(帰り15:45予定)
マイクロバスを予定しています。

対象者 保育園児(親子参加)、小学生、中学生、高校生
大人の方も大歓迎です。

申込先 申し込み用紙に記入して高城コミュニティセンター玄関の郵便受けに入れてください。

参加費 100円(水筒のお茶を持って来てね)
大人は、500円徴収(カレーとクラフト代です)

持ち物 汗拭きタオル、着替えのTシャツ、レジ袋1枚

服装 野外活動(午前中)になりますので長袖Tシャツ、長ズボン、靴下、運動靴を履いて来てください。

問合せ 28-0950(高城コミュニティセンター)

締切り 5月30日(金)16:00まで

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!

サークル紹介 高城走ろう教室

健康増進、体力維持と美容の為に、さまざまな目的を持って運動を提供しています。走ろう教室は、月に2回
水曜日 19:30～20:00、歩こうグループは毎週水曜日
20:00～21:00です。お気軽にご参加ください。

集合 ふれあいセンター駐車場 又は、久米小学校グラウンド側駐車場

問合せ 高城コミュニティセンター田中まで

乳幼児クラブ

今年度も元気よく開催します!

日時 5月9日(金)10:00～12:00

場所 上米積児童センター

内容 ベビー&ママヨガ

講師 山田紫穂さん

対象 妊婦、0～6歳くらいまでの乳幼児とその保護者

申込 5月7日(水)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名

持ち物 バスタオル(保護者が下に敷く用と子どもが下に敷く用)、飲み物、子どもさんに必要な物(オムツ、飲み物等)

参加費 無料

問合せ 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 ①5月29日(木)18:00～21:00
②5月30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 5月22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

問合せ 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

令和7年度 第1回すまいる高城サロン

日時 6月20日(金)10:00～12:00

内容 10:00 開会
10:15 笑いヨガ 講師・森ミノルさん
(だんだん笑笑クラブ)
11:30 会食(調理:給食調理ボランティア)
12:00 閉会

場所 高城コミュニティセンター

参加費 1人300円※当日集金します。

申込 6月12日(木)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。

高城保育園 やんぱくクラブ

《実施日》

- * 2日(金) 戸外あそび
- * 9日(金) 戸外あそび
- * 13日(火) 戸外あそび
- * 16日(金) ふれあいあそび
- * 20日(火) 戸外あそび
- * 23日(金) 戸外あそび
- * 27日(火) 絵本のよみきかせ
- * 30日(金) 戸外あそび

※5月は、こいのぼり製作(手形)をします。
※天候等により、内容を変更することがあります。

戸外あそび…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。)

室内あそび…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。

☺ 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。

令和7年度 各種健診が始まります！

令和7年度の健康診査期間は、令和7年5月1日から令和8年2月28日までです。

健診内容、料金などは、倉吉市健康診査の受診券と手引きを4月下旬に送付していますのでご確認ください。

※85歳以上の方で、健康診査・がん検診受診券をご希望の方は、健康推進課までお申込ください。

【健診の方法】

集団健診

倉吉市健康診査の手引きに記載の日程で行います。希望される会場で受けることができます。

※お問合せ・ご予約
健康推進課

個別健診

協力医療機関で受けられます。詳しくは、手引きをご覧ください。

※お問合せ・ご予約
各協力医療機関

倉吉市健康推進課

☎ 27-0030

重要 健康診査受診券在中

倉吉市

健康推進課
〒702-8053 倉吉市南二丁目253番地1（倉吉市役所第2庁舎）
TEL 0858-27-0030 FAX 0858-27-0032
Eメール: kosei@city.kureyoshi.jp

令和7年度 倉吉市健康診査の手引き

指定医療機関・集団健診日程

健診期間 令和7年5月1日から令和8年2月28日まで
「個別健診」か「集団健診」のどちらかをお選びください。

個別健診

- 1 医療機関を選ぶ
- 2 医療機関に電話予約（診察時間内）
- 3 予約日に、医療機関で受診

健診当日の持ち物
受診券 自己負担金 マイナ保険証等

集団健診

- 1 健診会場と日程を選ぶ
- 2 健康推進課に電話予約（平日 8:30～17:15）
- 3 予約日に、健診会場で受診

健診当日の持ち物
受診券 自己負担金 マイナ保険証等

倉吉市国民健康保険の方の「人間ドック」・「脳ドック」

予約開始 4月1日～ 希望の医療機関に電話予約

申請開始 4月21日～

ドック受診 5月1日～

- 1) 人間ドックと脳ドックのいずれかをお選びください。
- 2) 人間ドックには、「特定健診」[胃・肺・大腸・前立腺がん検診]、脳ドックには、「特定健診」が含まれます。

※5歳以上の方で、健康診査・がん検診受診券をご希望の方は、お申込みください。

※がん検診のいずれかを受けられた場合も、同一年度内に人間ドックを受診することはできません。

※転入居住地、他保険等で同一年度内に同一の健診・検診を受けた場合、この受診券を使って受診することはできません。

※5歳以上の方で、健康診査・がん検診受診券をご希望の方は、お申込みください。

※このご案内は、4月1日現在の受診資格者にお送りしています。資格変更による行き違いがありましたら、ご容赦ください。

発行：倉吉市健康福祉部健康推進課（倉吉市南町二丁目253番地1 倉吉市役所第2庁舎） ☎0858-27-0030

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1 移動サロン	2 カルシウムの日	3 憲法記念日
				八十八夜		世界報道自由デー
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 音楽の日	8 移動サロン 重ね煮を学ぼう 9:30～	9 給食（業者弁当） 乳幼児クラブ 10:00～（上児）	10 地質の日
しらすの日	立夏	コロケの日	粉の日	世界赤十字デー	アイスクリームの日	
11 Happy Mother's Day 母の日	12 海上保安の日	13 愛犬の日	14 温度計の日	15 移動サロン	16 旅の日	17 高血圧の日
18 ことばの日	19 セメントの日	20 電気自動車の日	21 小満	22 たまご料理の日	23 世界亀の日	24 伊達巻の日
25 こんにゃく作り 9:30～	26 風呂カビ予防の日	27 百人一首の日	28 花火の日	29 移動サロン スポーツの日①	30 自治公館長会 19:00～ スポーツの日②	31 世界禁煙デー
主婦休みの日				エスニックの日	消費者の日	

（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（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3月末
倉吉
20,507 世帯
43,339 人
高城
728 世帯
1,675 人

2020年3月末
倉吉
20,643 世帯
46,475 人
高城
748 世帯
1,915 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。

～4/13(日)高城地区ソフトボール大会～

大会当日は雨の予報が出ていましたが、前日は降雨もなく、当日も開始からしばらくは小雨になる可能性があったため、予定通り大会を開催しました。試合開始前までは晴れ間も見られましたが、第1試合の途中から予報通り雨が降り始め、次第に本降りとなってしまいました。第2試合の下米積対連合の試合は、両チームの協議の結果、3回までに短縮して実施することになり、残念ながら決勝戦も中止することになりました。雨に濡れ、強い風に吹かれる中でも最後までプレーしてくださった選手の皆さま、本当にお疲れ様でした。

試合の結果、市民スポーツ大会の高城代表は服部になりました。応援よろしくお願いします！

雨風の強い中、参加・応援に来てくださったみなさま、ありがとうございました！



「求む！久米中学校応援団員」

私は久米中学校 22 期生で、地域学校委員として活動をさせていただいており今回、中学校の現状を紹介してご支援ご協力をお願いするために寄稿させていただきました。

私たち 22 期生は幹事会を組織して同級会や旅行を企画していますが、ある幹事の「母校に何か（恩返し）出来ないかなあ」という提案をきっかけに、10 年前から校舎周辺の草刈りや剪定など、年 3～4 回のボランティア活動を実施してきました。校地は樹木や草地が多く自然豊かな環境ですが、その反面環境整備には支障をきたしているのが現状です。要因の一つは、生徒数減により家庭数も減少しマンパワーが不足しているからです。整備された環境の中で、心豊かでたくましい生徒たちの育ちを応援するために、個人は勿論、特に組織的に活動しておられる皆様、ご支援ご協力をよろしくお願い致します。賛同していただけるお方は、久米中学校尾崎教頭先生にご連絡ください。

さて、生徒数減は部活動にも影響を与え、部の休廃部により個々の希望に沿えない状況もあります。また、小学校の金管バンドの多くは廃止され、楽器に触れる機会が減る中で吹奏楽部の存続に不安を感じています。そこで文化系志向の子どもたちの選択肢を確保するとともに、住民同士や中学生との交流を図り、文化活動を促進し地域づくりの一助とする目的で「吹奏楽部応援プロジェクト」を立ち上げました。

現在 5 名のお方が中学生と共に学校祭や地域の催しなどへの出演を目標に、毎週土曜日の午前中に社や北谷コミセンにおいて練習をされています。なお教育委員会からは、学校備品の楽器使用にも前向きに回答をいただいております。卒業生でなくても大歓迎です。ご協力をいただけるお方はコミセンを通して隅坂にご連絡ください。（記 隅坂義之）