

高城公民館だより 10月



第364号 2018年(平成30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…760(-1) 高城地区人口…男 992人(-1)・女 1,028人(±0)・計 2,020人(-1) ()内は前月比

いい汗を流しましょう

高城ふれあい健康マラソン&ウォーキング

期日 10月28日(日) 少雨決行

集合場所 高城小校庭 ★参加対象:小学生~大人

申込 10月19日(金)までに各集落体育部長へ(体育がない集落は直接高城公民館へ)申し込み下さい。

日程

受付(8:45~9:15)⇒開会式(9:15)⇒ウォーキング(9:30スタート)⇒マラソン(10:00スタート)

コース

マラソンの部・ウォーキングの部 とともに3kmか6kmコース

表彰 マラソンの部(副賞もあります)

参加賞 全員にパンと飲み物 中学生以下のマラソンの部への参加者には図書カード

主催 体育部・高城公民館

【ウォーキングの効果】ストレス解消、体質改善、美容効果、心肺機能の向上、脂肪燃焼(ダイエット)効果

☺昨年は悪天候により中止になりましたが、昨年からはハロウィン仕様の仮装での参加ができるようになりました。家族・親子・夫婦・友達等、ふるってご参加下さい。

第7回たかしろ出逢いイベント(恋コン in 蒜山)

「大地の中でみつきたい! 君のハートを…」

日時 11月11日(日) 雨天決行

集合場所 高城ふれあいセンター 9:50集合

活動時間 10:00~16:00の予定

活動会場 高城ふれあいセンター&蒜山高原

参加者 地区内外問わず25歳以上の独身男女

定員 男女共各10名

申込 10月31日(水)までに高城公民館へ

参加費 男性4,000円 女性2,000円

主催 高城婚活リーダー会、高城公民館

※詳しくは、高城公民館へお問合せ下さい。

地域みなさんに支えられ

セカンドスクール(小学校4・5・6年対象)

【期日】10月10日(水)~13日(土)

【場所】高城公民館

この事業は地域のみなさんのご理解とご協力で成り立っている事業で、集団生活をとおして「自分でできる事」や「仲間と協力して生活する力」を身につけることを目的に実施しています。

毎年、食材の提供をいただき大助かりです。今年もよろしくお祈りします。また、昨年は初めてセカンドスクールを体験した中学生がボランティアとして参加してくれました。今年も受け入れますので希望者は公民館へ連絡して下さい。



地域の皆さんの支援に支えられる事業(昨年の様子)

健診だよー 全員集合!

国立がん研究センターが実施した2014年の調査によれば、47都道府県別のがん死亡率順位で鳥取県は2年連続3位です。一方検診受診率は県下では倉吉が最も低く、市内13館で検診率が一番低いのは高城です。つまり高城は鳥取県一ガン検診受診率が低い地区になるのです。自分のため、そして家族のためにも健診を受けましょう。裏面には日程や健診内容等についてのお知らせを載せていますので、参考にして下さい。

10月の行事予定

日	曜	内容(時間・場所)
2	火	セカンドスクール説明会 19:00~
5	金	ふれあい給食(調理…3班)
7	日	高城地区福祉懇談会 13:30~ 高城公民館 サイクルフェスタ 9:00~ 桜自転車競技場
8	月	市民体育大会(ソフトボール:服部参加) ⑧ Yellowプロジェクト作業 10:00~
9	火	ヨガ教室 10:00~ 民児協定例会 19:00~ なごもう会 13:30~
10(水)~ 13(土)		セカンドスクール 13日(土)10時~ バドミントン交流会
14	日	全市一斉清掃 8:00~ 地域のつどい 10:00~
19	金	ふれあい給食(調理…5班)
23	火	なごもう会 13:30~
28	日	マラソン&ウォーキング 体育部長会(反省会)
31	水	自治公館長会 19:00~

ヨガ教室 お疲れの毎日に! パート①講座

「ヨガと香りのリラックス教室」

【日時】10月9日(火)10:00~11:00

【場所】高城公民館 【参加費】500円

【内容】ポーズと深呼吸を中心としたヨガ。

体・心・呼吸のバランスの整え方を学び、同時に香り(アロマ)に包まれながらリラックスタイムを楽しむ。

【講師】ヨガインストラクター 桑本聡子さん

【持ち物】ヨガマット又はバスタオル、タオル、水分【締め切り】10月5日(金)12時までに高城公民館へ

マクロビオティック料理(心と体の健康づくり)

お疲れの毎日に! パート②講座

「マクロビオティック料理教室」

【日時】11月8日(木)10:00~11:30

【場所】高城公民館 【参加費】1,500円

【内容】体に良い食材を使い、食について学習する。

無農薬・自然農法の穀物を主食に旬の物を楽しむ。

【講師】マクロビオティックスクッキング上級取得認定者

桑本聡子さん

【持ち物】エプロン、三角巾、タオル

【締め切り】10月31日(水)17時までに高城公民館へ

同和教育町内学習会

テーマ 『安心して暮らせていますか?あなたは』

サブテーマ 【『部落差別解消推進法』って知っていますか?】

月	日	曜	自治公	時間	場所
10	16	火	今在家	◎昭和・旭原・勝負谷・妻ノ神・上大立・若葉2・上福田・福積・下福田・服部・般若・ 上米積東西は午後七時~ ◎本郷午前十時~ ◎昭和・旭原・勝負谷・妻ノ神・上大立・若葉2・上福田・福積・下福田・服部・般若・ ※それ以外は、午後七時三〇分~	◎上米積東・西は上米積老人憩いの家 ◎旭原は藤井 享さん(館長)宅 ◎若葉1、若葉2はさわやか人権文化センター ※それ以外は各自治公民館
	19	金	桜		
	20	土	本郷		
	20	土	昭和		
	26	金	大立		
	26	金	下米積		
	27	土	本郷		
	27	土	岡		
	28	日	旭原		
	30	火	勝負谷		
11	2	金	妻ノ神	◎昭和・旭原・勝負谷・妻ノ神・上大立・若葉2・上福田・福積・下福田・服部・般若・ 上米積東西は午後七時~ ◎本郷午前十時~ ◎昭和・旭原・勝負谷・妻ノ神・上大立・若葉2・上福田・福積・下福田・服部・般若・ ※それ以外は、午後七時三〇分~	◎上米積東・西は上米積老人憩いの家 ◎旭原は藤井 享さん(館長)宅 ◎若葉1、若葉2はさわやか人権文化センター ※それ以外は各自治公民館
	3	土	河来見		
	3	土	上大立		
	9	金	若葉2		
	10	土	上福田		
	10	土	福積		
	13	火	下福田		
	14	水	横手		
	15	木	服部		
	15	木	立見		
16	金	椋波			
17	土	若葉1			
19	月	般若			
22	木	上米積東西			

ごみゼロ 全市一斉清掃

日時 10月14日(日) 午前8:00~9:00

諸事情により指定された日時に実施できない場合には、集落で日程を調整して取り組んでください。

環境美化に努め 郷土の景観を守りましょう

高城公民館からのお願い(公民館利用者の皆様へ)

- ・館内に持ち込まれた段ボール又は、出したごみ等すべて、各自・各団体で必ずお持ち帰り下さい。
- ・公民館使用時には必ず【公民館使用日誌】をお書き下さい。(責任者や団体の長の方へのお願いです)

たかしろ歳時記（長月編）

会食交流会（9月7日）笑う顔にはNK増える

地区社協主催の「会食交流会」は、初めての催しでしたが、高齢者と地区住民の交流の場として、13名の高齢者に加え、食事改善推進員、給食サービス担当班等、総勢約40名という賑やかな会になりました。初めに健康管理と介護予防について話を聴き、その後ゲームで体と脳をほぐし、会食会では栄養を考えた心尽くしのおいしい弁当に舌鼓をうちました。参加者は、講話やゲームで笑い、ナチュラルキラー(NK)細胞が活性化され、免疫力もアップし、ますます健康で元気になれること間違いなしだと思います。



サバ缶料理教室（10月22日）青魚の栄養をたっぷりいただきまーす！

サバ缶はそのまま食べてもおいしいですが、料理の具材としても使いやすく、バリエーションはたくさんあります。この日のメニューは・・・

- ①「さばと茄子のトマトソースパスタ」トマトソースとサバのホロホロの身があう！
- ②「サバみそ煮とたっぷりキノコのホイル焼き」ホイルの中でキノコのうまみがたっぷり出て、サバの骨までこんがり小さな子も高齢の方にも優しい一品。
- ③「さばの酢味噌かけ」すぐにできる簡単料理で酢味噌のさっぱり感が抜群！レシピの必要な方は、高城公民館へおいでください。



みんな集まれ！！「地域のつどい」今年もやりますよ！

高城地域のみなさんと一緒に防災について学び、緊急の時に「自分は何ができるだろうか」を考え、行動しよう。

日時 10月14日（日）10：00～14：00 場所 高城公民館

内容 救命処置（AEDの使い方）についての学習、災害時に作って守ろう体験教室、フリーマーケット等ヨーヨー釣り・スーパーボールすくいなどの楽しいコーナーもあります。お待ちしております。

高城地区集団健診のお知らせ

日程	平成30年10月26日（金）
会場	高城公民館
健診受付時間	午前8時から午前10時まで
健康診査	国民健康保険特定健診（40～74歳） 後期高齢者医療長寿健診（75歳以上）一般健診
がん検診	胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診 子宮がん検診・乳がん検診
物忘れ健診	午前9時から健診終了時間まで（無料）
持ち物	保険証、特定健診受診券・長寿健診受診券・一般健診受診券、がん検診受診券 自己負担金
その他	・胃・子宮・乳がん検診は、保健センターに予約が必要です。 ・詳しくは、受診券に同封している「倉吉市健康診査の手引き」をご覧ください。 ・転入された方や85歳以上の方は、受診券の申し込みが必要です。
問い合わせ先	倉吉市保健センター
申し込み先	電話：26-5670

Yellowプロジェクトの活動予定
・圃場準備（堆肥・苦土石灰・化成肥料散布と整地）10/8 13時～
・種まき（約4反の圃場に種まきをします）10/28 13時～
興味があり当日協力いただける方は、公民館にご連絡下さい。

ご存知ですか「本人通知制度」

本人通知制度は、市町村が、戸籍の謄抄本や住民票の写しなどを本人以外の第三者に交付した場合に、そのことを本人に通知する制度です。

この通知を受けるためには、事前に市町村の窓口で登録をしておく必要があります。詳細については各市町村の窓口（本庁舎2階市民課Tel.22-8155）へお問い合わせください。制度の流れと登録手続き要領は以下のとおりです。（以下倉吉市ホームページを参照）

1. 事前登録
通知を希望される方から、事前登録の申込みを受け、名簿に登録します。
2. 第三者からの請求
戸籍法・住民基本台帳法に基づき、請求内容を審査の上、交付します。
3. 登録者へ通知
事前に登録された方に、交付した事実（交付年月日、交付証明書の種別、交付部数、交付請求者の種別）を通知します。

登録手続きに必要なもの

- ・本人確認書類（運転免許証、パスポート、保険証など）
- ・法定代理人（未成年者の親権者、成年後見人）が申し込む場合は、資格を証明する書類及び法定代理人の本人確認書類
- ・その他代理人が申し込む場合は、本人が自署・押印した委任状及びその代理人の本人確認書類（家族の人が代わって申込まれる場合も、委任状が必要です。）

『公民館指定事業』Yellowプロジェクトとは

「公民館研究指定事業」とは、住民の皆さんが主体となって企画・運営を行いながら、地域の課題を学び、学びの成果や絆を次年度に活かしながら、3年間かけて地域の課題解決をめざすもので、市内13館全ての地区公民館が取り組んでいる公民館のモデル事業です。

9月8日に第1回目の学習会を開催し、研究指定事業の概要説明の後、岸田章敬委員長他3名の運営委員の紹介がありました。テーマは、「Yellowプロジェクト」で、現在耕作されていない田畑などを圃場整備して「なたね」の種をまき、耕作放棄地対策や景観作物として活用する他、食材活用や搾油をする計画が検討されました。今回は、農業改良普及所の片山さんにノウハウを伝授していただきながらの学習会となり、早速10月上旬から作業を開始する運びになりました。趣旨に賛同下さる方のご支援とご協力をお願いします。

地域活動掲示板

サークル活動の予定

- ・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：毎月第1月曜日・毎週金曜日（ふれあいセンター）
※第1回が金曜になる日、祝日、1月、8月は休み
- ・ひまわり会：毎月2回（ふれあいセンター）
- ・走ろうサークル（ストレスや運動不足の解消にどうですか）
日 時：10月3日（水）・17日（水）・31日（水）
午後8時～9時
集合場所：高城小学校駐車場
活動場所：高城小学校校庭 又は、その周辺
準備物：運動シューズ、汗拭きタオル、水分補給

高城保育園 わんぱくクラブ 10月の予定

- * 2日（火） 戸外あそび * 5日（金） 戸外あそび
- * 9日（火） 戸外あそび * 12日（金） 室内あそび
- * 16日（火） 室内あそび * 19日（金） 戸外あそび
- * 23日（火） きのごづくり（製作）
- * 26日（金） 室内あそび * 30日（火） 室内あそび

◎10月6日（土）運動会 ※保育園 ※小学校体育館

- 戸外あそび 園庭・テラス・中庭での遊び等
- 室内あそび 保育室や遊戯室遊び

開放日 毎週火曜・金曜日（ただし祝日になる日はお休み）

時間 午前9時30分～11時

準備物 必要に応じ、着替え、帽子、タオル、お茶等

※毎回、絵本の貸し出しや保育士による育児相談を行っています。お気軽にご相談下さい。

お問い合わせ…高城保育園（☎28-2202）

上米積児童センター 乳幼児クラブのご案内

- 日時 10月19日（金）
- 集合 上米積児童センターに9:50集合
- 内容 「お出かけバス遠足」～関金ぶらり旅～
- 日程 10:00 出発 12:00 帰着
- コース 宝製菓 ～ 関金町総合運動公園 ～ 延命茶屋の足湯の予定です（諸事情により10月開催となりました）
- 持ち物 子どもさんに必要な物（おむつ・飲み物等）
- 参加費 無料
- 区切 10月17日（水）
- 問合せ 上米積児童センター（☎28-3370）
*悪天候の場合は、館内での活動を予定しています
*上米積児童センターに遊びに来ませんか？ いつでも誰でも利用できます。【利用時間】9：00～17：30