

# 高城公民館だより

## 5月



第361号 2018年(平成30年)5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/

☆3月末現在 高城地区世帯数…(761世帯) 高城地区人口…(男993人・女1,033人・計2,026人) ※倉吉市人口統計より

## 高城地区敬老会 祝

おめでとうございます

永年社会に尽くしていただいたことに感謝し、健康と長寿をお祝いする、第65回高城地区敬老会が開催されます。美味しいお料理、演芸鑑賞等ごゆっくりとお楽しみいただけますので、多数のご出席をお待ちしております。

**主催** 倉吉市・高城地区自治公民館協議会

**日時** 5月26日(土) 11:00~13:30 **会場** グリンスコーレせきがね(椅子席)

**日程** 開会 → 式典 → 演芸(第1部) → 会食 → 演芸(第2部) → 閉会

※演芸出演者は、ゲスト出演：山内有二さん(みささ「あったか座」へ出演中。三朝温泉を盛り上げるために日々邁進中！今回は三味線の演奏です)

高城保育園園児のみなさん、はなれ舞、すぎなの会、翔舞の会、小政の会、ひまわりの会

**被敬老者** 75歳以上の方…男性165名・女性289名、合計454名

(内、新加入者：昭和18年生：男性13名、女性14名、合計27名)

会場は改修工事が終了した『グリンスコーレせきがね』へ戻った関係で、温泉をお楽しみいただけます。また、入湯時間の確保や新しい催しのため、終了時間を従来より30分間延長しました。詳細は、下記をお読みください。

### 石碑改修工事終わる

一昨年の中部地震では、多くの家屋が倒壊したり屋根瓦が崩落し、本当に目を覆いたくなるほど甚大な被害を被ったことは、まだ記憶に新しいところですが、この時の地震により、地区公民館玄関前の石碑が倒れました。所々に地震の傷跡が残りましたが、公共の施設や民間の建物等の改修がすすむ中、3月末に石碑の修繕に取り掛かり4月2日に完了しました。幸いにも地震による損傷はありませんでしたが、今回の修繕では、接着面には鉄骨を打ちそれを覆うようにセメントで補強していただき、地震前より強度はかなり改善しましたので、ご報告いたします。(施工は、中川園芸さんをお願いしました)



接着面は鉄骨で補強しました



完成した石碑は強度が倍増

### おもてなしの心で

今年の敬老会は、「白金の湯」と称される温泉を堪能していただく時間の確保と、新しい催しを楽しんでいただきたいという思いで、**従来より30分間延長**しました。また、これまでは集落ごとのお席での会食に限っていましたが、久しぶりの顔合わせや、酒を酌み交わしたい仲間など、募るお話を楽しんでいただきたいという思いで、**会場内に別席を設け時間を区切って席移動を可能にしました**。上記以外にも新しい企画を考えておりますので、たくさんの皆様のご出席をお願いします。

なお、すでに出欠の確認の期限は過ぎておりますが、連休明けの**5月10日(木)**までは**申し込みを受け付けます**ので、出席への変更がありますお方は、**館長さんか敬老会世話人さんにご連絡下さい**。

## 5月の行事予定

日	曜	内容(時間・場所)
8	火	なごもう会 13:30~ 地区公館長会 10:00~ 灘手公 民児協定例会 19:00~
10	木	同推協総会 19:30~
11	金	ふれあい給食(調理…3班)
12	土	生活文化部三役会 19:30~
17	木	主事研修会 9:30~11:30 成徳公 ※午前中主事2名不在
19	土	水辺の楽校管理委員会 17:30~ふれあい
22	月	土木部要望会 9:30~ 市役所
23	火	保小中児セ公文連絡会 13:00 なごもう会 13:30~
25	金	ふれあい給食(調理…4班)
31	木	自治公館長会 19:00~

### 集落支援員とは・・・

急速な過疎・高齢化により地域を支える担い手が不足しており、地域活動の衰退が深刻化する中、集落の巡回・状況把握をおこない地区の実態に応じた維持・活性化に向けた取り組みを実施して行くことを目的に、平成24年度から市より配置されているのが集落支援員です。

集落支援員が配置されることになると、地区内で集落の課題やあり方についての話し合いが促進され、課題を解決するための事業が具体化するなど、集落支援員の配置は地域力の維持・強化に有効な方策となり得るという期待感が膨らむことになります。

そこで昨年11月の館長会で協議し配置(活用)希望を提出した結果、高城地区への配置が決定(3月館長会で報告済み)しました。配置が予定されたことにより近々支援員の募集(市報・倉吉市ホームページやハローワークを通して)が行われます。募集に対しては、【**地域の実情に詳しく、集落対策の推進に関してノウハウや見識を有した人**】が適任だということです。原則3年間という限られた期間ですが、住民のみなさんや地区の各団体、そして市の担当職員と連携した取り組みをしていただける人材(地区内外は不問)が求められています。

### 歩いて 健康一直線!

館報4月号の保健センター記載記事に関連して、ウォーキングの健康効果についてお伝えします。

**ストレスの解消** 自律神経の調整機能が良くなり、心も体もリフレッシュします。

**脳の活性化で認知予防** 心肺機能が向上して全身の血液循環が良くなり、脳が活性化して老化を防ぎます。

**生活習慣病の予防** 血圧、血糖値、中性脂肪を下げ、善玉コレステロールが増加。動脈硬化や便秘も予防。

**ダイエット&シェイプアップ** 基礎代謝が上がり、脂肪が燃焼しやすく太りにくい体質になります。

**筋力アップ** 筋肉が鍛えられ、動きが軽快になります。

**骨粗しょう症の予防** 骨への適度な刺激が骨の形成を促し、骨粗しょう症を予防します。

運動が不足になると、心臓病、動脈硬化・高血圧症、糖尿病、肥満、腰痛、背筋痛などの生活習慣病になるリスクが高まることが分かっています。

5分、10分でも大丈夫!ウォーキングは、生活習慣病の予防になります。楽しく歩いて高城地区の魅力を発見してみませんか?(NPO 高城歩々の会:矢野信子)

### 保健センターだより

【特定健診に見る健康課題】

40歳から74歳までの方を対象に、生活習慣病予防を目的として義務付けられている健康診査を「特定健診」といいます。

特定健診の健診項目には、身体測定、血液検査、尿検査などがあり、総合的に健康状態が診断されます。毎年受検し、**経年の健康状態の変化が確認**できます。また、日本人の死因の約6割を占める、**生活習慣病の予防・早期発見が可能**になります。

平成20年度の特定健診開始から10年経ちましたが、私たちが暮らす中部圏域は東部・西部圏域に比べ、**高血圧傾向の方が多傾向**にあります。これは、食生活・食文化・ライフスタイルの特徴が、健診結果に反映されていることが考えられます。

検診を受けることで、あなた自身の身体状況・健康状況をチェックしていきましょう。(健康寿命を延ばす事に繋がります)

## 4月事業報告 高城地区ソフトボール大会

4/8(日)久米農村広場で高城地区ソフトボール大会を実施しました。当日は、小雨交じりの寒い日で、朝から「あー寒い」「なんちゅう寒いだいや」の声があちらこちらから聞こえてきましたが、一転グラウンドに目を移すと、寒さを吹き飛ばす熱戦が次々と繰り広げられました。一回戦から準決勝までは乱打戦が続き、6試合の総得点は、なんと108点! 皆さん、ほんとはよー打ちなつた。(感心、感心) おかげで外野手は、しょっちゅうグラウンドの端まで走らされて寒さを感じる暇もなかったのではないのでしょうか(笑)。

そんな激戦を勝ち上がり決勝へコマを進めた2チームは、攻守にバランスよく接戦をしっかりとものにできた服部と、増田投手を中心にノリで勝ち上がってきた下米積。試合は決勝戦らしい好ゲームとなり、先制攻撃で序盤からリードを広げる服部に対し、終盤粘りを見せる下米積でしたが、最後は地力に勝る服部が7対4で見事栄冠に輝きました。優勝おめでとうございます。なお、優勝された服部は、10月の市民体育大会に高城地区の代表として出場されます。高城スピリッツで奮闘を期待しています。

さて、高城地区の皆さん、スポーツ行事への参加チームが年々減ってきています。今回参加できなかった集落の皆さん、来年は人数を集めて参加されませんか。小学生から60代が年齢を問わず、みんなが大きな声を出して全力でプレーする姿は見ていても気持ちがいいですよ! さらにプレーすると面白さが倍増どころか、無限大! 間違いありません! みんなでやらいや! (体育部長: 田口裕一郎)

### ドキドキ ワクワクの一年生 高城小学校・久米中学校入学式 (4/10)

例年よりも10日ほど早かった桜前線の上昇で葉桜の入学式となり残念でしたが、前日までの時季外れの寒さも緩み、天気も入学を祝ってくれたかのように思えるほどの好天気の中、入学式が行われました。

今年小学校へ入学した児童は、男子7名と女子5名の計12名でした。式典前に次々と登校してきた初々しい新1年生に『楽しみにしている事』と『がんばりたい事』を聞いてみました。すると異口同音みんな口をそろえて、「勉強にがんばりたい」「宿題を最後までしたい」という答えが返ってきました。どうやら今年の1年生は、向学心が高く将来の高学歴社会に適應できる人材に育っていくのかなと期待が膨らんできました。



「はいっ!」いい返事でした



ドキドキから開放され

一方、中学生には式直前の教室で取材をしてみると「部活」や「新しい友達との出会い」を楽しみにしているという回答。頑張りたい事は「友達作り、勉強、数学、安全に登校したい」と様々で、中学生らしさと**ワクワク**感が伝わってきました。式典前に新入生が40名と聞き、「我々の頃は一学年200名以上はいたのになあ」という声が来賓から漏れてきました。そういえば応援歌には「健児800陣頭に♪」とありましたね。



新入生代表誓いの言葉



式終了 超緊張しました

快く取材を受けてくれた子どもたちに感謝します。ありがとうございました。

### 乳幼児クラブのご案内

- 日時** 5月18日(金)10:00~
- 場所** 上米積児童センター
- 内容** 歯の健康相談とおもちゃ作り
- 指導** 坂田ゆかりさん(倉吉市保健センター 歯科士)
- 対象** 0~6歳くらいまでの乳幼児とその保護者
- 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
- キャンセル** 5月16日(水)※欠席の場合連絡をお願いします
- 問合せ** 上米積児童センター(☎28-3370)
- \*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
- 【休館日】** 祝祭日・火曜日(学校が長期休み中は日曜日)

### ここが少し変わった 高城まつり

まつり実行委員会を開催し、期日・主な内容、役割分担について検討し、下記のように変更しました。ご確認をいただきご協力をよろしくお願いします。

- 期日** 7月29日(日)
- 日程** 魚つかみ 12:30~  
タベの部開始 16:00~  
屋台販売開始 16:00~

昨年よりタベの部の開始時刻が早まっています

- 屋台出展料** 10,000円(昨年8,000円)
- 昨年より2,000円値上げをしました。屋台出店申し込み締め切りは、6月1日(金)です。申込先:高城公民館(FAX、mail、郵便)
- 今後、まつりについての変更点がありましたら、その都度館報で報告をさせていただきます。  
(高城まつり実行委員会)

### 高城保育園入園式 (4/5)

この時期にしては珍しく桜の花が散り始めてしまい少し残念でしたが、桜の花よりも愛おしく可愛い園児たちの入園式が行われました。今年高城保育園に入園したのは、全員で51名でした。式では、一人ひとりが自分で自己紹介する年長の組や、名前を呼ばれて返事を返す年中の組、そしてお母さんたちに抱かれて紹介してもらおう年少の組と、発達段階に応じた園児の紹介がされました。健やかに、そしてたくましく成長してほしいですね。

岩田園長先生のお話も、しっかり



### 高城保育園 わんぱくクラブ 5月の予定

- \* 1日(火) こいのぼり製作 \* 8日(火) 室内あそび
- \* 11日(金) 戸外あそび \* 15日(火) 戸外あそび
- \* 18日(金) ふれあいあそび \* 22日(火) 室内あそび
- \* 25日(金) 戸外あそび \* 29日(火) 室内あそび
- 戸外あそび 園庭での遊びや散歩など
- 室内あそび 遊戯室内で、玩具・ふれあいあそび、製作等
- 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、絵本の貸し出しを行っています。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)

### 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: 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: 5月9日(水)・23日(水) 午後8時~9時  
集合場所: 高城小プール前駐車場  
活動場所: 高城小学校校庭(外が使えない場合は体育館)  
準備物: 運動シューズ、汗拭きタオル、水分補給

### 保小中児セ公文連絡会 4・5月の標語

- 【あいさつ】 あいさつは 人と人との つながりだ  
(小学校5年 松本花菜)
- 【交通安全】 大丈夫 そのゆだんが 事故おこす  
(中学校3年 佐々木 律)
- 【人権】 わるいこと やりかえさない 話し合おう  
(小学校4年生 谷村桜芽)