

高城コミュニティセンターだより

第441号 2025年(令和7年)6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

わくわくランド

～気づいたら元気になってたあそび～

いつまでも自分らしく。元気のヒント、見つけませんか？

日時: 7月2日(水) 10:00～12:00

場所: ふれあいセンター

内容: すごろくを使って、みんなで一緒に楽しく体を動かしたり、脳トレができる健康すごろくや風船を床に落とさないように相手に打ち返す風船バレー、ボーリングを行います。

プチ景品や参加賞を準備しております！

対象: 高城地区住民

定員: 15人程度

服装: 動きやすい服装でお越しください

持ち物: 必要があれば汗拭きタオルを持参してください

参加費: 無料

申込: 6月27日(金)の17:00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

問合せ: 高城コミュニティセンター(TEL28-0950)

※交通手段のない方は高城コミュニティセンターまでご相談ください

主催: 鳥取看護大学 4年生 7名

学生一同、皆様の参加を心よりお待ちしております！！

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！

みつばし踊りに参加しよう

8月2日(土)～3日(日)「倉吉打吹まつり」が開催されます。みつばし踊りは、8月2日(土)に予定され、高城みつばし踊り子連として地域のみなさまと一緒に出場したいと思います。初めての方や親子参加も大歓迎です。

夏の思い出づくりに一緒に楽しく参加しましょう！！

下記の日程で踊りの練習と連絡会を行います。

日程: ① 7月17日(木)

② 7月29日(火)

時間: 19時00分～20時00分(①、②とも同時間)

場所: 高城コミュニティセンター 大会議室

※参加してくださる方は、高城コミュニティセンターまでご連絡下さい。28-0950 担当: 田中

練習日においてくださる方は、必ず1回は出席してください。

骨盤体操教室

日時 ⑤7月1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

※終了後、鳥取看護大学の学生が1人につき2回(約20分間)、参加者にインタビューされる予定です。ご協力をお願いします。

対象 地区住民

定員 特になし

申込 6月24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

乳幼児クラブ

日時: 6月13日(金) 10:00～12:00

場所: 上米積児童センター

内容: ちまき作り、絵本の読み聞かせ

講師: 児童センター職員

対象: 妊婦、0～6歳くらいまでの乳幼児とその保護者

申込: 6月10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(おもちゃ、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。

令和7年度 第1回 すまいる高城サロン

今回のサロンでは、笑いヨガと給食サービス調理ボランティアさんが作る食事の会食を行います。困りごと相談の受付も行っておりますので、お気軽に参加してみてください！

日時 令和7年6月20日(金) 10:00～12:00

参加費 1人300円 ※当日に集金いたします。

場所 高城コミュニティセンター

申込 6月12日(木)までに高城コミュニティセンターへご連絡ください。

※食事の準備がありますので、必ず期日までに申し込みをお願いします。

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

主催 高城地区社会福祉協議会、高城コミュニティセンター

高城保育園 わんぱくクラブ

《実施日》

- * 3日(火) 戸外あそび
- * 6日(金) ふれあいあそび
- * 10日(火) 戸外あそび
- * 13日(金) 絵本の読みきかせ
- * 20日(金) 戸外あそび
- * 24日(火) 戸外あそび
- * 27日(金) 戸外あそび

6月は絵の具のスタンプであじさい製作をします。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、テラス等であそびます。(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あそびます。

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は、オープンデーを中止します。

『住民スポーツの日』参加者募集！

日時: ①6月26日(木) 18:00～21:00

②6月27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: 6月19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

令和7年度 高城コミュニティセンター事業計画

基本方針

地域の生涯学習の拠点として、心を豊かにする文化活動・地域を支え合う協働活動を通じ、地域づくりに進んで参画する人づくりを目指す。

重点目標

- 住民が楽しめる文化活動 <心を豊かにする取り組み>**
 - 文化教室を開催し、教養を高め地域住民の交流を図る。
 - 地域住民の活躍の場を設け、生きがいづくりを支援する。
 - 乳幼児クラブを展開し、子育てが安心して出来るよう支援する。
- 地域を意識した歴史・地理学習 <地域を知る取り組み>**
 - 地域の伝統、文化、自然に触れる学習・活動を通じて、地域への関心を高め、愛着を育む。
- 人の繋がりを深める啓蒙活動 <思いやりを育む取り組み>**
 - 菜の花プロジェクト(自然学びの教室)を通して、地域の担い手の輪を広げる。
 - 中学校と連携し、生徒の地域貢献活動を支援する。
 - 他館と交流を行い、地域おこしについて研究し、啓発活動の取り組みを検討する。

※詳しくは高城コミュニティセンター公式ホームページ／事業報告に事業計画書を掲載していますので、ご確認ください。

生活文化部 こんにゃく作り教室

5月25日(日)生活文化部の活動と地域のこんにゃく作りに興味のある方が一緒にこんにゃく作りを行いました。こんにゃく芋から作ったこんにゃくは、やわらかく、しみも良い、とてもみずみずしいこんにゃくになりました。環境問題と健康を考えて添加物が入らない、昔ながらのこんにゃくを生芋から製品になるまでの一通りの工程を学習することが出来ました。この日は、親子参加やお孫さんと一緒に参加者もあり2時間たのしみながら学んでいました。



食生活改善推進員養成講座 受講生募集

私たちと一緒に活動しませんか？

日程	7月11日(金)	8月2日(土)	9月4日(木)
	10月4日(土)	11月6日(木)	12月10日(水)
	計6回		

(詳しい内容は高城コミュニティセンターにお問い合わせください)

参加条件 ①講座に5回以上出席して講座を修了できる方
②倉吉市食生活改善推進員連絡協議会の会員(年会費2,000円)として活動できる方

受講費用 無料

申込先 高城コミュニティセンター田中まで

申込期限 令和7年6月18日(水)

「熱中症」

熱中症は、高温多湿な環境にいてことで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、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を指します。

屋外だけでなく、屋内でも発症し、重症になると命に関わる場合もあります。熱中症警戒アラート発令時は特に熱中症に注意しましょう。

【熱中症の症状】

軽 症：めまい、たちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
中等症：頭痛、吐き気・嘔吐、体がだるい(倦怠感)
重 症：意識がない、けいれん、体温が高い・呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない

【予防行動をとりましょう】

- ①適切なエアコンの使用
- ②こまめな水分・塩分補給
- ③見守り・声かけ
- ④熱中症警戒アラートをチェック

【クーリングシェルターを活用しましょう】

クーリングシェルターは、冷房設備が整っていて、夏の危険な暑さから避難できる場所として、熱中症特別警戒アラート発令時に解放されます。

<倉吉市クーリングシェルター>

○倉吉市立図書館
○倉吉市立せきがね図書館
○倉吉市高齢者生活福祉センター
○さんさんプラザ倉吉(倉吉農村環境改善センター)
○エスパック未来中心(鳥取県立倉吉未来中心)
○ウエルシア倉吉上井店・倉吉高齢病院東口店
普段から利用できる場所もありますので、快適にクールシェアをし、熱中症を予防しましょう。

倉吉市健康推進課

6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		骨盤体操10:00～		移動サロン	給食(業者弁当)	
	写真の日	ローズの日	世界自転車デー	虫の日	芒種	楽器の日
8	9	10	11	12	13	14
水辺の楽校草刈り7:00第①グループ		なごもう会		移動サロン	乳幼児クラブ10:00～(上児) 事務室閉室 12:00～	
	世界海洋デー	ロックの日	時の記念日	入梅	恋人の日	鉄人の日
15	16	17	18	19	20	21
Father's Day!!		骨盤体操10:00～		移動サロン	給食(調理弁当)第1回すまいる高城サロン10:00～	
	父の日	和菓子の日	おまわりさんの日	おにぎりの日	元号の日	国際日系デー
22	23	24	25	26	27	28
		なごもう会		移動サロン 住民ｽﾎﾟｰﾂの日①	住民ｽﾎﾟｰﾂの日②	
	かにの日	沖縄慰霊の日	U F Oの日	住宅デー	露天風呂の日	ちらし寿司の日
29	30					
	配布物受取					
	佃煮の日	国際小惑星デー				

(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

～4/28(月)桜の花のコンフィチュール作り～

コミュニティセンターだよりでは、4月17日開催とお知らせしておりましたが、八重桜の開花状況が思わしくなかったため、日程を4月28日に変更して行いました。今年も昨年に引き続き、福積の小谷幸敏さんを講師にお迎えし、食品加工についてのお話を伺ったあと、桜の花のコンフィチュール作りを行いました。今回作ったコンフィチュールの一部を使ったスイーツ作り教室を、8月初旬にコミュニティセンターで開催予定です♪詳細は次月号に掲載しますので、興味のある方はぜひ参加してみてください！



人口推移

2020年4月末
倉吉
20,711世帯
46,475人
高城
748世帯
1,906人

2025年4月末
倉吉
20,535世帯
43,280人
高城
731世帯
1,675人



〈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。



〈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。

