

高城公民館だより 3月



第391号 2021年(令和3年)3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/

☆1月末現在 高城地区世帯数...748世帯 高城地区人口...男929人・女941人・計1,870人

高城コミュニティセンター主事 募集

- 募集人数** 1名
- 条件**
- ・高城公民館管理委員会規程による
 - ・性別・年齢(定年は65歳)・学歴・現職業は不問
 - ・普通自動車免許(AT限定可)を有する人
 - ・パソコン操作(ワード・エクセル等)の出来る人
- 任用期間** 令和3年4月1日~令和6年3月31日
- 勤務時間** 週35時間 9時~17時
- 原則として土・日・祝祭日は休みですが、業務上、土・日・祝祭日・夜の勤務をしていただく場合もあります
- 有給休暇** 年次休暇・病気休暇・特別休暇
- 給与** 月額報酬 初任給147,800円
- 採用年度を基準として定期昇給
- その他、時間外手当・期末手当あり
- 各種制度** 雇用保険・健康保険・厚生年金保険・労災保険に加入
- 退職金制度あり
- 提出書類** 履歴書1通(写真添付)
- 提出期限** 3月8日(月)
- 持参可 郵送可(3月8日必着)
- 提出先** 高城公民館管理委員会(高城公民館内)
- 試験日時** 3月14日(日)13時~
- 試験会場** 高城公民館
- 試験内容**
- ・書類審査
 - ・小論文(原稿用紙400字詰2枚程度800字以内)
試験当日に書いていただきます
 - ・面接
- ※合否については、受験者全員に後日連絡いたします。
- ※採用内定後、健康診断書の提出をお願いいたします。
- 問合せ** 高城公民館管理委員会(高城公民館内)
- 所在地 〒682-0642 倉吉市上福田480
- 開館 平日9時~17時(土・日・祝祭日を除く)
- 電話 28-0950



求人募集!



3月 予定

日	曜日	内容(時間・場所)
5	金	ふれあい給食
6	土	感染症予防について(講演)(19:00~)
9	火	なごもう会(13:30~) 民児協定例会(19:00~)
12	金	乳幼児クラブ(10:00~上米積児センター)
23	火	なごもう会(13:30~)
31	水	自治公館長会(19:00~)

※高城公民館からのお知らせ

3月11日(木)午前中は、主事会の為主事は不在です

乳幼児クラブのご案内

日時: 3月12日(金) 10:00~11:00

場所: 上米積児童センター

内容: バイオリンミニコンサート(バイオリン演奏、手遊び、読み聞かせ等)

講師: 小林圭子さん

対象: 0~6歳くらいまでの乳幼児とその保護者

持ち物: 子どもさんに必要な物

参加費: 無料

申込: 先着10名

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

※児童センターに遊びに来ませんか?いつでも誰でも利用できます。

利用時間 9:00~17:30

休館日 祝祭日・火曜日(学校が長期休み中は日曜日)



各教室活動予定

すぎなの会 ☆毎週水曜日 <ふれあいセンター>

はなれ舞 ☆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(加竹) ☆毎月2回 <ふれあいセンター>

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 ☆3月10日(水)、17日(水)、24日(水)
20時~21時 <高城小学校校庭等>

※各教室の活動に興味のある方は、高城公民館へお問い合わせ下さい。(ご紹介いたします)

ソフトバレーボール大会中止(お知らせ)

3月7日(日)に予定しておりましたソフトバレーボール大会は、新型コロナウイルス感染防止のため中止となりました。

高城地区自治公民館協議会 体育部

高城保育園 わんぱくクラブ(3月予定)

- * 5日(金) 室内遊び
- * 9日(火) 室内遊び
- * 16日(火) 戸外遊び



◎戸外遊び
中庭・園庭・テラスでの遊び・散歩など

◎室内遊び
・保育室・遊戯室での遊び(ふれあい遊び・サーキットなど)
※天候などにより内容を変更することがあります。

□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・お茶などの準備をお願いします。

※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(☎28-2202)

★3月も週に1回の開催となります。

ありがとうございました

香典返しのお返しをいただきましたので、ご報告いたします。
ご冥福をお祈り申し上げます。

金一封 下米積 古林 邦和 様
(故母 敏恵 様)



事業報告

子どもいきいきプラン実行委員会

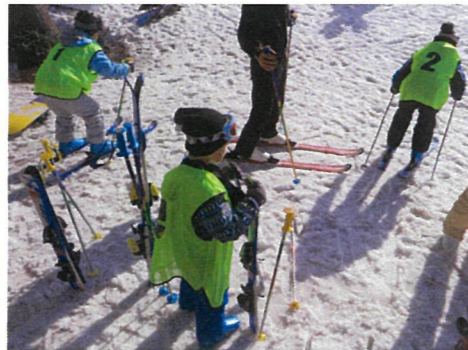
大山スキー宿泊体験(2月6日(土)~7日(日))

大山にてスキー宿泊体験が実施されました。
新型コロナウイルス感染予防対策を講じながら、参加のみなさんにも手洗い、消毒、マスク着用など協力を得て、無事に活動ができました。
スキー宿泊体験の目的をみんなで理解し、相手に思いやりの心をもつことや自ら進んで行動することを考え、実行できていた2日間の行程でした。

身近な大山の四季折々の自然体験が出来る喜びと、協調性をもって生活することの経験は、大切な活動のひとつと保護者の方にも理解をもらい、大人も子どもたちと共に成長

できた良い活動となりました。

大山青年の家では、決まり良く生活することもでき、また新型コロナウイルス感染者の報告も無く、良い学習の場になり、来年の開催を待ち遠しく感じています。



大山リゾートスキー場

乳幼児クラブ(2月19日(金))

今月は、河本香さんを講師に迎え、フォトフレーム作りに7組の親子が参加しました。参加者同士和気あいあいと話が出来、飾りの配置等、楽しんで作ることができました。参加者から「子どもの写真を飾りたい。子どももみてもらえて、癒しの時間でした」との意見があり、喜んでいただきました。



地域活動指導者養成講座

「高齢者の健康づくりを考える」の開催について(2月19日(金))

高齢者の健康づくりを考えようと、趣旨に賛同された地域の方7名を対象に、第1回の「高齢者の健康づくりを考える」講座を開催しました。

今回はメンバーの認識共有を図るため、意見交換と研修を行いました。意見交換では、高齢者の方の取り巻く環境とヘルスケア等について話し合い、研修では健康運動指導士の澤晶子氏を講師に、「健康づくりのポイント」を指導していただきました。

今後は、話し合いを深めていき、高齢者支援につなげていきたいと思っております。

お知らせ

研究指定事業 Yellowプロジェクト

「菜の花畑の看板設置と反省会」

- 日時: 3月14日(日) 9時30分~11時30分
- 場所: 旭原 菜の花畑(菜の花畑に集合して下さい)
- 対象者: Yellow プロジェクト協力員
- 持ち物: 看板を設置する時に必要な道具、長靴など
- 反省会: 高城ふれあいセンターで反省会を行います。

※3年間の取り組みとして、公民館研究指定事業を進めてきましたが、いよいよ研究指定事業での学習としては、最終の看板立になります。反省会も兼ねて行います。



お知らせ

料理教室「春の彩り御膳 弁当づくり」

「春を感じ、暖かい日に彩の良いお弁当を持って、野外に出かけてみたくなる…」そんなお弁当を作ってみませんか?

- 日時: 3月14日(日) 9時00分~11時00分
- 場所: 高城公民館 調理実習室
- 参加費: 300円(お茶代含む)
- 持ち物: エプロン、三角巾、参加費
- 参加申込書: 高城公民館まで
- 申込期限: 3月10日(水) 17時00分までにお電話ください



お知らせ

「ヨーガ教室」開催のご案内

- 日時: <1回目> 3月 9日(火) 10:00~11:00
<2回目> 3月25日(木) 10:00~11:00
- 場所: 高城公民館 大会議室
- 講師: 桑本聡子さん(ヨーガインストラクター)
- 持ち物: ヨガマット(バスタオル)、汗拭きタオル
- 募集定員: 10名程度(コロナ予防対策の為)
- 参加費: 300円(お茶代含む) 高城公民館まで ☎28-0950



<簡単調理・レンジを使って>

高城地区生活改善推進員

余ったご飯で作る

*和風ミルクリゾット

<材料>(1人分)

余ったご飯 お茶碗 1杯分
(市販の冷凍焼きおにぎりでも可)
とろけるスライスチーズ 1枚
牛乳 適量
ブラックペッパー 少々
パセリ お好みで
しょうゆ お好みで

<作り方>

- 1.余ったご飯を深めの器に入れ、その上にスライスチーズをのせる。
- 2.ご飯の1/3が浸るくらいの牛乳を注ぐ。
- 3.ラップを軽くかけ、電子レンジ(500w)で2分30秒加熱する。
- 4.ご飯をほぐしながら、仕上げにブラックペッパーを少々、しょうゆで味をととのえて、お好みでパセリを散らして。

・タンパク質とカルシウムのとれるメニューです。

健康

ウォーキングで健康なからだづくり

今年の冬は、寒さだけではなく、コロナの影響により身体を動かす機会が減ったのではないのでしょうか。少しずつ気温が上がってきた今から、ウォーキングで健康な身体づくりを行いましょう。

ウォーキングなどの有酸素運動は、脂肪を燃焼させ、生活習慣病の発症を減らす効果があります。この効果を上げるには、正しい歩き方が大切です。



【姿勢のポイント】

- あごは引いて、視線前に
- 肩の力を抜き、ひじは直角にして腕を大きく振る
- 胸をはって背筋を伸ばす
- 歩きやすい靴がおすすめ
- ☆姿勢を正しく、サッサのリズムで歩くとより効果的です。

【運動を行うときの注意】

- ①運動の強度は、心もち息が弾むくらいが適当です。
- ②息は止めず、呼吸を意識して。
- ③こまめに水分補給を。
- ④無理をせず、体調が悪いときは休む。
- ⑤歩く前後にはストレッチをし、けがや事故を予防しましょう。

たかしろの歴史を訪ねてコーナー

子供の教えは「つ」のつくうちに」

間もなく新年度が始まる。爛漫の春が眠けを誘う。

今はテレビが睡魔を誘うが、その昔は「昔、昔、ある所に」から始まる昔話が子守歌であった。話を聞きながら天井板の汚れが色々な物に見えた事を思い出す。悪い事をすると罰があたり、鬼が来ると結論着くストーリー。

「こんにちは」の挨拶から朝は「おはよう」、ご飯を食べる時は「いただきます」「ごちそうさま」。その上、ご飯は一粒も残さない。残したお椀は自分で洗え・・・と。「三つ子の魂百まで」と言われていた。子供の心は柔らかく素直に記憶されます。子供の教えは「つ」のつく内にとか。ひとつ、ふたつ、みっつ・・・このつ。十は「つなし」とも読まれていたところもあるそう。

「昔 こっぼり ごんぼの葉」

(小谷 政美)

