

# 高城公民館だより 2月



第390号 2021年(令和3年)2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/

☆12月末現在 高城地区世帯数…747世帯 高城地区人口…男934人・女942人・計1,876人

## 就任のご挨拶

地域の皆様にたくさんの幸せと喜びが訪れますように心からお祈り申し上げます。

令和3年度 協議会会長を務めさせていただくことになりました、福田義克です。2年続けての会長となり、責任の重さを感じている所でございます。

新型コロナウイルス感染症は未だに収束の気配を見せていません。これまでの生活様式が大きく変わりつつあります。世界はこれまで何度も感染症に襲われながら、頑張ってきた。今回の新型コロナ感染症も必ず乗り越えていけるものと信じています。世界は既にワクチンが發明され、予防が始まっています。コロナによる様々な変化に向き合いプラスに変えていく。今、これが私たちの向かう方向です。令和3年度4月1日より、倉吉市13地区公民館がコミュニティセンター化になる事になっています。コミュニティセンター化と地域による自主運営に取り組み頑張りたいと思います。

住民の皆様のご支援とご協力をお願い申し上げます。頑張りたいと思いますので、宜しくお願い申し上げます。

高城地区自治公民館協議会  
会長 福田 義克

## 2月 予定

日	曜日	内容(時間・場所)
5	金	ふれあい給食
6	土	子どもいきいき大山スキー(1泊2日)
7	日	(大山青年の家、だいせん初トリグ-ト)
9	火	なごもう会 民児協定期例会(19:00~)
12	金	ふれあい給食
19	金	ふれあい給食 乳幼児クラブ(上米積児童センター) 体育部長会(19:30~) 地区振役員会(19:00~)
25	木	自治協議会 館長会(19:00~)

※高城公民館からのお知らせ

2月18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:2月19日(金)10:00~11:00

場所:上米積児童センター

内容:フォトフレーム作り

講師:河本香さん

対象:0~6歳くらいまでの乳幼児とその保護者

持ち物:マスク、子どもさんに必要な物

参加費:1家庭1作品まで100円

定員:先着15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



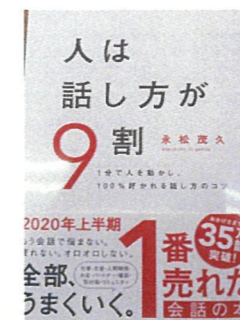
## 高城公民館図書コーナー 新刊のご案内

(貸し出ししています)

公民館図書の新刊「人は話し方が9割」が入りました。寒い時期ですが、温かい飲み物を頂きながら、ゆったりと読書をして過ごしてみませんか?

【内容】

「話し方のコツ、もう会話で悩まない疲れしない。オロオロしない。」等、日常のちょっとした会話の参考になる本です!



## 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>  
水彩画教室 ☆第2、第4金曜日 <高城公民館>  
尺八教室 ☆毎週月曜日 <高城公民館>  
走ろう教室 ☆2月10日、2月17日、  
2月24日いずれも水曜日  
<高城小学校校庭等>  
※各教室に興味のある方は、高城公民館へお問い合わせ下さい。

## 高城保育園 わんぱくクラブ 2月予定

鳥取県に新型コロナウイルス感染警報が発令されています。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、2月のわんぱくクラブの開催を中止します。

尚、電話での保育士による育児相談は引き続き行っています。お気軽にご相談下さい。

〇問い合わせ…高城保育園(☎28-2202)



## ありがとうございました

香典返しの寄付金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 上福田 杉本一敏 様  
(故 妻 寿美子 様)  
金一封 大立 大田泰司 様  
(故 父 栄敏 様)

## 公民館からのお知らせ

地域の皆さんからの投稿を募集します!



地域の皆さんの楽しい体験談、耳よりの情報、心温まる話等身近な話題の投稿をお待ちしています。毎月中旬までに高城公民館へお寄せ下さい。紙面の都合上、投稿者全員分は掲載出来ない場合があります。(50文字程度)

## 倉吉市交通安全指導員を募集!

募集人数 1名予定(高城地区)

条件

〇日々の街頭指導、交通安全運動や地区行事等での交通指導に積極的に参加できる方。

主な仕事

〇児童が安全に通学できるよう保護、指導  
〇歩行者、自転車利用者の指導

任用期間 令和3年4月1日~令和5年3月31日(2年間)

応募期限 2月18日(木)

報酬 有り

応募先 高城公民館



※詳細につきましては、高城公民館へお問い合わせください。(担当 植原主事)

## 倉吉市スポーツ推進委員を募集!

募集人数 2名予定(高城地区の男女各1名)

条件

〇スポーツの推進に意欲がある方。

主な仕事

〇住民の求めに応じて、スポーツの指導・助言を行う。

任用期間 令和3年4月1日~令和5年3月31日(2年間)

応募期限 2月18日(木)

報酬 有り

応募先 高城公民館



※詳細につきましては、高城公民館へお問い合わせください。(担当 植原主事)

## 感染症予防教室「新型コロナウイルス感染症の予防について」~最新情報と予防対策~

日時:令和3年3月6日(土)19:00~21:00 場所:高城公民館 大会議室

講師:鳥取看護大学 教授 荒川満枝さん

内容:新型コロナウイルス感染拡大予防につながる正しい知識と対策について、最新の状況や情報を含めた話

主催:高城生活文化部、高城公民館

令和3年1月13日現在

# 令和3年 高城地区各自治公民館関係役員名簿

自治公民館	自治公民館長	自衛消防団	土木部	交通安全部	体育部	生活文化部	敬老会世話人	高城まつり世話人	防犯連絡所
任期	R3.1~R3.12	R3.1~R3.12	R3.1~R3.12	R3.1~R3.12	R3.1~R3.12	R3.1~R3.12	R3.1~R3.12	R3.1~R3.12	R2.4.1~R4.3.31
下米積	福永 敏明	田中 健一	伊木 彰仁	△吉田 博明	松本 孝行	伊藤 憲浩	林本 勝	池田 須奈夫	田口 浩一郎
本郷	□尾崎 潤二	藤本 泰広	荒益 盟	矢田 哲久	—	—	石田 洋二	野尻 正隆	石田 洋二
上米積東	藤本 保徳		◎藤本 泰広	岩本 通孝	藤本 啓介	田中 一重	藤本 繁典	藤本 泰広	可世木 裕
上米積西	菊留 信一		山下 英樹	中江 満	中江 浩二	竹内 康彦	岩本 大悟	菊留 信一	杉根 博文
若葉1	○谷本 幸義		竹本 一志	谷本 徹秋	●中野 翔	宮崎 純一	岩本 克彦	岩本 克彦	前田 章子
若葉2	松田 英樹		谷本 一馬	山田 学	中江 誠	田中 時男	竹本 一馬	谷本 一馬	中江 雅文
下福田	◎山崎 晴美	福井 政人	杉信 信昭	津村 博昭	井上 慎一	福井 美幸	福井 美幸	杉信 信昭	大田 慎一
昭和	田中 則義	—	—	牧野 幸夫	—	—	田中 恵	牧野 幸夫	田中 則義
妻ノ神	中田 昭公	—	—	津村 英人	◎村上 豪	—	中井 三千男	中田 昭公	中井 正直
上福田	●福田 義克	杉本 貴章	三村 和則	◎杉本 好司	坂口 雅一	◎杉本 明子	松本 太	三村 和則	福田 義克
勝負谷	○中上 秀一	◎中上 秀一	—	—	中川 広樹	—	中川 正一	中川 広樹	中川 正一
今在家	△山増 博通	◎渡辺 伸一	●中村 博之	市田 知己	市田 良介	市田 敬子	山増 博通	藤井 英樹	山増 博通
旭原	藤井 享	—	—	山崎 勇人	—	●岸田 章敬	宮田 弘一郎	宮田 弘一郎	藤井 享
服部	吉田 知人	坂本 隆司	大田 忠敏	藤原 隆巳	川上 剛司	石脇 雄治	田中 彰博	木村 照明	田中 彰博
桜	佐々木 一久	松井 竜太	山根 重則	野坂 輝幸	大窪 昌弘	松井 清子	笠見 満隆	笠見 満隆	野坂 輝幸
河来見	山根 康弘	小谷 伸也	山根 康弘	—	—	—	杉本 孝徳	杉本 孝徳	小谷 友久
上大立	照下 崇	政田 喜代人	山根 和彦	政田 利昭	小谷 浩	山根 美幸	福有 徹	福有 徹	照下 哲雄
大立	中野 博文	高間 隆	大田 泰弘	太田 豊	森山 聡	◎谷田 昌宏	谷田 昌宏	大田 泰司	野坂 彰信
横手	◎河野 正人	河野 孝征	河野 幸仁	河野 晃司	◎藤田 賢幸	—	河野 磨	河野 磨	河野 誠司
立見	○宮本 清人	◎山崎 靖志	◎宮本 源一郎	山崎 真由美	—	—	田中 誠	山崎 靖志	山崎 靖志
椋波	山岡 重隆	竹中 美名男	山部 秀一	●武本 直樹	—	—	河崎 久子	河崎 久子	山部 秀一
般若	高間 武人	佐伯 秀幸	—	高間 潔行	—	佐伯 静子	佐伯 静子	佐伯 秀幸	高間 武人
岡	門脇 幸男	河野 庸夫	門脇 広一	前田 淳二	朝倉 秀喜	朝倉 裕司	門脇 君枝	門脇 君枝	門脇 政実
福積	□野田 一臣	小谷 義之	阪本 常義	小谷 広之	小谷 博之	西尾 雅美	西尾 雅美	小谷 幸敏	田中 陽司

●長 ◎副 ○評議員 △会計 □監事  
●増田 章夫


## 健康 腸内環境を整え、免疫力を高めよう!

寒さで代謝が低下する冬は、免疫細胞の働きも悪くなり、病気に対する抵抗力が下がりやすい季節です。免疫機能の60~70%が集中する腸内環境が乱れると、感染症や風邪にかかりやすい状態になってしまいます。免疫力を高め、感染症予防をしましょう。

○適度な運動  
インナーマッスルを鍛えると、腸が刺激されて腸のぜんどう運動を促して排便がしやすくなります。激しい運動をする必要はなく、ウォーキングやストレッチ、ヨガなどで鍛えることができます。定期的に運動することが難しい方は、日常生活で多く歩くことを心がけましょう。

○適切な睡眠  
不規則な生活やストレスは、悪玉菌を増加させる原因となるため、夜更かしなどを避けましょう。脳や身体の動きが活発になる日中に、規則正しい食事と適度な運動を心がけましょう。

※新型コロナウイルス感染防止のため、一人ひとりが①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避けるよう心がけましょう。





## たかしろの歴史を訪ねてコーナー

### 農閑期の暮らし あれこれ

寒いこの時期、小座敷の囲炉裏は燃えっぱなし。爺さま婆さまは冬ごもり。遊びの達人子供たちは、手を真っ赤にして雪とたわむる。

だがしかし、父さん母さんは さにあらず。男は山で炭焼きに勤しみ、又 時には縄ないやムシロ打ちの藁仕事が残っている。女も山仕事の応援に出掛けたり、又 家では「カラカラ トントン」と機織りの音が、何処の家でも聞こえていた。その機織りの縦糸通しに子供の手伝いを要した。眠いのにならラジオを友に、夜遅くまで手伝っていた事を思い出す。一緒に連れて行かれた男の山仕事には楽しい思い出がいっぱい。山の木は、鋸とマサカリを使っただけで、炭の材料・薪材・素性のいい物は秋に稲を干すはで足に活かされる。子供は周りで遊ぶだけ。その時期に、自然の中で育った食べられる山の幸をよく知っていた。おやつには、蒸したさつま芋が準備されていた。

(小谷 政美)





## 事業報告 1/17(日) 研究指定事業 Yellowプロジェクト

### 菜の花がつなぐ まちおこし交流 < 講演 >

#### 「都会からの孫ターン」～受け継いだ暮らしへの想い～

今年度の研究指定事業最後の学習として、服部にお住いの田村大輔さんの話を聞きました。かつては、横浜に住み、都会での生活でしたが、小さい時から見ていた、服部のおじいさんが守って来た家や畑。それを今では、自分なりの暮らしに変えていく。・・・けど、根っこは、受け継ぐ事。都会にはない近所さまとの繋がり。家庭を持ち、暮らしを楽しみ、社会に向けた自分なりの考えが、聞いている私たちにもしみじみと伝わり素敵なお話が聞けました。



## 簡単レシピ 大豆をもっと手軽に、おいしく食べよう!

高城地区 食生活改善推進員

免疫力強化においても、食事からとるたんぱく質は重要です。

### 超簡単 「水煮大豆とシーチキンのサラダ」

○材料 (2人分)

- 水煮大豆 1/2袋 (75g)
- シーチキン (油着け) 1缶 (液汁をきる)
- きゅうり 1本 (100g) 3ミリ程度の薄い輪切りにし、軽く塩を振りしんなりさせて水気をしぼる
- マヨネーズ 大さじ1
- 塩、コショウ 適量

○作り方  
水煮大豆、シーチキン、きゅうりをマヨネーズであえて、コショウ、塩(きゅうりに塩分があるので控えめに)で味をととのえる。