

# 高城コミュニティセンターだより

第450号 2026年(令和8年)3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



## 防災セミナー

非常食(長期保存)のパン・乾パン・ビスケット等を試食しながら&温かい飲み物も飲みながらの、ゆるっとしたセミナーです♪

- ねらい
  - ・事業を通して防災意識を高め、各自治公民館や個人での防災活動に活かしてもらう。
  - ・事業を通して参加者同士の交流を深め親睦を図ることにより、日々防災等に関する情報交換や連携を取り易くする。

日時 4月10日(金)18:30~20:00

場所 高城コミュニティセンター

対象者 地区住民(お子様連れも大歓迎ですが、託児はありません。)

定員 先着60名

申込 4月1日(水)までに高城コミュニティセンターへ  
※当日講師にお聞きしたいことや高城地区の災害で困ったこと等がありましたらあわせてお知らせ下さい。

持ち物 筆記用具

参加費 無料

講師 日本赤十字社鳥取県支部

日程 ①災害への備え(1時間)

災害・防災についての考え方や地震・大雨災害等、災害別の想定被害等から、平時の備えの重要性を理解する。

②非常用持ち出し品シュミレーション(30分間)

避難所へ持って行く非常持ち出し品について、グループワークを通じて考え、日頃の準備に繋げる。参加者を最大6名のグループに分けてグループワークをします。

主催 高城コミュニティセンター

## 高城まつり屋台出店者&ステージ出演者募集!

来年度高城まつりは7月26日(日)です。

①屋台

出店時間は16:30頃~19:30頃です。

出店希望者は5月29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。期日厳守をお願いします。

②ステージ

ステージ時間は16:30頃~19:30頃です。出演希望者は3月31日(火)までに高城コミュニティセンターへ連絡して下さい。期日厳守をお願いします。尚、応募者多数の場合も想定し、申し込まれた時点でご出演確定ではありませんので、ご了承下さい。締切後に実行委員会で協議の上、申込者全員にご連絡させていただきます。

高城まつり実行委員会

重点取組事業

## うずらの 鶉野飛行場跡 現地研修旅行

高城飛行場の歴史に関連し、兵庫県加西市の鶉野飛行場跡を訪れる現地研修を行います。当日の行程は、加西市観光協会にご協力をいただき、現地ガイド付きで実施します。

日時 3月11日(水) 7:30~17:00

場所 兵庫県加西市

定員 20名

申込 3月3日(火)までにコミュニティセンターへお申し込みください。

内容 7:30 コミュニティセンター出発【バス】  
10:00 五百羅漢・住吉神社・酒見寺 見学  
11:30 昼食  
13:00 Sora かせい(鶉野飛行場跡地) 見学  
14:30 Sora かせい 出発【バス】  
17:00 コミュニティセンター到着

参加費 五百羅漢、Sora かせい 入場料各200円と昼食代は、各自でご負担をお願いします。

## 骨盤体操教室

来年度も元気よく開催します!

日時 4月10日(金)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 4月3日(金)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

## 高城コミュニティセンター事業 チーム自然学びの教室 自然で学ぼう! 高城ミーティング

空き土地を利用して学びを広げる活動を企画しています。一緒に学んでみたいことを意見交換しながら、ざっくばらんに話し合ってみませんか?

何かやってみたいこと等のご意見を聞かせて下さい。

※ どなたでも参加できます。お気軽にお越し下さい。

日時 4月14日(火) 19:30~21:00

場所 高城コミュニティセンター 大会議室

生活文化部活動

## こんにゃく作り教室

日時 4月19日(日) 9:30~12:00

場所 高城コミュニティセンター 調理実習室

参加の方は、高城コミュニティセンターにお申込み下さい。

## 『住民スポーツの日』参加者募集!

日時:①3月26日(木)18:00~21:00

②3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:3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:動き易い服装、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



## 乳幼児クラブ

日時:3月6日(金)10:00~12:00

場所:上米積児童センター

内容:親子の記念品作り、フリマ、茶話会

講師:西倉吉消防署職員

対象:妊婦、0~6歳くらいまでの乳幼児とその保護者

申込:3月3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:子どもさんに必要な物(おむつ、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。

## 高城保育園 やんぱくクラブ

- 《実施日》
- \* 3日(火) ひなまつり
  - \* 6日(金) 室内あそび
  - \* 10日(火) ふれあいあそび
  - \* 13日(金) 室内あそび

※3月は、手形・足型の思い出ダイアリー作りをします。  
※天候等により、内容を変更することがあります。

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。

～高城コミュニティセンター運営委員会からのお知らせ～

高城コミュニティセンター大会議室とロビーの工事が終了しました。

- ・3月12日(木)・13日(金)は引っ越し作業のため、パソコンおよびメールでの対応が制限され、お問い合わせにお答えできない可能性があります。(印刷もできない可能性があります。)
- ・3月13日(金)～3月23日(月)はFAXの送受信が不可になる予定です。
- ・3月23日(月)15:00～17:00は電話が不通となる予定です。

なお、各期日についてはあくまでも予定であり、変更となる場合があります。ご不便・ご迷惑をおかけしますが、ご了承くださいますようお願いいたします。

高城コミュニティセンター運営委員会

高城水彩画教室(サークル活動) 生徒募集中!

- 日時 毎月2回(第2、第4の金曜日) 13:30～15:30
- 場所 高城ふれあいセンター 大会議室
- 講師 林本 豊 氏(日本水彩画会 会友)

<お知らせ>透明水彩画の体験会について  
【日時】4月10日(金) 13:30～15:30  
【場所】高城ふれあいセンター 大会議室  
【講師】林本 豊 氏

※お気軽にお越しください。

高城水彩画教室 (代表)笠見満隆



除雪協力隊(8人エイト レインジャー)活動紹介

①活動紹介

●今季3回、通学路の除雪を実施しました。2月8日からの今季最強寒波襲来で40cmを超える積雪!「掻いてもかいても」除雪が進まない、場所によっては60cmを超える雪の塊!歩道への倒木処理!2日間、雪を掻き続けて児童が安心して通学できる様に頑張りました。

●高城除雪隊は、積雪20cmを目途に児童の通学路(岡・服部→小学校、上米積消防倉庫→小学校)を除雪しています。

②除雪隊募集 (現在、除雪隊登録者8人、平均年齢71歳)  
●年齢・性別不問です、ボランティア精神のある方を待っています!

●メリット:除雪時には約7000歩以上の運動保証付き!フレイル予防に絶大な効果!除雪機で河川側へ豪快に雪を吹き飛ばせる・ストレス発散!

③除雪機利用について

●除雪隊使用の除雪機3台は、高城自治公民館協議会所有のものです。除雪隊が運用管理を担当させていただいています。

●利用希望者は、高城コミュニティセンターへ問い合わせください。



小学校→服部方面



小学校→上米積方面



チェーンソー

倒木!チェーンソーで処理→除雪

睡眠ガイド～よく眠るために～

睡眠は、子供、成人、高齢者、すべての年代において健康増進・維持に欠かせない休養運動です。疲れた脳や体は、眠っている間に回復します。成長ホルモンが分泌され、学んだことが脳に記憶されていくのも眠っている時間です。睡眠は生活になくてはならないものです。心身の健康のために、質・量ともに十分な睡眠を!

【高齢者】

- ・寝床にいる時間は8時間以内を目安にしましょう。
- ・日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう。
- ・長い昼寝は夜間の良眠を妨げるので日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう。

【成人】

- ・睡眠時間は6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう。
- ・日常生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう。
- ・睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので注意が必要です。

【こども】

- ・小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保しましょう。
- ・朝は太陽の光を浴びて朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしはほどほどにしましょう。
- ☆個人差を踏まえて取り組みましょう。
- ☆生活習慣や睡眠環境、嗜好品の取り方を見直しても症状が続き、日常生活に支障をきたす場合には、睡眠障害の可能性があるため、早めに医療機関を受診しましょう。

倉吉市健康推進課 ☎0858-27-0030

3月

日	月	火	水	木	金	土
1 バウンスボール大会 8:30～久米中	2 ♪	3 👶👶	4 📧 ④すまいる高城サロン10:00～(ふ)	5 移動サロン	6 給食(業者弁当) 乳幼児クラブ 10:00～(上見)	7 👶
マヨネーズの日	ミニの日	ひなまつり	ミシンの日	啓蟄	スポーツ新聞の日	消防記念日
8	9 ♪	10 なごもう会(ふ)	11 📧 鶴野飛行場跡現地 研修旅行7:30～ ※9:00～13:00 事務室閉室	12 移動サロン	13 👶📧 新撰組の日	14 👶 Happy White Day
国際女性デー	感謝の日	砂糖の日	コラムの日	スイーツの日	新撰組の日	ホワイトデー
15	16 ♪	17	18	19 移動サロン	20 給食(業者弁当)	21 👶
オリーブの日	財務の日	漫画週刊誌の日	点字ブロックの日	カメラ発明記念日	国際幸福デー	ランドセルの日
22	23 ♪	24 なごもう会(ふ)	25	26 移動サロン 住民スポーツの日①	27 👶📧 住民スポーツの日②	28 👶
放送記念日	世界気象デー	人力車発祥の日	電気記念日	食品サンプルの日	さくらの日	シルクロードの日
29 マリモ記念日	30 マフィアの日	31 自治公館長会 19:00～	🌸			
マリモ記念日	マフィアの日	オーケストラの日	🌸			

(上見)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
- 👶すぎなの会
- 📧ちぎり絵
- 🎵尺八
- 👶水彩画
- 📖たけのこ

人口推移

2026年1月末  
倉吉  
20,464世帯  
42,959人  
高城  
725世帯  
1,643人

2021年1月末  
倉吉  
20,693世帯  
46,191人  
高城  
748世帯  
1,870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。

ありがとうございました  
金一封 福積 西尾 文康 様  
(故母 富美子 様)  
高城地区振興費と福祉事業費にご厚志いただきました  
謹んでご冥福をお祈り申し上げます

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!