

# 高城公民館だより



第385号 2020年(令和2年)9月 高城公民館発行

【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 【HP】http://www.ncn-k.net/kotakasi/

☆7月末現在 高城地区世帯数…749世帯 高城地区人口…男935人・女959人・計1,894人

## 高城地区運動会

9月27日(日)に予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染症予防のため、中止とします。

## マラソン&ウォーキング

10月25日(日)に予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染症予防のため、中止とします。

《お知らせ》 高城地区同和教育推進協議会

今年の町内学習会は、新型コロナウイルスの影響により **中止** します

## 走ろう教室 東郷湖一周 健康ウォーク!



高城走ろう教室では、仲間づくり健康ウォークを開催します。ぐるっと東郷湖一周する健康ウォークです。

いつもは車で通過してしまう東郷の景色を歩く速度でゆっくりと眺めながら歩きます。夕日がとてもキレイですよ。

【日時】9月27日(日) 午後3時00分出発(午後2時30分~2時55分まで受付しています。)

【場所】東郷あやめ池駐車場に直接集合

【コース】あやめ池 → 出雲山展望台 → 宮戸弁天 → 羽合臨海公園 → 燕趙園 → 東郷湖畔公園 → 水明荘 → こいの湯(毘沙門天の湯) → あやめ池ゴール(途中リタイアの方は送迎車あります)

【準備する物】歩きやすい服装と靴、水筒、汗拭きタオル、帽子、虫よけ等、カバンは出来るだけ身軽に!

【活動人数】15名まで

※ 新型コロナウイルス感染予防対策を講じて、できるだけ安全な形で行う予定です。駐車場には、トイレもありませんので、手洗い用石けん・ペーパータオル・ごみ袋も設置しておきます。手指消毒液、非接触型体温計も準備し、適度な間隔(ソーシャルディスタンス)をとりながら、体調について簡単な問診をさせていただきます。

参加される方は、ご協力をお願いします。

【お問合せ】高城公民館 田中までご一報ください。

(令和2年9月23日(水)午後5時まで。)

【主催】高城走ろう教室 代表 岸田章敬

## 乳幼児クラブのご案内

※新型コロナウイルスの関係で中止になる場合があります。

日時:9月18日(金)10:00~12:00

場所:上米積児童センター

内容:おうちパン(ミルクスティックパンに野菜をトッピング)作り、会食

講師:kamama house 鎌田忍さん

対象:0~6歳くらいまでの乳幼児とその保護者

持ち物:三角巾・マスク・エプロン・ハンカチ、持ち帰り用の小さめのクーラーバッグ・冷凍保冷剤、子どもさんに必要な物

参加費:無料

申込:9月16日(水)17:30までに上米積児童センターへ

※アレルギーのある方は問い合わせ下さい。

※当日欠席の場合は連絡をお願いします。

問合せ:上米積児童センター(☎28-3370)

主催:上米積児童センター・高城公民館

## 高城保育園わんぱくクラブ9月予定

\*1日(火)水遊び

\*11日(金)室内遊び

\*15日(火)戸外遊び

\*25日(金)製作



《利用される方へのお知らせ・お願い》

①県をまたいでの移動・旅行や県外の方との接触があった方は、2週間を経過していない場合ご利用をお断りさせていただくことがあります。

②新型コロナウイルスの感染拡大の状況においては、オープンデーを中止する場合があります。

③ご利用になられる場合は、保護者の方はマスクの着用と、来園時に手洗い・消毒・検温にもご協力をお願いいたします。

④園内で感染症が発生した場合は、オープンデーを中止します。

<時間>…午前9時30分~10時45分

<準備物>…必要に応じ、帽子、着替え、タオル、お茶等

口問い合わせ…高城保育園(☎28-2202)

## 9月予定

日	曜日	内容(時間・場所)
4	金	ふれあい給食
8	火	なごもう会 13:30~ 民児協定例会 19:00~
11	金	ふれあい給食
18	金	乳幼児クラブ 10:30~(上米積児童センター)
20	日	水辺の楽校草刈り7:00~(第1グループ)
27	日	健康ウォーク15:00~(東郷池)
29	火	なごもう会 13:30~
30	水	自治公民館長会19:00~

※9月17日(木)午前中は、主事不在。(公民館主事研修会の為)

## 各教室の活動予定

すぎなの会 ☆毎週水曜日 <ふれあいセンター>

はなれ舞会 ☆毎週火・木曜日 <ふれあいセンター>

ちぎり絵 ☆第1月曜日・毎週金曜日 <ふれあいセンター>

ひまわり会<カラオケ> ☆毎月2回 <ふれあいセンター>

透明水彩画教室 第2、第4金曜日 <高城公民館>

尺八教室 ☆毎月第2と第4月曜日 <高城公民館>

走ろう教室 ☆9月2日(水)、16日(水)、29日(火)の20時~21時 <高城小学校 校庭 等>

※各教室の活動に興味ある方は、高城公民館へお問い合わせ下さい。



## 秋の全国交通安全運動

9月21日(月)~30日(水)

9月30日(水)  
交通事故死ゼロを目指す日



## たかしろの歴史を訪ねてコーナー

### 高城「二十世紀梨のルーツ」

鳥取県の特産二十世紀梨。生産農家は少なくなり、今や新種の梨も誕生しているものの、日本を代表する輸出農産物。この梨が高城に初めて植栽されたのは、明治37年。下米積の武本正道さんの曾祖父にあたる「武本市松」氏によるものとある。この方、昭和19年成立の農協の前身である高城村農業会の初代役員の中にもその名が残る。

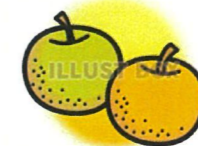
鳥取県の初栽培の歴史も何故か同年の明治37年。鳥取の方が千葉県から入手、植えられたのが始まり

とある。

高城の中でも大正の時代に入ると、大規模果樹園経営者が出来る程に発展した二十世紀梨。私が農協職員時代の時代には、各集落に選果場が設置されていたが、昭和39年に「高城選果場」として上福田の地に集合設営。昭和48年秋喜に新たな選果場が誕生。

ちなみに、千葉県から入手の梨の木、今も尚、みずみずしい実をつけている。とか

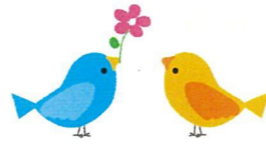
<小谷 政美>



家庭の中で、職場の中で  
しっかり対策  
新型コロナウイルス感  
染予防にご協力を!  
啓発ポスター



## 8月 事業報告



### 感染予防教室「身近に起こる感染症の予防

#### ～新型コロナウイルス感染症予防対策～ < 8月1日(土) >

新型コロナウイルス感染症予防対策事業として、鳥取看護大学の荒川満枝教授を招き、感染症に関する話を聞かせて頂きました。新型コロナウイルスの特徴や自分たちができる感染予防対策、感染リスクを下げる方法、日頃の注意点、どうすれば安全・安心して生活・行動ができるのかを学習しました。

この日は、21名の参加があり、ソーシャルディスタンスで間隔をとり、予防の基本であるマスクの扱い方、手洗いと手指の消毒、くしゃみでの飛沫とウイルスが増える仕組み等を詳しく聞き、日々の体調変化に気づき、無理をしない事、しっかり食べて、しっかり寝ることが体調管理の基本であることを学びました。



### 夏休み小学生事業「物づくり教室」 < 8月19日(水) >

毎年恒例の高城児童センターとの共催事業は、今年度は、『中部ものづくり道場』(代表 岡本尚機氏)から講師をお迎えし、低学年は風船ホバークラフト作り、高学年は蒸気船作りをしました。



参加者は24名でした。

1人1人、ノコ引きか電動ドリルで作業したので、使ったことがない道具を使う機会になりました。

高学年から「蒸気船が動く仕組みが分からなかったが、分かったので、進め方が分かった」との感想があり、単に水に浮かべて泳がす船ではなく、蒸気力で動かす船なので、理科の勉強にもなったと思います。

全員作品を持ち帰ったので、家族に見せたり、家で遊んで下さいね。

※マスクの着用、手洗い等の新型コロナウイルス感染症予防対策をしっかりと取った上で開催しました。

### 「子どもいきいき・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7日(水)～10日(土) <3泊4日>

場 所 高城公民館 大会議室

目 的 自宅を離れ、4、5、6年生での共同生活を行うことにより、自立心や協調性を培う共に、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実施します。

日中は学校に通い、放課後は公民館を拠点に生活体験(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一緒にやり遂げて、家族への感謝の心に気づいていくことを学びます。

主 催 高城子どもいきいきプラン実行委員会、倉吉市教育委員会

協 力 高城おかずクラブ(調理のみ)

問合せ 高城地区青少年健全育成協議会 事務局:高城公民館まで

その他

※新型コロナウイルス感染予防対策を講じて、開催いたします。

手洗い、うがい、手指の消毒、体調管理(体温チェック、問診など)

活動中のソーシャルディスタンス、施設内の換気、就寝時の注意事項など、コロナ対応については実行役員で学習もしています。(専門の方の話を聞き、役員研修済みです)

ソーシャルディスタンスでも  
たのしく生活!



### 高城公民館指定事業 Yellow プロジェクトから

#### ～菜の花の種をお届けします～

高城地域内の菜の花畑から種を採取して、高城のみなさまに「しあわせの菜の花を咲かせようプロジェクト種」をお届け致します。

研究指定事業3年目の活動を応援して下さったみなさまに、感謝の思いを込めて贈ります。

10月が蒔き時!4月にかわいい花を咲かせます!

プランター、家の庭、畑の片隅、あぜ道など場所は自由です。楽しんで見て頂ける場所に蒔いてみてくださいね。

9月の館報と一緒にお配りします。



### 《9月10日～16日は自殺予防週間です》

身近にいる人の悩みに気づいたら、声をかけ、支え合うことが自死予防につながります。一人ひとりが身近な人の様子を気かけ、心のサインに気づくことが、いのちを守ることにつながります。

また、こころの不調を感じている人の多くが不眠を認めていることから、「睡眠」を見直し、早期に気づくことが自死予防には大切になってきます。「なかなか、寝付けない」「途中で何度も目が覚めてしまう」「ぐっすりと眠った気がしない」「日中眠気が強くて、我慢ができない」といった状況が続いているようでしたら、下記の【よく眠るための4つのヒント】を参考にしてみてください。

#### 【よく眠るための4つのヒント】

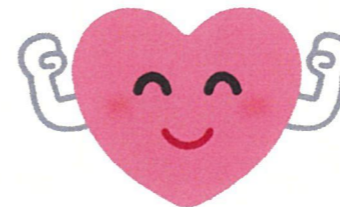
- ① 太陽の光が脳の目覚ましスイッチに
- ② 適度な運動と規則正しい食生活を
- ③ 悩みをひとりで抱え込まずに相談
- ④ 寝る前のTVやゲーム、やめてリラックス

こころの不調は、本人も周囲も病気であることに気づかないことが多いのです。

ひとりで悩まず、かかりつけ医や専門の医療機関・こころの相談窓口早めに相談しましょう。

<倉吉市健康推進課>

#### 【相談窓口一覧】



### 防災簡単レシピ <高城食生活改善推進員>

9月1日は防災の日。災害に備えて家庭でも最低3日分、出来れば1週間分の水と食料品(米、缶詰、レトルトパック、乾物など常温で日持ちするもの)を備蓄しておきましょう。

「食事構成のヒント」

災害時でも、主食・主菜・副菜がそろった食事ができる備えを。備蓄・食料品は実際に使ってみて、味や作り方、器具、ゴミ処理など確かめて。

災害時用の備蓄食品を活用しながら2品紹介します。

#### ■サバコーンおほかね

<材料 2人分>

- サバの水煮缶・・・1缶(190g)
- かつお節・・・1パック(2.5g)
- スイートコーン(ドライパック)・・・1袋(55g)
- 酢・・・小さじ1

<作り方>

- ①ボウルに材料をすべて入れ(サバ缶は汁ごと)、混ぜる。
- ②器に盛る。

#### ■切り干し大根のごまサラダ <材料 2人分>

- 切り干し大根・・・15g、きゅうり・・・1/3本
- 貝割れ菜・・・1/5パック、パセリ・・・適量

【ドレッシング】

- 砂糖、酢、薄口醤油、すり白ごま・・・各小さじ2
- ごま油・・・小さじ1/2
- 鶏がらスープ・・・40ml(市販の中華ドレッシングでも可)

<作り方>

- ①切り干し大根は水洗いし、5分ほど水につけて軽くもどし、よくしぼっておく。きゅうりは千切りにする。貝割れ菜は、根元を除き、半分に切る。
- ②ボウルにドレッシングの材料を入れ、混ぜ合わせる。切り干し大根をほぐしながら加えて混ぜ、きゅうり、貝割れ菜を加えて和える。
- ③器に盛り、ちぎったパセリを添える。

倉吉市更生保護女性会 高城支部

### 「愛のはがきポスト」のお知らせ

『愛のはがきポスト』を高城公民館の玄関に設置しています。

書き損じのはがき、使用していない古いはがき、年賀状、切手、又使用済みの切手がありましたら、提供をお願いします。新しいはがきと交換し、小学校などに寄付させていただきます。

尚、使用済み切手につきましては、切手本体に1センチ程度足した大きさに切り取って、投函して下さい。皆様のご協力をお願いします。

※更生保護女性会は、青少年の健やかな成長を願って活動しています。