

# 高城公民館だより 11月

第387号 2020年(令和2年)11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/

☆9月末現在 高城地区世帯数…749世帯 高城地区人口…男936人・女952人・計1,888人



倉吉博物館出前講座 in 高城公民館

## ありのま、を申告す 国勢調査100年

5年に1度実施される国勢調査は、国の最も基本的で重要な統計調査です。開国後の日本が欧米各国と肩を並べるための大事業として1902年に「国勢調査二関スル法律」が定められ、ようやく実施されたのは、1920(大正9)年10月1日のことでした。

全国民を対象とする初めての国勢調査をどのように迎えたのか、当時の新聞や資料などから100年前の国勢調査をご紹介します。

○日時: 11月28日(土)午後1時30分~3時

○場所: 高城公民館

○講師: 関本 明子氏(倉吉博物館 主任学芸員)

※申込・参加費ともに不要



高城村第1回国勢調査記念写真(場所:高城公民館)

## さわやか人権フェスティバル

○期間: 12月4日(金)~12月9日(水)

○場所: さわやか人権文化センター

○主催: さわやか人権文化センター

○テーマ: 『みんなでつくろう 人権の和』

サブテーマ「できないから できるへ 知恵を出し合い 力を合わせて」

○主なイベント

・小中学校調査活動報告会

(12/4(金) 19時 ふれあいセンター)

・作品展示(期間中 さわやか人権文化センター)

※新型コロナ感染防止の為、規模を縮小して実施します。

## 乳幼児クラブのご案内

日時: 11月20日(金) 10:00~11:00

場所: 上米積児童センター

内容: 野菜おやつレシピ紹介・試食  
※餅つきの予定でしたが、変更します。

講師: 県栄養士会

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: 三角巾・エプロン・マスク・ハンドタオル(親子共)、子どもさんに必要な物

参加費: 無料

募集: 先着10組とします。

申込期限: 11月18日(水)まで

申込先: 上米積児童センター

アレルギーのある方はお知らせください。

講師: 県栄養士会

問合せ先: 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



健康ウォーク 米子編

## 「晩秋の米子城跡と城下町をぶらり・ぶらり」

米子城跡と城下町をぶらぶら・てくてく歩きませんか?

○開催日時: 11月29日(日) 午前8時20分集合

○集合場所: 高城公民館駐車場(出発: 8時30分)

○行き先: 米子城跡(米子城下町探索)

米子湊山公園周辺

○参加費: 500円(往復乗車代)

\*乗り合わせで行きます。

○持ち物: 米子城登頂後の昼食用おにぎりやパン等の簡単な物をお持ちください。

活動しやすい服装(上着~寒さ対策)、運動靴、お茶、タオル、あれば敷物

○申込先: 高城公民館 28-0950

○主催: 高城走ろう教室 共催: 高城公民館

## 11月 予定

日	曜	内容(時間・場所)
1	日	中国地域自転車競技選手権 ロードレース大会
6	金	ふれあい給食
7	土	スポーツ教室 19:00~(高城小体育館)
10	火	なごもう会 13:30~15:00 民児協定例会 19:00~
13	金	ふれあい給食
24	火	なごもう会 13:30~15:00
28	土	倉吉博物館 出前講座 13:30~
29	日	健康ウォーキング(米子城跡・城下町)
30	月	自治公民館長会 19:00~

11月19日(木)午前中主事は会合の為、2名とも不在です。

## 高城保育園 わんぱくクラブ 11月予定

\* 6日(金) 屋外遊び

\* 10日(火) 室内遊び

\* 20日(金) 室内遊び

\* 27日(金) 製作

※室内遊び…保育室・遊戯室での遊び  
※室外遊び…テラス・中庭・園庭での遊び

※天候等により内容を変更することがあります。  
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、

タオル、お茶等

※問い合わせ…高城保育園(☎28-2202)

## サークル活動予定

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>

走ろうサークル ☆11月11日(水)、18日(水)、25日(水)

<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。

## 恋活支援たかしろ 恋活イベント

「冬のふんわり」

スイーツで恋がはじまる」

今年も独身の男女を対象に恋(婚活)の支援を行います。

日時: 12月6日(日) 8:30~16:30

集合場所: 倉吉市陸上競技場

(博物館裏側付近)

募集人数: 男性6名、女性6名に限定

内容: あおや和紙工房で楽しく交流

大江の郷でおいしい食事で交流

申込み締切り: 11月20日(金)まで

高城公民館にご連絡をください。

(申込み用紙をお渡し致します)

主催: 恋活支援たかしろ 共催: 高城公民館

## 学級講座 「ヨガ&気功で元気に冬を過ごそう！」

日時: 12月1日(火) 19:30~20:30

場所: 高城公民館 大会議室 (高城公民館主催)

講師: 桑本聡子さん(倉吉市在住)

募集定員: 15名程度(男女を問いません)

参加費: 無料 詳しくは、高城公民館にお問合せください

## たかしろの歴史を訪ねてコーナー

### 11/3 文化の日

「高城一周駅伝、の日」

その昔、11月3日の文化の日は、恒例の高城一周駅伝の日であった。当時は、稲刈りも手刈りの時代。手を止めての応援。夕刻、地下足袋のまま舗装もされていない真っ暗な地道で練習していたことを思い出す。始まりは若者が多かったであろう昭和25年に、第1回大会が実施されている。平成10年に発行された『高城史』の年譜には、平成7年に第46回大会迄で記載が途切れている。そんな歴史を持つ高城。

当時は、県駅伝と呼ばれていた鳥取~米子間の大会に出場の倉吉市チームは高城出身が主で、東伯郡を競争相手に走った楽しい思い出が残る。

その後、若者も減少。文化の日に中学生のスポーツ行事も計画された事もあり、出場チームも減少。開催日・コースも変更されて現在に至ると聞く。

(小谷 政美)



地区社協 会食交流会（10月2日（金））

高齢者の方と地域の方との会食交流会が開催され、30名参加されました。当日は、長寿社会課 渡辺円課長・市健康推進課 田中圭さん・うつぶき包括センター 治郎丸晴代さんを講師に招き、健康管理・介護予防の研修と、認知症予防に役立つゲームを行いました。ゲームでは、頭をフル回転してみんなと競い合い、良い気分転換になったようです。

その後、ボランティアの方達に作っていただいた昼食（豚と玉ねぎの生姜焼き、鯖の唐揚げおろし薬味ダレ、根菜の煮物、長芋とオクラのポン酢和え、油揚げと小松菜の味噌汁、はったい粉ボール）を食べながら歓談しました。多種多様な食材を使ったバランスのとれたメニューに大満足。高齢者の方と住民とのつながりを深めることができました。

また、コロナ禍の中、人と接する機会が少なくなり気分が沈みがちだったようですが、皆さん、しっかり元気を充電できたようです。

役員・ボランティアの皆様、ありがとうございました。



認知予防のクイズに挑戦

地区社協 福祉懇談会（10月12日（月））

恒例の地区社協主催の福祉懇談会が開催され、約30名の参加がありました。最初に『新型コロナウイルスによる新しい生活様式の構築』をテーマに、市社協の濱口氏より、コロナ禍による「新しい生活様式」と新型コロナの三つの顔（病気、不安、差別）について、話を聞きました。

その後、2つのグループに分かれて意見交換。コロナ禍の中での生活を振り返り、便利になった点、不便になった点等話し合い、これからコロナと付き合う上での心掛けについて、意見を述べ合いました。今回の研修は、コロナと福祉・人権について考える良い機会となりました。



二つの班でグループ討議

青少協

セカンドスクール（10月7日（水）～10日（土））

新型コロナ感染対策をしっかりと講じて、今年も小学校4・5・6年生対象にセカンドスクールを実施しました。公民館での3泊4日の共同生活に11名が参加。今年度は、銭湯体験・怪談話・趣向を凝らしたゲーム・絵本の読み聞かせ等のメニューを作成し、児童とスタッフが一緒になって楽しみました。また、児童の自立性・協調性を育むために、食事の準備・片付け、洗濯、掃除、寝床の準備・片付けは個々に任せました。

閉校式では、全員元気な姿で参加。終了証が参加者全員に手渡され、僅か4日間の合宿でしたが、全員たくましく成長しました。参加者の皆様、保護者の皆様、スタッフの皆様、お疲れ様でした。



閉校式における終了証の授与

よく頑張りましたね

おはなしサークル「たけのこ」

小学校へ読み聞かせ活動（9月28日（月））

『たけのこ』（代表：杉本友子さん）は、定期的に高城小学校に出向き、朝読書の時間を利用して、各学年で絵本の読み聞かせを行っています。この日も6人の方が来校されました。児童たちは、読み手の方の迫真の演技に、ドキドキしながら聞いています。そして、次はどんな物語が聞かれるかわくわくしています。本の持つ魅力にひかれ、いろんな世界を体験！

さて、『たけのこ』は、高城保育園、久米中学校にも出かけて幅広い活動を行っています。『たけのこ』のみなさん、これからも地域の子供たちへの読み聞かせ活動、頑張ってくださいね。



五年生での読み聞かせの様子

健康 気を付けよう！ やせと栄養不足！

低栄養にならないために

- ◎ 食欲のないときはおかずを優先させましょう。
- ◎ 少しずつでも1日3食食べましょう。
- ◎ 肉、魚、卵などの動物たんぱく質を十分に。
- ◎ 毎日牛乳や乳製品をとり、骨を丈夫に。
- ◎ 噛む力を維持しましょう。



・シニアになって体重が減り痩せてきたら要注意！

BMI※＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMIが20を切ったらエネルギー不足かも！？

※BMI：身長と体重の比率から、肥満ややせを判定

・アルブミンは、肉や魚などのタンパク質から作られる成分です。

○アルブミンは、血液検査で測定できます。

数値が4.0を下回ると栄養不足のサインです。

《目標値》

BMIが 20.0以上

アルブミンが 4.0g/dl以上

《おすすめメニュー》

\*ブロッコリーと人参のクリームチーズ和え

<材料 4人分>

- ブロッコリー・・・240g
- にんじん・・・40g
- クリームチーズ・100g
- めんつゆ(3倍濃縮)・・・小さじ2(12g)
- かつお節削りパック・・・2パック(5g)



<作り方>

1. ブロッコリーは小房に分けゆでる。人参もいちよう切りにし、湯で水けを切る。
2. クリームチーズを500wのレンジで40秒程度加熱して柔らかくする。ポウルに入れて練り、めんつゆを加えて混ぜ、1とかつお節をくわえて和える。

\*クリームチーズを豆腐の代わりに和え衣として使えば、水切りの手間が省けて、コクもカルシウムもアップ！