

高城コミュニティセンターだより 6月

第453号 2026年(令和8年)6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



夏を元気に過ごすための健康教室

～夏を元気に乗り越えよう～

日時:6月17日(水)10:00～11:30

場所:ふれあいセンター

内容:①ミニ講話

脱水・夏バテのサインと仕組み、水分補給のポイント、家電を活用した暑さ対策、日常でできる予防行動

②クイズで振り返る夏バテのサインと水分補給のポイント

③参加賞配布

対象:高城地区住民

定員:15人程度

持ち物:特になし

参加費:無料

申込:6月12日(金)の17:00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。

問合せ:高城コミュニティセンター(TEL28-0950)

※交通手段のない方は高城コミュニティセンターまでご相談ください。

主催:鳥取看護大学 学生

～学生一同、皆様の参加を心よりお待ちしております!!～

薬膳料理教室

日時:6月29日(月)9:30～13:00

場所:高城コミュニティセンター 調理実習室

テーマ:「初夏の紫外線

～体の中からお肌を守るやさしい薬膳～」

講師:鳥取薬膳教室 梨花 竹本晶子さん

対象:地区住民 定員:8名まで

申込:6月24日(水)までに高城コミュニティセンターへ

持ち物:エプロン、三角巾、マスク

参加費:1,000円

メニュー

・キャロットピラフ

・アスパラガスと豆腐のレモンスープ

・豚肉の梅しそミルフィーユカツ

・長いもとひじきの和え物

・スナッペンとうもろこしとミニトマトのイタリアンサラダ

主催:高城コミュニティセンター



骨盤体操教室

日時:④7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:6月23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

重点取組事業

地域の歴史現地学習「縦縫神社・鎮魂神社」

実際に神社を訪れ、神社の作法・歴史や農業との関わりについて詳しく学ぶ現地学習を開催します。当日は、下福田の宮近邦枝さんを講師にお迎えし、分かりやすく解説していただきます。

日時:6月16日(火)9:30～11:00

場所:縦縫神社(※集合はコミュニティセンターです)

講師:宮近 邦枝さん(下福田)

内容:9:30 コミュニティセンター 集合・出発

9:45 神社現地での解説

10:50 コミュニティセンター 到着・解散

11:00～ 看護大生によるインタビュー

※当日は、看護大学1年生の実習も兼ねています。解散後、学生による地域住民の方へのインタビューの時間がありますので、可能な方はぜひご協力をお願いいたします。

申込:6月9日(火)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

定員:20名程度(看護大生含む)

主催:高城コミュニティセンター



乳幼児クラブ

日時:6月12日(金)10:00～12:00

場所:上米積児童センター

内容:ちまき作り、絵本の読み聞かせ

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:6月8日(月)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:エプロン・三角巾・マスク、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) ふれあいあそび
* 9日(火) 絵本のよみきかせ
* 16日(火) 室内あそび
* 23日(火) 水あそび
* 26日(金) ふれあいあそび
* 30日(火) 水あそび

※6月はスタンプであじさい製作をします。
※水あそびをしますので、水着(ぬれてもいい服)タオルを持ってくるください。
※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、テラス等であそびます。
(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あそびます。

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、事前に確認をお願いいたします。

・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:①6月25日(木)18:00～20:00

②6月26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:6月18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



高城まつり屋台出店者募集は締め切りしました。

高城まつり屋台出店者募集は締め切りしましたのでご了承下さい。

沢山のご応募ありがとうございました。

高城まつり実行委員会

令和8年度 高城コミュニティセンター事業計画

基本方針

地域の生涯学習の拠点として、心を豊かにする文化活動・地域を支え合う協働活動を通じ、地域づくりに進んで参画する人づくりを目指す。

重点目標

- 住民が楽しめる文化活動 <心を豊かにする取り組み>**
 - 文化教室を開催し、教養を高め地域住民の交流を図る。
 - 地域住民の活躍の場を設け、生きがいづくりを支援する。
 - 子育てが安心して出来るよう家庭教育を支援する。
- 地域を意識した歴史・地理学習 <地域を知る取り組み>**
 - 地域の伝統、文化、自然に触れる学習・活動を通じて、地域への関心を高め、愛着を育む。
- 人の繋がりを深める啓蒙活動 <思いやりを育む取り組み>**
 - 体験教室を通して、地域の担い手の輪を広げる。
 - 小中学校と連携し、生徒の地域貢献活動を支援する。

〔実施予定事業〕

骨盤体操教室、乳幼児クラブ、高城山遍路、すまいる高城サロン、餅つき交流会、しめ縄づくり、お堂調査、カレーライス作り、こんにゃく作り、桜のコンフィチュール作り、薬膳料理教室、歴史現地学習 他

～4/19(日)こんにゃく作り～

4月19日 こんにゃく作りをしました。毎年とても人気のある講座で生活文化部のメンバーと手作りこんにゃくに興味をお持ちの方や親子で参加される方もありました。

こんにゃく芋から作ったこんにゃくは、薄くスライスしてお醤油で頂くと、とても柔らかく、みずみずしい良い香りがします。

こんにゃく作りは、生芋から製品になるまでの一連の工程を学習することができ、子どもたちにも見せたい貴重な学習機会です。



大きな
こんにゃく芋



食生活改善推進員養成講座受講生募集

食生活改善推進員として、私たちと一緒に活動しませんか？

日程

7月17日(金) 8月1日(土) 9月5日(土)
10月8日(木) 11月6日(金) 12月10日(木)
計6回

(詳しい内容は高城コミュニティセンターにお問い合わせください)

参加条件 ①講座に5回以上出席して講座を修了できる方
②倉吉市食生活改善推進員連絡協議会の会員(年会費2,000円)として活動できる方

受講費用 無料

申込先 高城コミュニティセンターまで

申込期限 令和8年6月26日(金)

「暑熱順化を知っていますか？」

「暑熱順化(しょねつじゅんか)」とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。

- 暑熱順化できている時(熱中症になりにくい状態)
 - ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
 - ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
 - ・体温が上昇しにくい

○暑熱順化に有効な対策

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

熱中症は、屋外だけでなく、屋内でも発症し、重症になると命に関わる場合もあります。適切なエアコンの使用やこまめな水分・塩分補給を心がけましょう。熱中症警戒アラートなどの発令時は特に熱中症に注意しましょう。

倉吉市健康推進課

～5/9(土)講演「高城山に眠る戦争史」～

久米小学校の校歌を作詞された、北谷・大河内出身の児童文学者・佐々木智子さんの強いご依頼により、佐々木さんの蔵書が置かれている「打吹やまばと舎」にて、2月19日に高城コミュニティセンターで行った講演を再度開催いたしました。

10数名の少人数ではありましたが、参加者の中には当時を知る方もあり、戦争末期の「松根掘り」の様子や、高城鉱山従業員と地元の人との結婚が4組もあったとのご報告をいただくなど、大変充実した出前講座となりました。



6月

日	月	火	水	木	金	土
	1 	2 骨盤体操10:00～	3 	4 移動サロン	5 給食(調理弁当) ①すまいる高城サロン10:00～	6 
	写真の日	ローズの日	世界自転車デー	虫の日	環境の日	芒種
7 水辺の楽校草刈り(第2グループ)7:00～	8	9 なごもう会(ふ)	10	11 移動サロン	12  乳幼児クラブ10:00～(上児)	13
緑内障を考える日	世界海洋デー	ロックの日	時の記念日	入梅	恋人の日	鉄人の日
14	15 	16 歴史現地学習「縦縫神社・鎮魂神社」9:30～	17 看護大主催「夏を元気に過ごすための健康教室」10:00～(ふ)	18 移動サロン	19  給食(業者弁当)	20  青少協「カレーライスづくり」9:00～船上山
世界献血者デー	暑中見舞いの日	和菓子の日	おまわりの日	おにぎりの日	元号の日	国際日系デー
21 	22 	23 なごもう会(ふ)ごみ分別学習19:00～	24 	25 移動サロン 住民ｽﾎｰﾑの日①	26  住民ｽﾎｰﾑの日②	27 
父の日・夏至	かにの日	沖縄慰霊の日	U F Oの日	住宅デー	露天風呂の日	ちらし寿司の日
28	29 薬膳料理教室9:30～	30 配布物受取				
パフェの日	佃煮の日	国際小惑星デー				

(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

人口推移

2021年4月末
倉吉
20,694 世帯
45,917 人
高城
743 世帯
1,853 人

2026年4月末
倉吉
20,503 世帯
42,719 人
高城
719 世帯
1,617 人



<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。



<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。

