

# 高城コミュニティセンターだより

## 第452号 2026年(令和8年)5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

**日時** ③6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** 5月26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

### セルフヘッドケア

自分で出来るヘッドケアの方法を教わりましょう♪  
最後に個別マッサージもありますよ♪  
待ち時間には講師さんオススメのお茶(効能別オススメ2～3種類)とお菓子で茶話会をします♪

**日時** 5月18日(月)13:30～

**内容** ①お話(30分間)  
②個別マッサージ(1人10分程度)

**場所** 高城コミュニティセンター

**対象** 地区住民

**定員** 先着6名(定員になり次第締切)

**申込** 5月11日(月)までに高城コミュニティセンターへ

**持ち物** 筆記用具

**参加費** 無料

**講師** calm hoho<sup>カームホホ</sup>ドライヘッドスパセラピスト 宮川紗矢香さん

**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

### 『住民スポーツの日』参加者募集!

**日時** ①5月28日(木)18:00～20:00  
②5月29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** 5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

今年度も元気よく開催します!

**日時** 5月8日(金)10:00～12:00

**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** 5月1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名

**持ち物** バスタオルかヨガマット(保護者が下に敷く用と子どもが下に敷く用)、骨盤体操用枕(あれば)、骨盤体操用ゴムバンド(あれば)、飲み物、子どもさんに必要な物(オムツ、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ぶ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。

### しゃんしゃん傘おどり教室

とつとりの風物詩!しゃんしゃん傘を使って、夏の夜を彩ろう。今年の高城まつりにて学習成果を披露します。

**日時** 5月25日(月)19:00～20:00

**場所** 高城コミュニティセンター 大会議室

**内容** しゃんしゃん傘おどり(基礎を習う)

**対象** 地区住民

小学生、中学生、高校生、親子参加も大歓迎です

**募集定員** 先着12名まで **締切** 5月20日(水)

**主催** 高城コミュニティセンター

高城まつりまでの2カ月間で4回程度の練習日を設定します。お気軽に参加して下さい。

### 高城保育園 やんぱくクラブ

《実施日》

- \* 1日(金) 戸外あそび
- \* 12日(火) ふれあいあそび
- \* 15日(金) 絵本の読みきかせ
- \* 19日(火) ふれあいあそび
- \* 22日(金) 戸外あそび
- \* 26日(火) 室内あそび
- \* 29日(金) 戸外あそび

※5月は、こいのぼり作りをします。  
※天候等により、内容を変更することがあります。

戸外あそび…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。)

室内あそび…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。

☺ 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。

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8年度 各種健診が始まります！

令和8年度の健康診査期間は、令和8年5月1日から令和9年2月27日までです。  
健診内容、料金などは、倉吉市健康診査の受診券と手引きを4月下旬に送付していますのでご確認ください。  
※85歳以上の方で、健康診査・がん検診受診券をご希望の方は、健康推進課までお申込ください。

### 【健診の方法】

#### 集団健診

倉吉市健康診査の手引きに記載の日程で行います。希望される会場で受けることができます。

＊お問合せ・ご予約  
健康推進課 27-0030  
↓WEB 予約もできます



倉吉市 健康推進課

#### 個別健診

協力医療機関で受けられます。詳しくは、手引きをご覧ください。

＊お問合せ・ご予約  
各協力医療機関

## 令和8年度 倉吉市健康診査の手引き

指定医療機関・集団健診日程

健診期間 令和8年5月1日から令和9年2月27日まで  
「個別健診」か「集団健診」のどちらかをお選びください。

### 個別健診

- 1 医療機関を選ぶ
- 2 医療機関に電話予約(診察時間内)
- 3 予約日に、医療機関で受診

健診日の持ち物  
受診券 自己負担金 マイナ保険証等

### 集団健診

- 1 健診会場と日程を選ぶ
- 2 健康推進課に電話またはインターネット予約
- 3 予約日に、健診会場で受診

健診日の持ち物  
受診券 自己負担金 マイナ保険証等

### 倉吉市国民健康保険の方の「人間ドック」・「脳ドック」

予約開始 4月1日～ 希望の医療機関に電話予約  
健康推進課に電話(0858-27-0030)またはインターネット申請  
申請開始 4月20日～  
ドック受付 5月1日～  
1) 人間ドックと脳ドックのいずれかをお選びください。  
2) 人間ドックには、「特定健診」(胃・肝・大腸・前立腺がん検診)、「脳ドック」には、「特定健診」が含まれます。  
※同一年度内に特定健診・人間ドック・脳ドックの複数を受診することはできません。  
※がん検診のいずれかを受けた場合も、同一年度内に人間ドックを受診することはできません。  
※転入・転居時、転居後等同一年度内に同一の健診・検診を受けられた場合、この受診券を使って受診することはできません。  
※85歳以上の方で、健康診査・がん検診受診券をご希望の方は、お申込みください。  
※このご案内は、4月1日現在の健診料額に基づいており、年度変更による引き上げ等ございましたら、ご確認ください。  
発行：倉吉市健康推進課(倉吉市南町2丁目253番地1 倉吉市役所第2庁舎) ☎0858-27-0030

## 5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					令和改元の日	八十八夜
3	4	5	6	7	8	9
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日	移動サロン	給食(調理弁当) 乳幼児クラブ 10:00~(上児) 骨盤②14:00~	
世界報道自由デー	しらすの日	立夏	コロケの日	粉の日	世界赤十字デー	アイスクリームの日
10	11	12	13	14	15	16
母の日	ご当地キャラの日	海上保安の日	愛犬の日	移動サロン	温度計の日	沖縄本土復帰記念日
		なごもう会(ふ)				旅の日
17	18	19	20	21	22	23
高血圧の日	セルフヘッドケア 13:30~	セメントの日	電気自動車の日	移動サロン	給食(業者弁当)	
	ことばの日				小満	サイクリングの日
24	25	26	27	28	29	30
	傘おどり教室 19:00~	なごもう会(ふ)		移動サロン 住民ｽｯｰツの日①	自治公館長会 19:00~ 住民ｽｯｰツの日②	
31		愛車の日	風呂カビ予防の日	百人一首の日	花火の日	こんにゃくの日
						消費者の日

(上児)上米積児童センター (小)久米小 (ふ)ふれあいセンター ※予定は変更になる場合があります。  
※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。

- 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

2026年3月末	2021年3月末
倉吉 20,465世帯 42,729人	倉吉 20,675世帯 45,956人
高城 718世帯 1,619人	高城 748世帯 1,863人

イベント・行事への参加連絡はLINEからも受け付けています。  
〈公式ライン〉

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。  
〈HP〉

## 倉吉市地区防災リーダーを募集します

Q 地区防災リーダーとは？  
A 地区内において、次の活動を通じて、共助による防災活動の指導的な役割を担います。  
・地区住民に対する防災意識の普及啓発活動  
・防災研修・防災訓練等、平常時の自主防災活動に対する企画立案・指導・助言等  
・災害時の自主防災活動の指導・助言等  
興味のある方は、5月14日(木)までに高城コミュニティセンターにご連絡ください。

## ~4/12(日)高城地区ソフトボール大会~

毎年恒例の高城地区ソフトボール大会を、今年も久米農村広場にて無事開催することができました。あいにくの雨だった昨年とは打って変わり、今年は絶好の快晴に恵まれました。桜が舞うグラウンドに日差しが照り付ける、絶好のソフトボール日和となりました。予選会の結果、市民スポーツ大会の高城代表は“岡”に決定いたしました。みなさまの応援をよろしくお願いいたします！  
【試合結果】 第1試合 ●服部vs○岡(市民大会予選)  
第2試合 ○下米積vs●連合  
第3試合 ●岡vs○下米積



参加・応援に来てくださったみなさま、ありがとうございました！

## ~4/4(土)福祉を考える集い~

4月より福祉協力員の新しい任期が始まり、改めてその役割や活動内容について考える時間をもちました。アンケートでは、「誰もが順番に高齢者になっていくので、このような知識を覚えておきたい」というご意見もいただきました。これからも地域の皆さまと共に福祉についての知識を深め、考える機会を継続して作っていかれたらと思います。

## 高城コミュニティセンター館内に展示コーナーを設けました！

サークル活動などの成果を皆さんに見ていただけるよう、裏玄関の壁面を展示スペースにしました。これからどんな作品が並ぶか、ぜひ楽しみに見に来てください！あわせて、展示を希望される団体も募集しています。大切な作品を一番良い形で披露していただくため、取り付けは各団体にてお願いしております。  
※詳細はセンター窓口までお気軽にお問い合わせください。