

# 高城公民館だより 8月



第372号 2019年(令和元年)8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/

☆6月末現在 高城地区世帯数…758世帯 高城地区人口…男963人・女994人・計1,957人

## セカンドスクール参加者募集

10月9日(水)~12日(土)

3泊4日でセカンドスクールを行います。

場 所 高城公民館

内 容 公民館で共同生活を体験しながら小学校に通学します。

9日(水) : 開校(日々さまざまな体験学習)

12日(土): 料理教室実施、その後閉校

対 象 小学4年生~6年生まで

定 員 特になし

申 込 9月10日(火)までに高城公民館へお申し込みください。(詳細は募集チラシをご覧ください)

参加費 3,000円(食事代、保険代等)

持ち物 エプロン・三角巾、洗面道具、着替え 等

主 催 高城地区子どもいきいきプラン実行委員会

セカンドスクール実行委員会

倉吉市教育委員会

共 催 高城公民館



## 『セカンドスクール 応援隊』を同時募集

期 間 10月9日(水)~10月11日(金)まで

内 容 セカンドスクールの運営のお手伝い

\*夕食作り

\*お風呂のもらい湯の提供

\*お風呂のもらい湯宅へ児童の送迎

宿泊と活動の拠点 高城公民館内

主 催 高城地区子どもいきいきプラン実行委員会

セカンドスクール実行委員会

倉吉市教育委員会

共 催 高城公民館

\*野菜などを提供できる方はお知らせください。



## 8月予定



日	曜日	内容(時間・場所)
1	木	竹細工教室<高城児童センター>
3	土	打吹まつりくみつぼし踊り大会>
6	火	ハーバリウム10:00~ 民児協定例会19:00~
8	木	人権尊重社会を実現する鳥取県研究集会 <未来中心等>
9	金	ふれあい給食
13	火	高城公民館盆休み ※貸館はできません。
14	水	
15	木	事前にお問い合わせ下さい。
21	水	体育部長会19:30~
23	金	ふれあい給食
27	火	なごもう会13:30~
29	木	自治公館長会19:00~

※8月22日午前中は、主事不在。(公民館主事研修会)

## 乳幼児クラブ

8月は、夏休み期間中のためお休みです。

次回は9月27日(金)の予定です。



## 高城保育園 わんぱくクラブ 8月予定

- \* 2日(金) 水あそび
- \* 9日(金) 水あそび
- \* 20日(火) 水あそび
- \* 23日(金) 工作(ペットボトルを使った玩具)
- \* 27日(火) 水あそび
- \* 30日(金) 水あそび



<時 間> 午前9時30分~11時

<その他>

○絵本の貸し出し、保育士による育児相談を行っています。ご利用下さい。

<お問合せ>

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>

透明水彩画教室 ☆第2、第4金曜日<高城公民館>

走ろうサークル☆ 8月7日(水)、8月20日(水)

※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。

## 「高城 秋のふれあいマルシェ」開催

出店協力者大募集  
高城地区住民の交流の場

日 時 10月6日(日) 10:00~13:00

場 所 高城公民館

内 容 採りたての新鮮な野菜の販売、フリーマーケットなど

申 込 9月20日(金)までに高城公民館へご連絡ください

主 催 高城自治公協生活文化部、高城 Yellow プロジェクト

高城公民館

共 催 高城食生活改善推進委員会

問 合 せ 高城公民館



## 久米中学校、支援ボランティアの募集!

久米中地域学校委員会

学校周辺の環境整備作業にあたり、支援ボランティアを募集しています。地域の方でご協力いただける方は、よろしくお願い致します。

【日 時】8月25日(日) 午前6時30分~8時30分

【集合場所】久米中学校 生徒玄関前

【内 容】校舎周辺の草刈り、庭木の剪定など

【参加申込】久米中(電話 28-1241) 教頭先生へ

【申込締切】令和元年8月19日(月)

お 願 い 久米中 PTA では、現在、アルミ缶の空き缶を回収しています。地域の方のご協力をお願いします。

<回収場所:久米中・自転車置き場(正門左側)>

## 夏バテ防止に夏野菜を! (保健センターだより)

夏場の全身の疲労感や倦怠感、食欲不振といった体調不良は、「夏バテ」と呼ばれています。夏場の時期は暑さによる疲れから、冷たい物ばかり好んで食べ、内臓を冷やす事になります。そのため、消化機能が低下して食欲が減退しがちです。また、汗と一緒に、体に必要なビタミン・ミネラルが失われ、ますます体力が落ち、夏バテが進みます。食欲がなくても少しずつ食べて、スタミナをつけましょう。

【スタミナをつけるポイント】

①肉・魚・大豆製品・卵などのおかずを必ず食べましょう(牛乳・乳製品も忘れずに)

役立つ食材: 豚肉・豆腐・うなぎ・鯖(サバ)・鰯(アジ)

②野菜・果物も食べましょう

野菜や果物は、ビタミンCの宝庫で、夏野菜(ゴーヤ・ピーマン・トマトなど)にもたくさん含まれます。

③酸っぱい物を上手に加えましょう。

酸っぱい物(柑橘類・梅干し・酢など)には、スタミナをつける手助けのほかに、疲労回復効果もあります。

◎夏の日差しを浴びた旬の野菜は、私たちの身体にピッタリの食べ物

『夏の野菜を食べましょう!』



# 7月報告

## 乳幼児クラブ (7月19日(金))

今月は、鳥取県栄養士会から2名の講師を招き、野菜おやつ作りを学びました。旬の野菜を取り入れ、枝豆ご飯、かぼちゃ団子、トウモロコシ団子、トマトゼリー、ヨーグルトゼリーを作りました。参加者からは、「いつも同じようなおやつになってしまって、子どもも飽きていたので参考になった」という感想がありました。

日本人の野菜の摂取量は、足りないと言われていいます。今回実習した野菜おやつを自宅で作って、しっかり食べてもらい元気なお子さんを育てて下さいね。



上米積児童センターの和室に集まり、和やかに食事をしました。

## 自衛消防団夏季火災出動訓練 (7月20日(土))

夏季火災出動訓練が大立地内にて実施され、上大立・大立・横手・立見の分団が出動しました。昨年は、高城地内で死亡火災が発生したこともあり、力のこもった訓練が行われました。当日の訓練には、256名の団員が参加し、防火・防災に向けての意識を高めました。

高城地区では、全集落において防災マップを作成していますが、多くの集落では作成して5年以上が経過しています。もしもの時に備え、防災マップの見直しを定期的にお願ひします。



火点目掛けて勢よく放水。二人で筒口をしっかりと固定。

## 高城まつり (7月28日(日))

恒例の高城まつりが、水辺の楽校・高城小学校校庭を会場に開催されました。まつりは、午前の部の魚つかみでスタートし、上福田橋の河川敷は、大勢のちびっ子が集まりました。魚つかみには絶好な天気、川の中では親子の大きな歓声で賑わいました。子どもたちは、魚つかみに夢中になり、魚をつかむと「やったあー！」と大声で、家族の人に自慢していました。魚は、その場で炭焼きにして召し上がることができます。家族揃って、みんなが楽しい時間を過ごしました。

夕べの部は、午後5時からの予定でしたが、雨の影響で25分遅れのスタートとなりました。石田市長にも来ていただき、地元の祭りを堪能していただきました。来場者は、ステージを愉しんだり、屋台で舌鼓を打ったり、知り合いの方とおしゃべりしたりと、まつりを満喫しました。最後に、迫力のある花火でまつりが締めくくられました。

まつりには多くの方に来場していただき、ありがとうございました。また、まつり関係者の皆さんには、暑い中、事前の準備から、当日の運営、後片付けと、大変ご苦労様でした。



川の中は、たくさんの人でいっぱい。動きの速い魚をつかまえるのはとても大変!



奈都子さんのミニコンサートには、大勢の方が集まりました。素敵な歌声にウットリ。

## 夏活動 作って食べよう 楽しい「スイーツ教室」

7月20日(土)

高城地区青少年健全育成協議会 と 高城公民館によるスイーツ教室が開催され、29名(子ども18名、保護者5名、青少協から6名)が参加されました。缶詰のフルーツを使ったクレープ、豆乳を使ったパンナコッタをみんなで作りました。その後講師から、カスタードクリームのたっぷり入ったシュークリーム、シフォンケーキの作り方を学びました。どのスイーツも、子ども達には大好評で、皆さん大満足でした。夏休み中に、今回学んだスイーツを親子で挑戦してみたいかがでしょうか。

## 「まちの保健室」IN 横手公民館

7月14日(日)、横手公民館において、「まちの保健室」を開催しました。この「町の保健室」は、数年前から高城地区でも行われ、広まりつつあります。

開始時間の10時前から、地域の方が次々と来場され、身長・体重・血圧・骨密度・血管年齢を順番に測定し、そのあとで、看護大学の先生による個別の健康相談を行いました。

健康相談が終わったら、看護学生の皆さんによる『転倒予防』のミニ講話が開かれました。これが聞きたくて来たという方もおられ、皆さんとても熱心に聞いて下さいました。

ミニ講話に続いて、食生活改善推進員さんによる「介護予防料理教室」があり、介護予防につながる食事、献立の説明、大試食会が行われました。

測定を待っている間も、終始和やかな雰囲気の中で、久しぶりに会った人や学生さんを囲んで、楽しい会話がはずんでいました。(矢野 信子)



大好評だった看護大生のミニ講話。学生の熱意と情熱が皆さんに伝わりました。健康について、しっかりと学ぶことができました。

## 倉吉総合産業高校 総合同窓会久米支部総会

□日時：8月30日(金) 午後6時～

□場所：社公民館 第1会議室

<責任者：小谷 章>

## 高城保育園「七夕まつり」(7月5日(金))

恒例の「七夕まつり」には、地域の方も見学にいられていました。園児の素敵なステージ発表には、皆さん満面の笑顔で観覧されていました。園児の可愛い仕草に、皆さん心がなごまされていたようです。現在、高城保育園には45名の園児が通っています。



この日のために、一生懸命練習した歌を、元氣よく発表

## カラオケサークル「ひまわり」会員募集!

<代表者> 田中幸子さん(下米積)

カラオケをいっしょに楽しませんか!!

□活動日：毎月2回、木曜日

□場 所：ふれあいセンター

□募 集：10名

□申込先：高城公民館(☎28-0950)

## NPO 法人たかしろ 会員募集中!

《NPOたかしろ》

公共交通機関の利用が困難である高齢者等に、自宅から最寄りの公共交通機関までの移動手段を提供することにより、高城地区の高齢者等の福祉の増進を図るとともに自然環境を活かしたまちづくりに寄与することを目的としています。

《主な事業》

1. バス停から自宅までの送迎(週3回1便)

<ボランティアバス運行>

2. 高城まつり等イベントへの参加

<地区の事業に貢献>

3. 竹林整備等 <環境整備>

《申込先》

NPOたかしろ事務所(☎28-5031)

※受付は、月・水・金(14時~16時まで)です。