

高城コミュニティセンターだより 8月

第443号 2025(令和7年)8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



「発達障がいってなあに？」 子どもたちが健やかに育つために」

発達障がいについて、ペアレントメンター鳥取のメンバーさんによるキャラバン公演を開催します。発達障がいについて理解を深めるために実体験を含め、保護者の方から子育てのお話等を聞きます。お気軽にお越しください。

日 時：9月9日(火) 19:30～20:30

場 所：高城コミュニティセンター 大会議室

講 師：ペアレントメンター鳥取

対 象：地区住民

申 込：8月26日(火) 16:00 締切り

申込先：高城コミュニティセンター 田中

持ち物：筆記用具

参加費：無料

主 催：高城地区青少年健全育成協議会
高城コミュニティセンター



生活文化部、高城コミュニティセンター企画

花手水づくりとなごそう

花手水(はなちょうず)とは…。神社や寺の手水鉢の中に花を浮かべたものを指します。最近では、美しい花々で飾られることが増えてきました。そこで、家庭でも庭に咲いている草花を利用して心のままに飾ってみる事を体験してみましょう。

日 時：9月7日(日) 10:00～11:00

場 所：ふれあいセンター 中会議室

講 師：チトのゆび 対 象：地区住民

申 込：8月29日(金) 16:00 まで

申込先：高城コミュニティセンター

持ち物：筆記用具 参加費：100円

主 催：生活文化部、高城コミュニティセンター



骨盤体操教室

日 時 ⑦9月2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 8月19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

子どもいはいプラン実行委員会

セカンドスクール参加者募集

今年も10月1日(水)～4日(土)までの3泊4日でセカンドスクールを開催します。

< 内 容 >

学校が終わり、下校すると高城コミュニティセンターへ帰ります。宿題の後は食事のしたく、風呂、洗濯、掃除などの生活体験をします。学びを通じた体験活動を 自宅を離れて、みんなで協力しながら生活をします。

募集チラシを配布しますので、ぜひお申し込み下さい。



募集対象：久米小学校 5年生～6年生

申込期間：9月8日(月)まで

申込方法：募集チラシの申込み用紙を利用してお申し込み下さい。

詳細については、高城コミュニティセンターのセカンドスクール担当者(田中)までお問合せ下さい。

高城クラブ

フレイル予防研修会、参加者募集

高城クラブがフレイル予防の研修会を企画しました。会員のみならず一般の方からも広く参加者を募集します。

講師として、うつぶき地域包括支援センターの方々をお願いをしております。支援センターの方々といっしょに身体を動かし、楽しみながら研修をしましょう。

開催日時 令和7年8月19日(火)10時～11時30分

場 所 高城コミュニティセンター

参加費 無料

申し込み 会員の方 高城クラブ会長
阪本常義

TEL 080-5620-0448

一般の方 高城コミュニティセンター

TEL 0858-28-0950

申込締切 高城クラブ会員の方、一般の方共に、
令和7年8月15日(金)まで

乳幼児クラブ

8月は、夏休み期間中のためお休みです。
今回は9月12日(金)です。



『住民スポーツの日』参加者募集!

日 時：①8月28日(木)18:00～21:00

②8月29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：8月21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



高城保育園 わんぱくクラブ

《実施日》
* 1日(金) 水あそび
* 8日(金) 水あそび
* 19日(火) 水あそび
* 22日(金) 水あそび
* 26日(火) ふれあいあそび
* 29日(金) 絵本の読み聞かせ

※8月は、トイレトペーパーの芯で花火政策をします。

※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。濡れてもいい服装、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。

Q 絵本の貸し出しを行っています。

Q 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。

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!



～大晴の夏、笑顔あふれる夏まつり～

令和7年7月27日(日)、今年も高城まつりが無事に開催されました。今年は開催内容を変更し、魚つかみを前日、土曜日の17時から、屋台は15時30分から、まつり全体は16時30分からスタートにしました。ありがたいことに当日は見事な晴天に恵まれましたが、まつりは日中の開催となったため、熱中症の心配もありました。幸いにも、体調を崩される方はおらず、大きなトラブルもなく無事に終えることができました。

また、今年は多くのステージ出演者の皆さんにご参加いただき、関係者や来場者も多数訪れ、例年以上ににぎやかで活気のあるお祭りとなりました。

これもひとえに、役員の皆さまをはじめ、地域の皆さまのご協力のおかげです。ご協力いただいたすべての皆さまに、心より感謝申し上げます。



重点取組事業

地域の記憶を未来へ ～高城飛行場と戦後80年の証言～

このたび、TSKさんいん中央テレビさんより、戦後80年という節目に、かつて高城地区に存在した「高城飛行場」についての証言を映像として残したいというご相談がありました。

地域に残る記憶を後世に伝えるため、コミュニティセンターとしても協力させていただくこととなり、5月に取材のご依頼をお受けました。

そして、6月9日(日)には、コミュニティセンターや飛行場跡地などで、地域の方へのインタビューが行われ、当時の記憶や体験が語られました。高城地区からは、河来見の小谷政美さん、下米積の池田充志さんが取材を受け、それぞれが聞き伝えてこられた話や記憶をもとに、当時の様子を語ってくださいました。



このインタビューの様子は、6月20日(金)18時から、TSKのニュース番組にて約8分間放送されました。

高城飛行場にまつわる記憶は、今や語り部の方々からしか聞けない貴重な歴史です。今回の放送をきっかけに、地域の歴史や戦争の記憶について、改めて思いを馳せる機会となれば幸いです。この貴重な映像が、小学校や中学校での平和学習の題材として活用されることを願っています。

～血圧を測ろう！～

高血圧は自覚症状がほとんどないため、健康診断や家庭で測定し、自分の状態を把握することが大切です。特に健診などで、高血圧と判定される値が出た方は家庭で血圧を測る習慣を持つことが大切です。

日本高血圧学会によれば、家庭で測る血圧が135/85mmHg以上は、脳卒中や心筋梗塞にかかる確率が2～3倍も高くなる危険な状態だとされています。

高血圧になる原因はコレ！

○食塩の取りすぎ、○エネルギーや脂肪分の取りすぎ(肥満)
○運動不足、○喫煙、○アルコールの取りすぎ、○ストレス
生活の中で、思いあたることはありませんか？これらは血圧を上げる原因になります。

血圧を正しく測定するために

①条件を一定にするため、できるだけ毎日決まった時間に測定しましょう。1日のうちで安定した状態を保てる時間を選ぶとよいでしょう。



朝晩2回測定することが大切です。

朝は起床後1時間以内・排尿後・朝食前・服薬前
夜は食事・入浴・服薬・排尿を済ませてから、就寝時間前に測定するのがよいでしょう。



②安静にし、リラックスした状態で測定しましょう。運動や食事、入浴の直後は避けてください。

③睡眠不足や便秘などでも血圧は変動しますので、血圧値とともに体調をメモしておきましょう。

一家に一台、血圧計！



倉吉市健康推進課

～忘れ物のお知らせ～

6月17日(火)、コミュニティセンター大会議室にメガネ(紫色のケース入り)の忘れ物がありました。心当たりのある方はコミュニティセンターまでご連絡ください。



8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					水の日	ハーブの日
3	4	5	6	7	8	9
倉吉みつばし踊り 大会19:30～ 県立美術館前広場	桜のかき氷作り 9:30～11:30	骨盤体操教室 10:00～11:00		移動サロン	給食(業者弁当)	
はちみつの日	箸の日	タクシーの日	広島平和記念日	立秋	世界猫の日	長崎原爆の日
10	11	12	13	14	15	16
	山の日	なごもう会(ふ)				
道の日	マッシュルームの日	君が代記念日	怪談の日	裸足の記念日	終戦記念日	電子コミックの日
17	18	19	20	21	22	23
		〈高城クラブ〉フレイ イル予防研修会 10:00～11:30		移動サロン	給食(業者弁当)	
パイナップルの日	米の日	俳句記念日	蚊の日	献血の日	パニーニの日	処暑
24	25	26	27	28	29	30
		なごもう会(ふ)		移動サロン 住民ｽﾎﾟｰﾂの日①	自治公館長会 19:00～ 住民ｽﾎﾟｰﾂの日②	
ドレッシングの日	川柳発祥の日	人権宣言記念日	ジェラートの日	バイオリンの日	焼肉の日	冒険家の日
31						
野菜の日						

(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)日は、事前に連絡頂ければ貸館はできます。

※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

～お盆期間中の運営について～

お盆期間中(8/13～8/15)も、コミュニティセンターおよび事務室は通常通り開館しています。ご用のある方は、通常通りご来館ください。高城コミュニティセンター

～水辺の楽校草刈りおれ～

7月20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2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。



人口推移

2025年6月末
倉吉
20,526世帯
43,193人

高城
734世帯
1,673人

2020年6月末
倉吉
20,752世帯
46,507人

高城
747世帯
1,892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。