高城公民館だより

第388号　2020年(令和2年)12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/

☆10月末現在　高城地区世帯数…749世帯　高城地区人口…男　934人・　女　948人・　計1,882人

乳幼児クラブのご案内

日　時：12月18日（金）10：00～11：00
場　所：上米積児童センター
内　容：クリスマス会（読み聞かせ、エコ工作、市立図書館による本の貸し出し、テイクアウトランチ）
講　師：絵本と食育はらぺこあおむしさん
子ども未来ネットワーク
市立図書館
対　象：0～6歳くらいまでの乳幼児とその保護者　妊婦さんも大歓迎
持ち物：子どもさんに必要な物（玩具、おむつ、飲み物等）
定　員：先着10組
参加費：1家庭100円
申　込：参加希望者は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。
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

「久米中校区　女性連絡会研修」参加者募集

日　時：12月23日（水）9時15分集合
場　所：社公民館　駐車場付近
研修先：隼Ｌａｂ（八頭町船岡・隼）
内　容：身近な地域の空き施設や空き部屋をどのように活用できるのか、隼Ｌａｂの例を見に行こう。
定　員：4名（高城地区）
参加費：隼カフェ昼食1,000円～1,200円程度のランチです。当日集金しますのでご準備ください。
メニューの詳細は、各公民館（社公、北谷公、高城公）にてお申し込みの際に選んでください。
3地区合同研修です。市バスに乗って行きますので、必ず申し込みをしてください。

イルミネーション点灯

今年は昨年のようなイベントはありませんが、イルミネーションは点灯します。ぜひ立ち寄って観賞して下さい。
期　間：12月19日（土）～1月9日（火）＜予定＞
場　所：ふれあいセンター外庭

今年もやります！

正月用生花アレンジメント教室

日　時　12月24日（木）9：30～
場　所　高城公民館
定　員　先着15名程度
※参加者お1人様2つまで（ご自分でその場で作れる数だけ）とさせていただきます。
申　込　12月10日（木）までに高城公民館へ
※準備の都合上、期日厳守
持ち物　（軍手）、花バサミ、ゴミ袋
参加費　3，000円（実費）
講　師　あんどう花店
その他　今年度は、新型コロナウイルス感染拡大等の理由で12月11日（金）以降に教室自体が中止された場合、12月24日に花材資材と制作レシピが公民館に届きますので、受講申込者は引き取りに来ていただく（参加費は集金）ことになります。
主　催　高城公民館

高城保育園

わんぱくクラブ　12月予定

＊18日（金）　室内遊び
＊22日（火）　製作
※12月も規模を縮小し、週に1回の開催となります。

□開放日…毎週火・金曜日
（ただし祝日になる日はお休み）
□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、靴、タオル、お茶等
□問い合わせ…高城保育園（☎28－2202）

年末の交通安全県民運動

≪運動期間≫
12月14日（月）～23日（水）の10日間
※立哨当番の方は、よろしくお願いします。

12月　予定

日	曜日	内容（時間・場所）
8	火	なごもう会　13：30～15：00 民児協定例会19：00～
11	金	倉吉市公民館研究大会　13：30～
18	金	乳幼児クラブ10：00～上米積児センター 自治公協議会決算総会　19：00～
22	火	なごもう会　13：30～15：00
24	木	正月用生花アレンジメント教室　9：30～ 配布物1月号等引渡し　9:00~17:00

※高城公民館管理委員会からのお知らせ
12月11日（金）13時～16時は公民館研究大会、12月29日（火）～1月3日（日）は年末年始のため、事務室閉室です。

公民館からのお知らせ

新型コロナ対策として、公民館に wifi（ワイファイ）環境が整いました。これからは、オンラインで会議等ができるようになります。

地域の皆さんからの投稿を募集します！

地域の皆さんからの投稿を募集します。
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もあります。（50文字程度）

例1：「高城公民館主催の○○講座が楽しかったので、また開催して欲しいです。」
例2：「○○集落の桜がキレイです。」等々…

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　☆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　☆毎月第2と第4月曜日　＜高城公民館＞
走ろう教室　☆12月2日（水）、9日（水）、16日（水）20時～　＜高城小学校校庭等＞

※サークル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。

健康　寒い冬のヒートショックに注意しましょう！

「ヒートショック」とは、温度の急激な変化で血圧が、上下に大きく変動することなどが原因となり起こる健康被害のことです。失神や心筋梗塞、不整脈、脳梗塞を起こすことがあります。入浴時に急激な血圧低下により失神し、溺れて死亡するケースは、入浴時のヒートショックの典型的な例だといわれています。

【ヒートショック対策】
ヒートショックへの対策として重要なのは、寒い季節、脱衣所や浴室を温かくすることです。
また、トイレも体を露出させる場所なので、温かく保つと効果的です。

○脱衣所や浴室、トイレへの暖房器具設置
冷え込みやすい脱衣所や浴室、トイレを暖房器具で温めることは、効果的なヒートショック対策です。

○夕食前・日没前の入浴
夕食を食べる前、日没前に入浴することも良い対策法です。日中は日没後に比べ、外気温が比較的高く、脱衣所や浴室がそれほど冷え込まないため、温度差への適応がしやすくなります。

○食事直後・飲酒時の入浴を控える
食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため、入浴を控えた方がよいです。

○湯温設定41℃以下
お湯の温度を41℃以下にし、暖めすぎないようにすると、急激な血圧低下を防ぐことができます。

○ひとりでの入浴を控える
可能な場合は、家族による適切な見守りや、公衆浴場、日帰り温泉等を活用し、ひとりでの入浴を控えるといった方法も有効的です。

10月　11月　報告

上米積児童センター・高城公民館

乳幼児クラブ（１１月２０日（金））

１１月は県栄養士会の杉本さんと香川さんを講師にお迎えし、野菜おやつの話とレシピの紹介です。１０組の親子の参加がありました。
栄養士から、食べ物の重要性は勿論、「コロナ等の感染症にかからないようにするには、栄養のある物を食べて免疫力を上げること」との話がありました。
「簡単に作れるので家で作ろうと思う」との感想もあり、このご時世乳幼児を連れて、なかなか外出することもできないようです。家でもおやつを、手作りして欲しいと思います。

防災　災害に備えて「支え愛マップ」作り（服部）

１１月３日（火）、服部集落では、小学生、中学生、高齢者も加わり大勢の住民が参加して、「支え愛マップ作り」に取り組みました。
午前中は集落内を歩き、マップを作成。お昼には保存食の「パエリア風ごはん」を試食し、石川達之さんの講演（「メンタルヘルス（心の健康）、安全衛生、防災」）を聞きました。皆さん、防災についてしっかり学び、地域の絆を強くした１日となりました。

集落内の危険場所の点検

みんなで「支え愛マップ」の作成

高城小学校

高城っ子のパワー全開！
みんな頑張った学習発表会

勇ましい太鼓の演奏

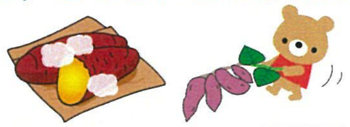
10月24日（土）、学習発表会が午前（児童の部）と午後（保護者の部）で行われました。今年はコロナ対策を迫られ、密を避けた二部制での開催。地域の方は、午前の部に招待を受けました。
今年のテーマは「輝く思いとパワー　明るい未来へ届けよう」。各学年ともこの大舞台でカいっぱい元気に発表しました。どの学年も工夫がこらしてあり、見どころが一杯、とても素敵な発表会でした。恒例の６年生の和太鼓は、迫力満点で圧巻の演技、また全校合唱は心が洗われる素敵な歌声。全員、持てる力が発揮できた、素晴らしい発表会でした。

公民館研究指定事業　**「菜の花　Yellow プロジェクト」**

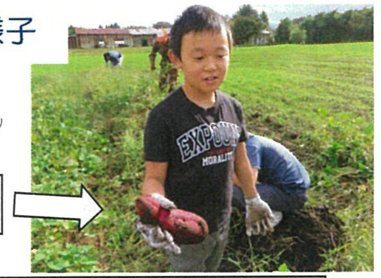
イエロー通信　【館報編】

研究指定事業で高城地区内の空き農地を使用して、地域の皆さんと一緒にたくさんの学習をして来ました。いよいよ令和２年度の活動も予定の半分を終え、終盤に近づいて来ました。
３年間の活動の中で仲間づくりはもちろん、環境づくり、畑の活用法を学び、教え合う関係づくり、また、作業を進める時も、子どもたちに指導ができる地域の力が身についてきていると感じています。
受講生の皆さんと一緒に学ぶことが楽しいひと時になり、これからも声を掛け合い、活動を続けてイケることを更にめざしています。

9/27（日）さつまいも収穫の様子



いい形のさつまいもだね



突然かわいい訪問犬　さつまいもの収穫を見学中

紅あずま

10/25（日）　菜の花種まきの様子

この日は、青空に恵まれた種まき日和になりました！小さな手の子どもたちが小さな種を握りしめ、頑張って大きな畑に菜の花の種を蒔いてくれました。

令和２年　終わる！

師走を迎え、今年も残り少なくなってきました。
今年一年間、地域の皆様には大変お世話になりました。
来年もまたよろしくお願いします。
良いお年をお迎え下さい。　　　**高城公民館　職員　一同**

たかしろの歴史を訪ねてコーナー

高城に蔓延した赤痢騒動

目に見えない新型コロナに恐怖を感じながらの令和２年が終わろうとしている。
昭和３７年７月、此処高城地区でも赤痢騒動があった。農業協同組合が合併前の高城農協の時代の事。現在の鳥取中央農協本所の場所に、厚生病院があった。当時、水田の殺虫剤には、特定毒物に指定されていたホリドール乳剤が散布されていた。その頃の小学生は裸足で校庭を走り回り、授業が始まると、校舎直前の小川に設置されていた足洗い場で足を濡らして校舎内に・・・。ある日、下痢を訴える生徒が続出。調査した保健所は農薬が原因と断定。
ところが、法定伝染病である赤痢と判明し、急遽校舎は隔離病棟に変貌した。校舎前には縄が張られて遮断。子供を含む家族に、離れ離れの生活が余儀なくされた忘れられない出来事であった。やがて来る新年が、穏やかな年であってほしいと祈るばかり。

（小谷　政美）

食生活で免疫力を高めよう　【高城食生活改善推進員】

寒くなりインフルエンザなどの感染症が増えてきます。予防のため食生活で免疫力を高めましょう。免疫力を高めるためには腸内細菌を増やすことが重要です。
◎生きた善玉菌を食べる（ヨーグルト・乳酸飲料・納豆　他）
◎腸内にもともと存在する善玉菌を増やすオリゴ糖や食物繊維を食べる。（果物・野菜・大豆類）
◎3 食バランスの良い食事・適度な運動・質の良い睡眠

≪おすすめメニュー≫　きのこの豆乳スープ（４人分）

材料
しめじ…８０ｇ、　まいたけ…８０ｇ、　小松菜…８０ｇ
ベーコン…２０ｇ、調整豆乳…３００ml
だし汁…１５０ml、味噌…大さじ…1/2

作り方
1. しめじとまいたけは石づきをとってほぐし、小松菜とベーコンは食べやすい大きさに切っておく。
2. 鍋でベーコン、しめじ、まいたけを炒め、その後小松菜も加えて炒める。
3. 2に豆乳、だし汁を加えて混ぜながら弱火で煮込む。
（＊沸騰すると豆乳が分離してしまうため、沸騰させないように注意）
4. 3に味噌を溶かし入れ、器に盛り付ける。

※豆乳と味噌のまろやかさと、きのこのうまみがおいしい一品です♪