

高城公民館だより



第360号 2018年(平成30年)4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・祝祭日・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/

平成30年度 高城公民館事業計画

基本方針 社会教育の拠点として、住民のニーズや地域課題に即した公民館活動を展開することで、「共助・共育・協働」できる豊かな人間関係を育み、生き甲斐と郷土に愛着が持てる地域づくりを目指します。

重点目標 1 人づくり・地域づくり・絆づくりの拠点としての機能の向上に努めます。

- ・住民のニーズや地域課題に関する学習や活動を支援します。
- ・世代間の交流事業を推進する中で、若者が参画し活躍できる地域づくりに努めます。
- ・地域の人財を活かした事業を展開し、地域振興推進の核となる人づくりをします。
- ・人権が尊重される住みよい地域をめざし、あらゆる差別をなくする人権同和教育を推進します。

2 地域の課題や特色を把握して、各種団体と連携協力した事業を展開し、人づくりや地域づくりを進めます。

- ・住民が主体となって企画・運営する学習や活動を支援し、豊かな人間関係を育みます。
- ・他地区にない施設や豊かな自然、特色ある活動を地域づくりに活かし、地域力を高めます。

3 地域住民の安心・安全を守る活動を推進し、誰もが安心して暮らせる地域づくりに努めます。

- ・各種団体と連携した災害時・緊急時対応や、福祉活動の充実を図ります。

4 公民館の施設や環境の整備、最新の情報発信に努めます。

- ・館報をととして公民館活動や地域の最新情報を提供し、地域情勢の共有に努めます。
- ・高齢者や障がいのある人たちが安心して利用できる施設や環境整備の充実を図ります。



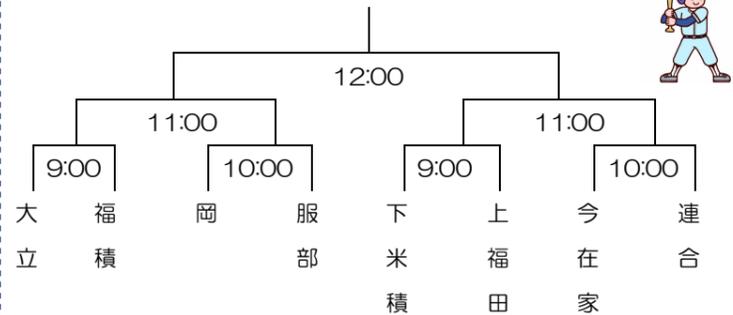
高城地区ソフトボール大会

期日 4月8日(日) 場所 久米農村広場

主催 体育部

下記が抽選結果です。たくさんの応援をお願いします。

バックネット側(手前) センター側(奥)



岡対服部の試合は、市民体育大会の地区予選です。



おめでとうございます 祝

桜の花が咲きそろい、ピンク色に染まる春爛漫の季節は、瞳を輝かせやる気に満ちた子どもたちの顔が一段と輝きを増し、愛おしく、そして微笑ましく、何物にも代えがたい存在に見えるのは私だけでしょうか。そんな子どもたちの門出と新しい環境での生活が順調でありますように心から願っています。

- ★高城保育園入園式 4月 5日(木) 10:00
 - ★高城小学校入学式 4月 10日(火) 10:00
 - ★久米中学校入学式 4月 10日(火) 14:00
- 登下校時の見守りをよろしくお願いします

春の全国交通安全運動 4/6(金)~15(日) スローガン【春風に 一緒にのせよう ゆとりマナー】

早朝の慌ただしい時間ではありますが、自治公民館長さん・交通安全部長さんは立ち番よろしくお願いします。

4月行事予定

日	曜	内容(時間・場所)
1	日	交通安全のぼり旗設置 17:30~
2	月	地区社協監査会 19:00~
3	火	地区振監査会 18:00~
6	金	ふれあい給食(調理...1班)
8	日	ソフトボール大会(久米農村広場) 9:00~
10	火	地区振総会 19:00~ なごもう会 13:30~ 民児協定例会 19:00~
14	土	市自治連総会 14:00~ 体育文化会館
15	日	天神川流域一斉清掃 ふれあいセンター運営委員会 13:00~
16	月	交通安全のぼり旗撤去 17:30~
20	金	ふれあい給食(調理...2班) 市公民館職員研修会 13:30~ 上井公 ※12:00~17:00は、事務室閉室です。 事前に連絡いただければ貸館はできます。 市健康づくり会 19:30~
23	月	犬の登録及び狂犬病予防注射(集合注射) ふれあいセンター 14:10~14:40
25	水	地区社協総会 19:00~20:00 青少協総会 20:00~21:00
26	木	自治公館長会 19:00~
28	土	高城春ウオーク 9:00~ ※詳細については、班回覧をご覧ください。

NPO たかしろ 会員募集と利用のご案内

急激な過疎・高齢化が進行する中で、公共交通機関の利用が困難な地域や高齢者等に移動手段を提供し、福祉の増進とまちづくりに寄与することを目的として設立された【NPO法人たかしろ】も、現在は会員が35名にまで減少しており、ボランティア作業に支障を来す状況にあります。このような状況を踏まえ、法人を維持するために新会員の加入が急務となっています。年間を通して会員(運転手も含む)を募集しておりますので、趣旨にご賛同して入会いただける方は下記へご連絡下さい。近年、高齢者の運転時交通事故多発という背景もあり、運転免許の返納者が増加しています。現在『過疎地有償運送』として、14名の運転手により1日1便週3回の運行を行っています。バス停から自宅までの移動手段として、ぜひ活用してみてください。

連絡は【NPO たかしろ】まで。

(電話 28-5305) 月・水・金の午後1時以降



(利用者の送迎の様子)

水辺の楽校管理委員会 会員募集

水辺の楽校管理委員会(河野誠二会長)は、小学校の横を流れる国府川にある【水辺の楽校】の管理運営を行う団体です。この会は、設立当時の小学校PTAと地区振委員や地区住民を中心に設立され約20年を経過しようとしています。現在『水辺の楽校』はまつり時の『魚のつかみどり』会場や駐車場として活用されているだけでなく、毎年、小学校の土曜授業、あるいは理科や野外活動等に活用されています。主な事業は、年3回(6月、7月、9月)の草刈です。年間を通して会員を募集しておりますので、ご賛同して入会いただける方は、高城公民館へご連絡下さい。

(水辺の楽校管理委員会)

募集 ふれあい給食サービスのご利用者

市社会福祉協議会の事業として【ふれあい給食サービス】が行われています。新規の利用者を募集しています。

対象者 一人暮らし高齢者及び高齢者世帯や重度身体障がい者等で、給食サービスが必要と思われる方です。

実施日 月二回(第1・3土曜日)年24回

負担金 1回300円 **配達時間** 11:30~12:00頃

その他の詳しい事をお知りになりたい方や利用を希望される方は、高城公民館へご連絡下さい。(地区社会福祉協議会)



(H30年2月2日のメニュー)



(H30年3月2日のメニュー)

3月事業報告

ソフトバレーボール大会(3/4) : 体育部主催

ルール改正と思いやりが好ゲームにつながり 笑顔と声援を生む

高城地区の春を告げる恒例の『ソフトバレーボール大会』が久米中学校体育館で開催されました。今年はサービスの打ち方を【アンダーハンドサービス】に限定して行われた事で、どのゲームもラリーが続き盛り上がりを見せ、応援者や見ている側から『これまで以上に楽しむ事ができた』という声を多く聞く事ができました。また、例年以上に好プレーはもちろん珍プレーも飛び出し、体育館内は終始熱気に満ち、笑顔と歓声に包まれた大会になりました。また、一部の集落には無理を言い、小学生に限りコート内でのサービスを承諾していただきましたが、試合後の小学生たちからは「楽しかった」「また出たい」という言葉がありました。特別ルールを許可して下さった集落の皆さんの配慮に感謝します。

試合の結果に目を移すと、決勝は昨年再現【福積対下米積】となりました。昨年連覇を阻まれた下米積が1セット目を取り、2セット目は福積。そしてファイナルセットになると2セット目の流れのまま福積が中盤までややリードしていましたが、コートチェンジ後は下米積のペースになり昨年の雪辱を果たしました。3位には、福積にフルセットで敗れた下福田と、優勝した下米積と接戦を演じた横手でした。今年の大会を通じて感じたのは、若い世代のパワー溢れるプレーはもちろん、若者に負けじと年甲斐もなく(失礼)若々しいハッスルプレーを連発するシニア・シルバー世代の熟練プレーと、応援の幼い子どもたちからの『パパがんばって!』という体育館内に響く声援でした。しかし、参加集落が昨年・一昨年の11集落から今年は9集落へ減少していることは残念な事です。運動会もそうですが、地域活動の衰退に歯止めをかけるために知恵を出し合うことが大切です。住民の皆さんのアイデアを、ぜひお寄せください。



優勝は昨年の雪辱を果たした下米積のみなさん



ネットプレーにはキラリと光る熟練の巧な技が満載



2年連続の好ゲームを演じた決勝戦【下米積対福積】



『パパーがんばれ〜!』黄色い声援♡に大ハッスルのパパでした(^_^)/

地域づくりに有効な手段の一つが球技大会や運動会などのスポーツイベントで、勝負は度外視して地域住民が集い親睦を深めることが主目的になります。固定概念にとらわれずに、誰もが参加しやすい種目や内容はもちろんですが、ルールの変更など柔軟な発想で思い切った改革が必要な時期にきているのではないのでしょうか。

サークル活動予定 (活動場所)

- 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：4月7日(水)・21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

高城保育園 わんぱくクラブ 4月の予定

- *20日(金) 新入園児・わんぱくクラブ歓迎会
- *24日(火) 戸外あそび
- *27日(金) 戸外あそび
- 戸外あそび 園庭での遊びや散歩など
- ※天候により、内容が変更になることもあります。
- 開放日…毎週火・金曜日 (ただし祝日になる日...)
- 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)



「消費者トラブルに巻き込まれないために」 最終回
通信販売トラブル商品が届かない、粗悪品が届いた、1回だけのつもりが定期購入だった…などの相談が多数。連絡が取れない、返品に応じないなど、解決困難なことも。
【偽サイト?! ネット通販のチェックポイント】

- ◆価格が極端に値引きされていないか?
 - ◆サイト運営業者や連絡先が明記されているか?
 - ◆不自然な日本語表記がないか?
 - ◆支払方法の選択が可能か?
 - ◆振込先の口座が外国人・個人の名義の場合は要注意
- 【トラブルに巻き込まれないための注意点】
- 代金の前払いトラブルが多いので、慎重に!
 - 注文画面や業者とのメールは必ず保存!

消費者トラブルでお悩みの方は、ひとりで悩まず、お気軽に中部消費者センターへご相談下さい。場所は、交流プラザ2階(市立図書館2階)(22-3000)です。相談無料・秘密厳守

4月の過ごし方 食事・休息・運動

新年度は、入学、進級、就職、異動の季節。新たな環境での生活に適應できないと、ストレスが蓄積され、心身に影響(無気力、不安感、焦燥感など)が出てくる時期がゴールデンウィークの頃。いわゆる『五月病』を次の3つを意識して予防に努めましょう。

バランスの取れた栄養摂取 「主食・主菜・副菜」を組み合わせ、**栄養のバランスがとれた食事を摂る**。特に、感情をコントロールする神経伝達物質の「セロトニン」は牛乳や卵などの動物性たんぱく質に含まれる「トリプトファン」を原料に合成され、不眠症やうつ病を改善。**ビタミンC**(キャベツやトマトなど)は副腎皮質ホルモンの合成をサポートし、ストレス解消に効果。**ビタミンB1**(豚肉や卵、牛乳、玄米)は情緒の安定に有効。

積極的な休息 趣味に没頭したりして、**オフとオンを意識的に切り替えたり、睡眠時間を確保して疲労回復に努める**。

適度な運動 ウォーキングなどの有酸素運動をすることで「セロトニン」の分泌を促す。
(倉吉市保健センター)

4月 乳幼児クラブのご案内

日時:4月20日(金)10:00~
場所:上米積児童センター
内容:「ベビー&ママヨガ」
講師:小谷真理子さん
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(飲み物・おむつ等)
ストレッチが可能な服装で参加して下さい。
参加費:無料
申込:4月18日(水)上米積児童センターへ
問合せ:上米積児童センター(☎28-3370)
*遊びに来ませんか?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(休業中は日曜日)



ありがとうございました

金一封 若葉2 伊藤豊昭様(故母淑枝様)
高城地区振興費と福祉事業費にご厚意いただきました
謹んでご冥福をお祈り申し上げます