

高城コミュニティセンターだより

第444号 2025(令和7年)9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

※今年度はコミュニティセンター工事のため今回で最終回です。

日時 ⑧10月7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 9月16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

薬膳教室 「季節の変わり目に負けない

秋の薬膳でカラダとココロを整える」

日時 9月29日(月)10:00～11:30

会場 高城コミュニティセンター

内容 おいしいお菓子とお茶をいただきながら楽しく薬膳についてお話ししましょう。

講師 鳥取薬膳教室 梨香 竹本晶子さん

参加費 500円 (お菓子とお茶代)

持ち物 筆記用具

定員 10名

締切り 9月24日(水) 午後12時まで



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！

令和7年度 第2回「すまいる高城サロン」

参加者を募集しています。サロンはどなたでも参加できますので、お気軽にお申し込みください☺

日時 9月24日(水)9:30～12:30

場所 高城コミュニティセンター

内容 9:30 開会
9:35 「公共交通サービスに関するお話」
倉吉市企画課

10:00 「健康講話」

10:30 「終活について」
松田禎人さん(メモワールイナバ)

11:40 会食(調理:高城食改)

12:30 閉会

参加費 1人300円 ※当日集金します。

申込 9月17日(水)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。

※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。

乳幼児クラブ

日時:9月12日(金)10:00～12:00

場所:上米積児童センター

内容:手作りおもちゃ『くるくるレインボー』作り

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:9月10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組

持ち物: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ぶ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》
* 2日(火) 室内あそび
* 5日(金) 室内あそび
* 9日(火) 絵本の読みきかせ
* 12日(金) 室内あそび
* 16日(火) ふれあいあそび
* 19日(金) 戸外あそび
* 30日(火) 戸外あそび

※9月は、シールや手形スタンプでカラフルきこの製作をします。
※天候等により、内容を変更することがあります。

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。

『住民スポーツの日』参加者募集！

日時:①9月18日(木)18:00～21:00

②9月19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:9月11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



「セカンドスクール」開催のお知らせ

～ 生活体験を通して、子どもたちの底力を引き出そう！～

開催日 10月1日(水)～4日(土) 3泊4日

場所 高城コミュニティセンター

目的・内容 セカンドスクールとは、参加希望の5年生～6年生が自宅を離れ一緒に共同生活を行うことにより、自立心や協調性を培うと共にこの体験や学びを普段の家庭や学校生活の中で活かしてもらう事を目的としています。日中は学校に通い、放課後はコミュニティセンターを拠点に生活体験(食事、洗濯、風呂、学習、身支度等)を行います。基本的な家庭での生活を共同で行い、普段は家族に任せていることも自分たちの力でやり遂げ、家族への感謝の心に気づいていくことを学びます。楽しみながら頑張っている姿をぜひ見に来てください。

主催・共催 子どもいきいきプラン実行委員会、高城地区青少年健全育成協議会、倉吉市教育委員会

問合せ 子どもいきいきプラン、地区青少年健全育成協議会 事務局:28-0950 (田中)

※実行委員が感染症予防対策を講じながら開催いたします。

(手洗い、手指・使用道具等の消毒、体調管理(検温)、施設内の換気等)



毎年9月は、「がん征圧月間」です

日本人の死因の第1位である“がん”は、国民の2人に1人がかかり、3人に1人が死亡するといわれています。しかし、がんは、早期発見・早期治療により、約9割が治ると言われています。大切な命を守るために、がん検診を受けましょう。

がん研究振興財団から「がんを防ぐための新12か条」が公開されています。この新12か条は日本人を対象とした疫学調査や、現時点で妥当な研究方法で明らかとされている証拠を元にまとめられたものです。日頃から、生活習慣に気をつけ、がんになりにくい身体づくりを目指しましょう。

がんを防ぐために今日から始める12か条

① たばこは吸わない	⑦ 過度に運動
② 他人のたばこの煙を避ける	⑧ 適切な体重維持
③ お酒はほどほどに	⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療
④ バランスのとれた食生活を	⑩ 定期的ながん検診を受ける
⑤ 塩辛い食品は控えめに	⑪ 身体の異常に気がついたらすぐに受診
⑥ 野菜や果物は不足にならないように	⑫ 正しいがん情報でがんを知る

(参考文献 日本対がん協会、がん研究振興財団)
倉吉市健康推進課

健診に関する手続きがインターネットまたはLINEからできます

- ・集団健診予約
 - ・受診券再発行、85歳以上受診券申請
- 是非、ご利用ください。



打吹夏まつり「みつばし踊り大会」で笑顔弾ける！

8月2日(土)の夜、県立美術館と大御堂廃寺跡地で盛大な打吹夏まつりが開催されました。

1日目のラストを飾るのは、華やかな衣装に身を包んで24団体から構成された、一斉踊りがありました。

高城地区から、スマイル高城の名前で32名が参加しました。揃いのゆかたを着た地域のみなさんがきれいに並び、定刻になると一斉に踊りが始まりました。練習の成果が現れ、スマイル高城チームは、みごとに3位をいただく事ができました。

真剣に練習をした協力の賜物です。

ありがとうございました。



9月は認知症月間です。認知症はとても身近な病気で、誰もがなる可能性があります。認知症になっても住み慣れたまちで暮らしていくためには、認知症の理解を深め、みんなで支え合っていく必要があります。「もしも身近な人が認知症になったら、どう接する?」「地域でどんな関わり方ができる?」「わたし自身はどうありたい?」など、この機会に考えてみませんか。

市では9月13日～9月29日まで倉吉市立図書館入口にて、認知症啓発コーナーを設置します。是非お立ち寄りください。

○認知症に関する問合せ先・相談窓口

倉吉市長寿社会課 ☎22-7851

うつぶき地域包括支援センター ☎26-6378

鳥取県認知症疾患医療センター(倉吉病院) ☎26-1015

吹奏楽部応援プロジェクト ～たかしろ祭出演～

たかしろ祭(7/27)に中学生と一緒に2名のOB・OGが舞台に立ちました。6月中旬に合奏曲の楽譜を受け取り、個人練習を重ね7月6日の合同練習を経て当日を迎えました。祭当日は日中の暑さが残る中、アンコール曲を含めて4曲を演奏。終了後は大きな拍手をいただき、記念すべき中学生とのコラボを終えました。今回は仕事などの都合で出演できなかった残り3名も、若い世代との交流や楽器との触れ合いを楽しみながら、地域の行事や久米中学校祭に向けて活動を継続していきます。楽器は市内中学校から借りる事が出来ます。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下さい。

以下、顧問の先生、部長、OB・OGの皆さんのコメントです。

【吹奏楽部顧問 三村先生】

部員たちは、祭りを盛り上げるために自分たちに何ができるのか考え、祭りにふさわしい選曲や司会原稿の作成など心を込めて準備を進めてきました。そして一緒に演奏して下さったOB・OGの皆さんと運営に携わって下さった皆さんに感謝しながら、楽しく演奏をお届けすることができました。貴重な発表の機会をいただき、ありがとうございました。

【吹奏楽部 田中部長】

高城まつりに出演できたことが、とてもうれしいです。地域の方との交流も含め、たくさんの方の支えがあり活動できていることを強く実感しました。ありがとうございました。

【社小出身のOG】

初めて高城祭りに参加させてもらいました。地区の人口が少なくなっても、祭りが受け継がれているのはいいですね。久米中ブラスも頑張っていて、共演ができて嬉しかったです。

【高城小出身のOB】

孫世代の生徒さんたちとの合同練習時間は少なかったのですが、長年離れていた楽器に関われることが嬉しく楽しいです。市内の学校に眠っている楽器を調達いただいています。初心者でも数ヶ月で合奏に加われますので、皆さん私たちと一緒にチャレンジしてみませんか。

(文責:久米中学校コーディネーター 隅坂義之)

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 骨盤体操教室 10:00～11:00	3	4 移動サロン	5 給食(業者弁当)	6
	防災の日	宝くじの日	ベッドの日	車の日	国民栄誉賞の日	カラスの日
7 花手水づくり 10:00～	8	9 なごもう会	10	11 移動サロン	12 乳幼児クラブ 10:00～(上児)	13
	白露	明治改元の日	重陽	世界自殺予防デー	タンパク質の日	とっとり県民の日
14	15 敬老の日	16	17	18 移動サロン 住民ｽﾎﾟｰﾂの日①	19 給食(業者弁当) 住民ｽﾎﾟｰﾂの日②	20
	コスモスの日	老人の日	競馬の日	イタリア料理の日	かいわれ大根の日	苗字の日
21 水辺の楽校草刈り 7:00第③ｸﾞﾙｰﾌﾟ	22	23 秋分の日	24 第3回すまいる高城サロン9:30～	25 移動サロン	26	27
秋の全国交通安全運動						
28 高城地区運動会 9:00～(小)	29 薬膳教室10:00～	30 自治公館長会19:00～				

(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

人口推移

2025年7月末

倉吉
20,536世帯
43,201人

高城
732世帯
1,669人

2020年7月末

倉吉
20,751世帯
46,486人

高城
749世帯
1,894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。

倉吉総合産業高校 久米支部 総会

開催日時 令和7年9月12日(金)
午後6時 開会

開催場所 社 コミュニティセンター
(旧社公民館)

※懇親会を予定しております

高城地区運動会を開催します！

日時 令和7年9月28日(日)
9:00～ 開会
12:00頃 閉会予定

場所 久米小学校 校庭

詳細は全戸配布のチラシをご覧ください
体育部