

高城公民館だより



第326号 2015年(平成27年)6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/

☆4月末現在 高城地区世帯数…761 (-2) 高城地区人口…男1042人(+2)・女1103人(±0)・計2145人(+2)

☆平成26年6月1日現在 高城地区高齢化率…33.1%

第1回 ドッジボール交流会

- 【日時】7月5日(日) 9:00~12:00
 【場所】高城小学校 体育館
 【駐車場】ふれあいセンター横駐車場等
 【参加者】男女フリー 小学校1年生~大人 村対抗ではなくオープン参加で、当日チーム編成
 【申込】人数把握のため、6月19日(金)までに高城公民館へ ※当日飛び入り参加OK!
 【参加費】無料
 【持ち物】運動のできる服装、上履き、飲み物
 【日程】体育部長・スポーツ推進委員・その他
 8:30 体育館 集合
 開会 9:00~
 ※開会に間に合わなくてもご都合の良い時にご参加下さい。
 試合開始
 試合終了 11:30 予定
 閉会 12:00 予定
 【チーム】参加者の人数をみて受付後にチーム編成をします。(年齢や性別等を考えて組み分けをします。)
 【試合】1セット5分間(内野の数が0になったら終了)で、3セットマッチです。(安全面を重視してやわらかいバレーボール4号球を使用します。)
 【注意】校地内禁煙 ゴミは各自持ち帰り
 怪我に関する保険はかけておりますが、装身具の破損については自己責任でお願いします。
 【主催】体育部
 【共催】高城小学校体育施設開放企画運営委員会(スポーツ推進委員協議会)

えんげしょく

高齢者向け『嚥下食』教室

嚥下食とは、食べ物や飲み物が飲み込みづらくなった方のための、食べやすい食事です。高タンパク・低カロリーの食材・調理法、消化吸收の良い食材、碎いたり煮込んだりして軟らかくする調理法等を教わります。

- 《日時》7月2日(木) 10:00~
 《場所》高城公民館
 《内容》調理実習



- *白ご飯
- *鮭の蒸し焼き(オイルフリーです)
- *ササミとキャベツの甘酢サラダ(ササミは高タンパク・低脂肪です)
- *ジャガイモ餅&そぼろあんかけ
- *ジャコのナゲット&トマトのとろろかけ
- *青菜の団子汁
- *ハウレンソウのムース(言われなければハウレンソウと分かりません)

《対象》どなたでもお越し下さい。ふれあい給食調理ボランティアさんもぜひご出席いただき、給食の参考にしてみてください。

- 《定員》先着20名(定員になり次第締切)
 《申込》6月25日(木)までに高城公民館まで(準備の都合上、期日厳守)
 《参加費》実費
 《持ち物》エプロン、三角巾、米(0.5合)筆記用具
 《講師》大窪逸子さん(北谷)
 《主催》高城公民館

6月予定

日	曜日	内容(時間・場所)
2	火	久米中校区同研総会 19:30~社公
9	火	民児協定例会 19:00~
12	金	ふれあい給食(調理5班)
14	日	水辺の楽校草刈 7:00~
24	水	市女性連絡会代表者会 10:00~12:00市役所
25	木	緑陰大学 13:20~16:20 ハワイアロハホール 市健康づくり推進員会 19:30~
26	金	ふれあい給食(調理6班) 同推協役員会 19:30~

手話教室

- 全国初となる鳥取県手話言語条例が施行されました。手話を身近なものに感じてもらい、あいさつや簡単な日常会話など楽しく話をしながら勉強しませんか?絵本の読み聞かせもあります。
- 【日時】6月23日(火) 19:30~20:30
 【場所】さわやか人権文化センター
 【内容】『聞こえない人について理解を深めよう(聴覚障がい者の情報保障・手話を覚えよう)』
 県聴覚障害者協会より講師をお招きする
 4回シリーズの2回目です。
 【持ち物】筆記用具
 【主催】さわやか人権文化センター
 ※申込不要 ※定員なし ※参加費無料

川柳教室

- 川柳とは五・七・五の十七音の詩です。現在参加者13名(男性7名・女性6名)、初心者大歓迎、定員なし、参加費無料です。
- 《日時》6月5日(金) 13:30~
 《場所》高城公民館
 《内容》川柳&雑談(お題は「虫」・「歩く」です。何句か考えて来て下さい。)
 《申込》当日までに高城公民館へ
 《持ち物》筆記用具(6Bぐらいの濃い鉛筆)
 《講師》打吹川柳会 会長 牧野芳光さん
 《主催》高城公民館

高城まつりステージ出演(コーラス)したい方を募集します!

高城まつりにコーラスで出演したいと思います。高城まつりに出たい方、地区を盛り上げたい方、歌が好きな方、歌ってストレス発散したい方、大募集です!(参加申し込み、続々とあります。)

日時…①6月10日(水)

※『花は咲く』のみ練習

②6月24日(水)

③6月29日(月)

④7月1日(水)

⑤7月15日(水)

⑥7月24日(金)

※最終日ですのなるべく全員ご参加下さい。いずれも19:30~21:00



- 場所…高城公民館
 対象…老若男女大歓迎です!
 内容…高城まつり出演に向けて、3曲、コーラスの練習をします。『花は咲く』・GREENの『愛唄』等の曲を考えています。
 申込…6月8日(月)までに、高城公民館へ
 持ち物…水分補給のための飲み物
 主催…高城公民館

高城生き生きウォーク

~ホテルウォーク~

高城ウォークは、会費・規約等はなく、楽しみながら、高城地区内をウォーキングする同好会です。マイペースで楽しくウォーキングしましょう♪

期日 6月26日(金) 19:00~

集合 19:00 高城公民館

コース 高城公民館⇒志村橋⇒服部方面⇒高城公民館(総距離約5km)(所要時間約1.5時間)

申込 事前に高城公民館か矢野信子さん(090-9544-6016)へご連絡下さい。

参加者 どなたでもご参加下さい。

参加費 無料

持ち物 歩きやすい服装・靴、雨具、蛍光タスキ、懐中電灯、飲み物

その他 雨天時のことはそのつど決めます。事前申込された方に連絡します。連絡がなければ通常通り集合場所にお越し下さい。

主催 高城ウォーク仲間の集い

共催 高城公民館・NPOたかしろ歩々の会・高城食生活改善推進員会・高城健康づくり推進員会

今年も打吹まつりみつばし踊り大会に参加します!スローガンは、「3位を狙おう!」...詳しくは館報7月号にて。

練習 7月夜 3回 予定 当日 8月1日(土)



5月 事業報告

採ったでゅー！（高城活き生きウォーク）

5月7日、山菜ウォークを開催し、9名の参加がありました。参加者の方の案内で、ワラビが群生している野原に行き、両手では抱えきれない収穫がありました。参加者の皆さんは、帰宅され、さっそく調理して食べられたようです。

なでしこも活躍！

（スポーツ教室：サッカー交流会）

5月23日、第3回目となるサッカー教室を開催しました。見学を含めると地区内外から、第1・2回を上回る合計54名（子ども23名・大人31名）もの参加がありました。最初は元気が良かった大人は、段々と「声だけは元気」状態になり笑いを誘う場面もありました。日々の運動不足がたたった大人達を尻目に、子どもはさすがに最後まで元気でした。地区の恒例行事として定着していけば良いですね。



参加者の皆様の声

- *楽しかった。
- *大人と楽しくサッカーができた。
- *負けて悔しかったけど楽しかった。今度は勝ちたい。
- *またサッカーがしたい。 etc

高城介護予防教室

介護予防のための集まりです。ご近所同士で話し合っ
て、学び、笑い、楽しいひとときを過ごしましょう。

- 日時** 6月17日（水）10:00～11:30
- 場所** 高城公民館 **内容** 皆で歌おう
- 対象** どなたでもお越し下さい **参加費** 無料
- 持ち物** 水分補給のための飲み物
- 問合せ** うつぶき地域包括支援センター
(☎26-6378)

新米館長の独り言「懺悔のロマ」
全てが初体験の日々の中、当たり前のことながら耳にする内容はもちろん、地域住民の方の名前と顔が新鮮に感じられる。それだけ地域に馴染の薄い生活をしてきたのかと、今更のことく懺悔の日々でもある。
先日、初めてつくしの会合の連続の中「体育部企画運営委員会」に出席した。二時間半にも及んだ会議は、本年度初開催の「ドッジボール交流会」と恒例の「運動会」に関する内容が中心であったが、多くに住民の方に参加しやすいようにと、ルールや演技内容の工夫についての議論であった。この会の所在さえ認知していなかったのは無論、ボランティアでありながら、高城地区住民のために熱く熱心に語り合っておられた姿に脱帽。そして、集落の役をするときだけの参加であつた自分の浅はかさに、まだまだ懺悔。

笑う門には福が来る！

（公民館研究指定事業：ラフターヨガ講座）

5月27日、インストラクターの長榮清美さんを講師にお迎えし、ラフターヨガ（笑いヨガ）講座を開催し、24名の参加がありました。笑いヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズを初体験し、心身共にスッキリ。10歳は若返った？参加者の笑顔がとても素敵でした。また、途中のゲームでは、童心に返って大はしゃぎされていた姿が印象的でした。

高城保育園 わんぱくクラブ 6月

- * 4日（木）室内遊び
- * 11日（木）室内遊び
- * 18日（木）製作（お絵描き）
- * 25日（木）戸外遊び



開放日…毎週木曜日（ただし祝日になる日は休み）

時間…午前9時30分～11時

準備物…必要に応じ、着替え・タオル・帽子・お茶等の準備をお願いします。

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）

オリジナルたかしろTシャツ製作中！

今年、オリジナルたかしろTシャツを作って販売します。これを高城まつりやみつぼし踊り、運動会等の時に着て、高城をPRしましょう。
館報（5月号）でキャッチフレーズ・イラスト・アイデアを募集したところ、多数のご応募がありました。ありがとうございました。それをもとに今まとめているところです。Tシャツが出来次第、販売させていただきます。
詳しくは館報（7月号）にて。

サークル活動予定

- 書道教室**☆毎月2回 高城公民館
- 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月はお休み
- ひまわり会**☆毎月2回 ふれあいセンター

打吹まつりオリジナルTシャツ等グッズについて

8月1日（土）・2日（日）の第39回倉吉打吹まつり開催に伴い、オリジナルTシャツ・ポロシャツ・フェイスタオルが販売されます。各自治公民館注文票取りまとめ期日は7月3日（金）です。サンプルは高城公民館に置いてあります。

6・7月の標語

- 【あいさつ】朝一番 みんなであいさつ はりきって（小5：杉根 大希）
- 【交通安全】横断歩道 命を守る ボーダーライン（中3：岡本 楓那）
- 【人権】やめようよ 自分がされて いやなこと（小6：山根 みのり）

保小中児セ公文連絡会

乳幼児クラブのご案内

日時：6月19日（金）10:00～

場所：上米積児童センター

内容：ちまき作り

対象：0～6歳くらいまでの乳幼児とその保護者

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、子どもさんに必要な物

参加費：無料

申込：6月18日（木）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）

*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）

題「石」

石拾う田植の前のひと仕事
堅い石ころに秘めて暮らす日々
「最初はグー」子供の頃はなかつたな
石のうえ座りめい想名を残す
石橋をさすりこずいて風も受け
石に咲く花をみたくて思うユメ
石橋を叩いただけの人だった
ピンチにはくると石になつておく

題「運・運」

運転は心豊かな家族づれ
運かしらこの人といふ三十年
運勢をあだこつと都合よく
運不運綱引き合つて五分と五分
生きぬくぞあとの運命知るものか
宝くじ運よく未だ当らない
ソソソミー扉を叩く人もない
無農薬運のいいのが生きのこる

川柳教室

【第三十一回】五月十一日（月）午後一時三十分

高城なごもう会

なごもう会は、寝たきりや認知症にならないよう、仲間と共に過ごし「生きがいのある生活を送る」ことを目的としています。

◆日時：①6月9日（火） ②6月23日（火） 13:30～15:00

◆会場：高城公民館

◆対象：倉吉市に在住する概ね65歳以上の方で、虚弱やその他の理由で外出する機会が少なく、介護保険の要介護認定（要支援以上）を受けてなく調査した上で必要と認められた方。

◆内容：健康体操、レクリエーション、ゲーム、手工芸、語らい、健康チェック等

◆参加費：1回50円（内容により実費徴収する場合があります）

◆持ち物：眼鏡・上靴（必要な方のみ）、お通い帳（初回にお渡しします）

◆送迎：遠方等で通所が困難な方には、送迎を行います。（申込が必要です）

◆その他：*内容によっては、時間・場所の変更となる場合があります。

*介護保険の認定を受けられた場合は、なごもう会への参加はできなくなります。

◆問合せ・申込先：倉吉市役所長寿社会課（☎22-7851）

※参加には申込が必要です。

いろいろな人と出会い、心も体もなごんでみませんか