

高城コミュニティセンターだより 4月

第451号 2026年(令和8年)4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

高城地区ソフトボール大会

期日 4月12日(日)

場所 久米農村広場

主催 体育部

下記の図が当日のトーナメント表になります。
 たくさんの応援よろしくお願いします!



🏠 時間は前後する場合があります。
 🏠 岡対服部の試合は、市民大会の地区予選です。

『住民スポーツの日』参加者募集!

日時 ①4月23日(木)18:00~20:00

②4月24日(金)18:00~20:00

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 4月16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

問合せ先 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

骨盤体操教室

日時 ②5月8日(金)14:00~15:00

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24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、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

高城まつり屋台出店者募集!

高城まつりステージ出演者募集は締め切りしました。

令和8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

ステージ出演者募集は締め切りしましたのでご了承下さい。

ご応募ありがとうございました。

高城まつり実行委員会

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!



高城保育園 やんぱくクラブ

《実施日》

*17日(金) 戸外あそび

*21日(火) 戸外あそび

※4月は、手形・足形を取りたいと思います。
 ※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…必要に応じて防寒着、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にはオープンデーを中止します。

プラステンとは？

— 今より 10 分、体を動かす新しい健康習慣 —

暖かくなり、外に出かけるのも楽しい季節になりました。厚生労働省では「座りっぱなしをやめて+10（プラス・テン）」を推奨しています。

プラステンとは？

“今の生活にプラス 10 分、体を動かす”だけのシンプルな健康習慣です。例えば、エレベーターではなく階段を使う、テレビをみながらストレッチをする、家事を少しだけ丁寧に行う…など。たった 10 分でも、積み重なれば大きな差になります。

《こんな人におすすめ》

- 忙しくて運動時間がとれない
- 何から始めればいいのか分からない
- 健康が気になり始めた
- 無理なく習慣化したい

《プラステン実践のポイント》

- ①無理をしないこと
体調に合わせて、できる範囲で行いましょう。
- ②日常生活の中に組み込むこと
「特別な運動」ではなく、「いつもの生活に少しプラス」がコツです。
- ③継続を目標にすること
完璧を目指さず、できない日があっても OK！次の日 10 分動きましょう！

健康推進課

～3/4（水）第4回すまいる高城サロン～

令和8年度を締めくくる地区サロン「すまいる高城サロン」を、3月4日（水）に高城ふれあいセンターで開催しました。

今回のサロンでは、前回（11/18）実施した体力測定の結果について、市長寿社会課の河本さんとうつぶき地域包括支援センターの伊藤さんから詳しく解説いただきました。また、その結果を踏まえ、理学療法士の山崎さん（立見）にご指導いただき、参加者の皆さんの健康状態に合わせた「フレイル予防」のお話や、家庭でもできる体操を楽しく行いました。

当日の詳しい様子や内容は、今月号の「たかしろ社協だより（第61号）」にも掲載されています。ぜひあわせてご覧ください！



「フレイル予防のための運動と栄養」
(講師)理学療法士
山崎雄太郎さん

すまいる高城サロンは令和8年度も開催を予定しています。(年4回、6月・9月・11月・3月を予定) 内容や参加方法についてはコミュニティセンターだよりやチラシにてお知らせしますので、興味のある方はぜひお気軽に参加してみてください。みなさまの参加をお待ちしております★

～3/1（日）高城地区バウンスポール大会～

3月1日（日）、久米中学校体育館にて「第3回 高城地区バウンスポール大会」を開催しました。早いもので、この大会も今年で3年目となりました。今年も、各集落から12チームものご参加をいただき、会場はたくさんの住民の皆さんの熱気と笑顔に包まれ、賑やかな大会となりました。

今年度は新たな試みとして、準決勝より4チームによる決勝総当たり戦を実施しました。各コートで熱戦が繰り広げられた結果、大会成績は以下の通りとなりました。

優勝：下福田Bチーム、準優勝：服部Bチーム、3位：下米積Aチーム、4位：下福田Aチーム

今大会も子どもから大人まで、幅広い年代の方々に出場していただくことができました。大会運営にあたり、皆様のご協力をいただき誠にありがとうございました。

バウンスポール大会は来年度も開催を予定しています。1チーム3名から、年齢を問わずどなたでも参加可能なスポーツですので、ぜひお誘い合わせの上、ご参加をお待ちしております。

体育部



4月

水		木		金		土	
1	☒	2		3		4	🌸
エイプリルフール		移動サロン 国際子ども本の日		いんげん豆の日		沖縄誕生の日	
5	🌸	6	🎵	7		8	
ヘアカットの日		移動サロン		給食(業者弁当) 骨盤体操10:00～ 防災セミナー 18:30～		11	
春の全国交通安全運動							
12		13	🎵	14		15	
ソフトボール大会 9:00～ 久米農村広場		なごもう会(ふ)		移動サロン		※事務室閉室 12:00～	
				エスプレッソの日		職安記念日 お香の日	
19		20	🎵	21		22	
こんにやく作り 9:30～		郵政記念日		民放の日		地球の日	
地図の日		子ども読書の日		植物学の日		DNAの日	
26		27	🎵	28		29	
海上自衛隊の日		哲学の日		象の日		量の日	
		なごもう会(ふ)		昭和の日		移動サロン 配布物受取 運営委員会総会 18:30～	
図書館記念日		🌸					

(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

～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事務室移転が終了しました。

・新館ロビーだった部分が新事務室になりました。

・旧館は旧耐震のため立入禁止となります。

(旧館と新館を繋ぐ廊下にアコーディオンカーテンが取り付けられました。)

・玄関は旧館と新館の2箇所でしたが、旧館玄関は閉鎖になりますので、新館玄関1箇所になります。

人口推移

2026年2月末
倉吉
20,453世帯
42,913人
高城
720世帯
1,635人

2021年2月末
倉吉
20,689世帯
46,158人
高城
748世帯
1,871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。