

高城公民館だより 10月

第386号 2020年(令和2年)10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/

☆8月末現在 高城地区世帯数…748世帯 高城地区人口…男934人・女956人・計1,890人



スポーツ教室

《日時》11月7日(土)19:00~20:00

《場所》高城小学校体育館

《体験スポーツ》

◎「ほおるん・ピンゴ」:

ボールを投げてピンゴを作る対戦型のニュースポーツ

◎「てんか」:

ドッチボールと鬼ごっこが組み合わさったせもの

◆大人も子どもと一緒に楽しく体を動かして遊びましょう♪ 競技の内容は当日説明します。

※ほおるん・ピンゴの詳細はこちらからご確認下さい。

QRコード: www.city.tsuyama.lg.jp/common/photo/f_ree/files/12627/784_02-03.pdf

《対象》地区住民

《募集人員》50名程度

《申込》11月2日(月)までに高城公民館まで(期日厳守)

《持ち物》運動のできる服装、汗拭きタオル、上履き、飲み物

《参加費》無料

《講師》高城地区スポーツ推進委員

《その他》高城小学校体育館のトイレは工事により使用出来ません。ふれあいセンター外トイレのご利用となります。

《主催》高城地区スポーツ推進委員

《共催》青少協・高城公民館

令和のセカンドスクール始まる!

公民館を拠点に小学4年生~6年生の児童が、共同生活で協力し合い学校へ通学する3泊4日の体験学習をします。

〈期間〉10月7日(水)~10日(土)

(10日は、スポーツ教室を行い14時閉校式です)

地域の皆さまには大変お世話になりますが、よろしくお願ひします!

※期間中は、コロナ対策を講じて行います。

乳幼児クラスのご案内

日時:10月16日(金)10:00~12:00

場所:上米積児童センター

内容:アンパンマンのマラカス作り

※食育講習会(野菜を使ったメニュー)予定でしたが、新型コロナウイルス感染予防のため内容を変更します。

講師:上米積児童センター職員

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

定員:先着10組(三密を避けるため)

持ち物:マスク、子どもさんに必要な物(オムツ・飲み物等)

参加費:無料

申込:10月14日(水)までに

上米積児童センターへ

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 10月予定

* 2日(金) 戶外遊び

* 13日(火) 室内遊び

* 23日(金) 戶外遊び

* 30日(金) 製作

〈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

〈問合せ〉高城保育園(☎28-2202)



《利用される方へ》

①県をまたいで移動・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きます。

②鳥取県全域に新型コロナ警報が発令された場合は、オープンデーを中止します。

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・検温にご協力をお願いします。

④園内で感染症が発生した際は、オープンデーを中止します。

10月 予定

日	曜日	内容(時間・場所)
2	金	ふれあい給食 会食交流会10:00~
7	水	セカンドスクール①
8	木	セカンドスクール②
9	金	セカンドスクール③ ふれあい給食
10	土	セカンドスクール④
12	月	福祉懇談会19:00~
13	火	なごもう会13:30~ 民児協定例会19:00~
15	水	集団健診《要予約》(受付)8:30~10:00 同和教育推進員研修会19:00~
27	火	なごもう会13:30~
29	木	自治公民館長会19:00~

※10月16日(金)午前中は、主事不在。(会合)

たかしろの歴史を訪ねてコーナー

あれから早や35年

わかとり国体

今年も早や10月。

昭和60年、「明日へ向かってはばたこう」のローガンのもと、若者の結集と来るべき21世紀への鳥取県民の大きな飛躍を願って、わかとり国体が開催された。

9月に夏季大会が、10月から秋季大会が実施され、此処高城では10月21日から5日間、桜の競技場で自転車競技が行われた。場所的に交通便難の会場、車の乗り入れが許されたのは、事前に通行券が交付されていた競技役員のみで、観覧者は高城小学校を起点とするピストン輸送のバスで…。競技が競技だけに、連日鳴り響く救急車の音が耳に残る。

(小谷 政美)

わかとり国体 大会マスコット



わかとりくん



わかこちゃん

サークル活動予定

- すぎなの会 ☆毎週水曜日
くふれあいセンター>
- はなれ舞 ☆毎週火・木曜日
くふれあいセンター>
- ちぎり絵 ☆第1月曜日・毎週金曜日
くふれあいセンター>
- ひまわり会(かた) ☆毎月2回
くふれあいセンター>
- 水彩画教室 ☆第2、第4金曜日
く高城公民館>
- 尺八教室 ☆毎月第2と第4月曜日
く高城公民館>
- 走ろう教室
☆10月14日(水)、21日(水)、28日(水)
20時~21時 く高城小学校校庭等>

※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。

ウィズコロナ(コロナと共生)

さあ、
うたにあわせて
手を洗おう!!



アマビエちゃん



※手洗いの時間は十五秒以上で。

ふるるとん

に合わせて手を洗いましょう



高城地区青少年健全育成協議会 役員研修

「体験の風をおこそう！」(9月6日(日))

青少年健全育成協議会の役員研修として、船上山少年自然の家に訪問し、たくさんのレクリエーションを学びました。今回は、仲間づくりをテーマにして一緒に考えたり、からだを動かす、心身の健康と協調性を養う事ができました。とても楽しめる仲間づくりゲームを今後の事業で活かせるよう、役員みんなで話し合い実行しようと思っています。



乳幼児クラブ (9月18日(金))

今月は、鎌田忍さんを講師に招き、おうちパン作りを学びました。

おうちパンは二次発酵不要のパン、こねたら放っておけば一次発酵します。忙しいママでも、親子でこねてあとは放っておいて焼くだけ。野菜等子どもの苦手な物を小さく刻んで乗せることも出来ます。今回乳幼児クラブで手間のかからない作り方を教わりました。

「洗い物もなく簡単に出来た」との感想もありました。コロナの影響により、幼児を連れてなかなか外出が難しい時です。家でも親子でパン作り挑戦してみたいかでしょうか。



水辺の楽校、草刈り作業 (9月20日(日))

高城小学校の目の前を流れる国府川一帯は、生き物の住む環境を守りながら、地域の人々が安全に利用できる水辺として国と地域で管理されています。

当日は、水辺の楽校管理委員会と地域のボランティアの皆さんが多数参加し、早朝から河川敷の草刈りを行われました。地域の皆様、大変お疲れ様でした。(前回の草刈りは7月に行われました。)

水辺の楽校は、いつもきれいに整備され、地域の方に親しまれています。



9月は防災月間 いざという時に備えて、火災訓練!

高城公民館では、利用者の皆さんと高城公民館と高城ふれあいセンターで火災訓練を行いました。

高城公民館は9月18日に手わやくクラブ、NPOの皆さん12名が参加し日中の消火訓練、また、高城ふれあいセンターは9月23日のすぎなの会皆さん5名と夜間の消火訓練を行いました。

操作手順を再確認し、手際よく消火。緊急時に備え、慌てることのないよう、しっかり訓練しました。

参加者の皆様、ご協力ありがとうございました。



高城公民館



高城ふれあいセンター

各集落の防災マップを順次更新

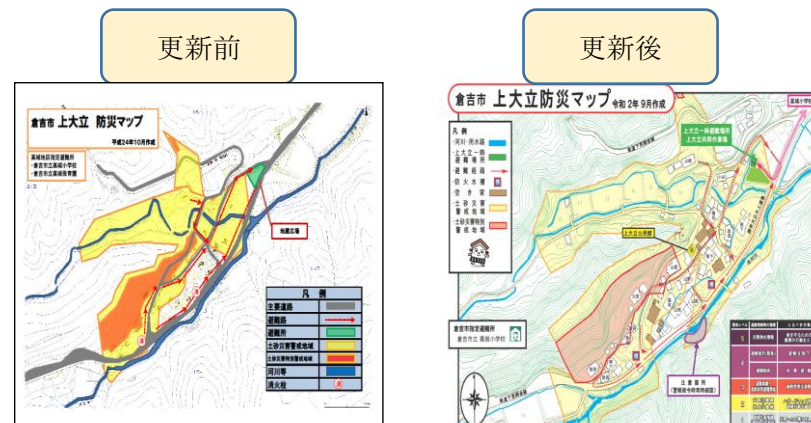
高城地区防災計画策定に向けて、現在、24集落の防災マップ更新を順次進めています。

防災マップは、地震や河川の氾濫などの自然災害が発生した場合に、住民の皆様が素早く安全な場所に避難するために必要な情報を、集落地図上に描き記したものです。

更新する防災マップの特徴は、新ソフトで分かりやすく作成し、警戒レベル表、空き家、過去に災害が発生した箇所等を記載しています。

更新された防災マップは、各家庭で保管しやすい様にラミネートシートをして配布予定です。

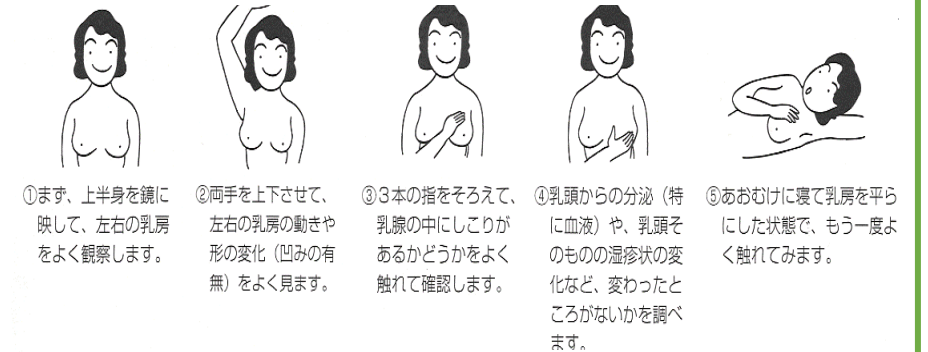
<集落支援員 伊藤豊昭>



《10月は乳がん月間です》 ～女性の罹患率トップの「乳がん」～

厚生労働省の人口動態統計によると、乳がんで亡くなる女性は2016年に1万4,000人を突破しており、これは35年前の3倍以上にもなる数字です。特に30歳から64歳の女性では、乳がんは死亡原因のトップを占めています。

乳がんは早期発見・治療によって、治る可能性が高いがんです。40歳を過ぎたら、2年に1回のがん検診(マンモグラフィ検査)を受けましょう。また、若いうちから、月1回のセルフチェック(自己触診)を習慣にしましょう。



<倉吉市健康推進課>

《減塩メニュー》 美味しく食べて高血圧予防

鯖のから揚げおろし薬味だれ

<高城食生活改善推進員>

【材料4人分】

- ・鯖(切り身)60g×4
- ・A [醤油小さじ1(6g) みりん小さじ1(6g) しょうがの絞り汁小さじ1と1/2(7.5g)]
- ・片栗粉40g 揚げ油適量
- ・おろし薬味だれ[大根200g 穀物酢大さじ2(30g) しょうが(みじん切り)10g 小ねぎ(小口切り)20g]
- ・キッチンペーパー

【作り方】

- ① 鯖は大きめの一口大に切る。(1人分3切れ程度) Aを絡めて20分程おき、下味をつける。
- ② キッチンペーパーで①の汁気をふき取り、片栗粉を全体にまんべんなくまぶす。揚げ油を170～180℃に熱し、少し色づくまでカラリと揚げ、油を切る。
- ③ おろし薬味だれを作る。大根はすりおろし、ざるにあげ、汁気を切る。大根おろしに酢を少しずつ加えてよく混ぜる。さらに、しょうがと小ねぎを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ②を皿に盛り、③をかける。

* 鯖の代わりに、ぶり、さんま、いわしでもよい。

* 青い魚に含まれている脂肪酸には、血栓をできにくくしたり、コレステロール値や血圧の上昇を抑える作用があります。

