

高城コミュニティセンターだより 7月

第442号 2025年(令和7年)7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



高城まつり開催！

詳しくは、全戸配布のピンク色のチラシをご覧ください。

高城まつり屋台出店者募集は締め切りしました。

高城まつり屋台出店者募集は締め切りしましたのでご了承ください。

沢山のご応募ありがとうございました。

高城まつり実行委員会

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とも同じ)

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
練習日においでくださる方は、必ず1回は出席してください。



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！

みんなあつまれ！魚つかみ

高城まつり恒例の魚つかみが開催されます！
小さな子もおうちの人と一緒に入れます。魚つかみに参加して、たのしい夏まつりを満喫しよう！

日 時 7月26日(土) 17:00 ～

会 場 高城ふれあいセンター 野外特設プールにて

準備物 濡れても良い服装、タオル、魚を入れる袋(つかんだ魚は、持ち帰りますので各自で準備して来て下さい)

参加対象者 保育園児～小学生まで(小さな子には保護者の方がそばについてください。)大人は魚をつかみません。少雨決行。会場からは焼いたりしませんので持ち帰れる量をつかんでね！

高城まつり 魚つかみ実行委員会
高城地区青少年健全育成協議会

骨盤体操教室

日 時 ⑥8月5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 7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、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

桜のかき氷作り

4月にコミュニティセンターで作った「桜の花のコンフィチュール(砂糖漬け)」を使ったかき氷作りを一緒に楽しみませんか？ピンク色の桜のコンフィチュールをシロップに、アイスや白玉だんごなどをトッピングして、可愛くて美味しいかき氷作りを行います！

桜のコンフィチュール作りに参加されていない方も大歓迎です。ぜひご参加ください♪

日 時 令和7年8月4日(月)9:30～11:30

場 所 高城コミュニティセンター

参加費 1人300円

定 員 先着15名

持ち物 エプロン・三角巾・マスク

※桜の花のコンフィチュール作りに参加された方で、今回のかき氷作りにもご参加いただける方がいらっしゃいましたら、コンフィチュールの提供をお願いできればと思います。お申し込みの際にお知らせください。

申し込み 令和7年7月28日(月)までに高城コミュニティセンターへお願いします。

主 催 高城コミュニティセンター



♪ 乳幼児クラブ ♪

日 時:7月11日(金)10:00～11:30

場 所:上米積児童センター

内 容:骨盤体操

講 師:土井智恵さん

対 象:妊婦、0～6歳くらいまでの乳幼児とその保護者

申 込:7月4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: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)、子どもさんに必要な物(おむつ、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。

高城保育園 わんぱくクラブ

《実施日》
* 8日(火) ふれあいあそび
* 11日(金) 水あそび
* 15日(火) 水あそび
* 18日(金) 水あそび
* 22日(火) 絵本のよみかせ
* 25日(金) 水あそび
* 29日(火) 水あそび

※7月は手型でカニを製作します。
※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。

水 遊 び・・・テラスで水遊びをします。濡れていい服装タオルの準備をお願いします。

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:①7月24日(木) 18:00～21:00
②7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:7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

汗をかく夏場の水分補給について

汗の中にはナトリウムが多く含まれているので、汗をよくかく夏場は水分と併せて食塩摂取も必要です。しかしほとんどの日本人は、必要量をはるかに超える食塩を普段から摂取しているので、1日3回の食事をしっかり食べている人は、塩分摂取を増やすことは必要ないと、日本高血圧学会減塩委員会は提唱しています。

しかし夏場のスポーツや野外の作業、炎天下に長くいるなどで大量の汗をかいたときは、体内の水分とナトリウムが不足しますので、厚生労働省は熱中症予防のため、100ml 中 40～80mg のナトリウムが含まれた飲料を推奨しています。

スポーツドリンクと見た目は似ている「経口補水液」がよく売られていますが、これは脱水症のための食事療法として世界保健機構(WHO)が提唱する「経口補水療法」に用いる病者用の飲み物です。「特別用途食品」という、国の制度で決められたマークがついています。



ナトリウムやカリウムがスポーツドリンクの約3～4倍、糖質も含まれているので、普段の水分補給として飲むものではありません。脱水を伴う熱中症に効果がある経口補水液もあるので、パッケージの表示をよく確認してください。

特に食事制限がある人は、飲み方を誤ると健康に大きな問題を引き起こすおそれもありますので、医師や管理栄養士と相談し、適切に使用しましょう。



倉吉市健康推進課

～6/20(金)すまいる高城サロン～

6月20日(金)に行われた今年度第1回目の高城地区ふれあいサロン(すまいる高城サロン)では、松江市よりだんだん笑笑クラブ代表の森ミノルさんを講師としてお招きし、笑いヨガを体験しました。その後、給食調理ボランティアさんが作ってくださった美味しい昼食を参加者のみなさんと一緒にいただきました。サロンの詳しい内容については社協だより58号(令和7年7月号)に掲載していますので、ぜひご覧ください。



令和7年度、第2回目のすまいる高城サロンは9月24日(水)を予定しています。内容などの詳細につきましては後日コミュニティセンターだより等でお知らせいたします。みなさんの参加をお待ちしています😊

きゅうりの収穫をしました！

今年からコミュニティセンターの庭で育て始めていた、きゅうりが初収穫を迎えました🎵

きゅうりの横にはアロエベラも新しく植えています。いつかきゅうりやアロエベラを使った事業ができれば、と思っています。



第27回参議院議員通常選挙

投票日 | 令和7年7月20日(日)
投票時間 | 午前7時～午後8時
投票場所 | 久米小学校1階ホール

この選挙は、私たちの声を直接国政に反映させる代表を選ぶ大切なものです。選挙のルールをよく守り、明るい選挙を実現しましょう。

投票日に仕事、旅行などで投票所に行くことができない人は期日前投票を行うことができますので、忘れないよう投票しましょう。

○期日前投票のできる期間・時間

場 所	期 間	時 間
市役所第2庁舎 3階会議室302	7月4日(金)～19日(土)	8:30～20:00
パープルタウン 1階パタタン広場	7月12日(土)～19日(土)	10:00～19:00 ※最終日は17:00まで
鳥取短期大学棟 1階D102	7月14日(月)	10:00～17:00
関金総合文化 センター2階	7月15日(火)～19日(土)	9:00～19:00 ※最終日は17:00まで

7月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
骨盤体操10:00～ 高城牛追掛節保存会 関西万博出演	看護大「わくわくランド」10:00～(ふ)	移動サロン	給食(業者弁当)			
半夏生	1年折り返しの日	ソフトクリームの日	梨の日	穴子の日		
6	7	8	9	10	11	12
ゼロ戦の日	小暑	なごもう会(ふ)		移動サロン	乳幼児クラブ 10:00～(上児)	
		中国茶の日	ジェットコースターの日	納豆の日	ラーメンの日	人間ドックの日
13	14	15	16	17	18	19
				移動サロン 事務室閉室 ～13:00	給食(業者弁当)	
生命尊重の日	夏の交通安全県民運動					
20	21	22	23	24	25	26
水辺の学校草刈り 7:00第2グループ	海の日	なごもう会(ふ)		移動サロン		魚つかみ(ふ)
				劇画の日	かき氷の日	幽霊の日
27	28	29	30	31		
高城まつり (小)				移動サロン 配布物受取		
スイカの日	世界肝炎デー	白だしの日	梅干しの日	蓄音機の日		

(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5月末
倉吉
20,525 世帯
43,233 人
高城
731 世帯
1,672 人

2020 年5月末
倉吉
20,732 世帯
46,479 人
高城
747 世帯
1,904 人



〈HP〉

コミュニティセンターだよりは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。

7/1 高城牛追掛節保存会 関西万博出演

「今日はまるごと 鳥取県」で大阪市夢洲の関西万博会場 EXPO ホール シャインハットにて鳥取県の文化伝統芸能が披露されます。鳥取市から因幡の傘踊り、倉吉市から高城牛追掛節、米子市から淀江さんこ節の3団体が演舞します。それぞれの地域で受け継がれている文化を一日まるごと関西万博の特設エリアで世界のみなさまに発信できるとても貴重な日になる事でしょう。公演時間⇒ ①11時、②13時30分 ③15時

水辺の楽校草刈りお礼

6月8日(日)、予定していた範囲の水辺の楽校の草刈りが無事に終了しました。協力して頂いた第1グループの自治公民館長さん、自治公民館協力員さん、水辺の楽校委員の皆さんありがとうございました。

