

高城公民館だより

第350号 2017年(平成29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/



6月予定



日	曜日	内容(時間・場所)
2	金	ふれあい給食(調理5班)
3	土	敬老会11:00~13:00シティホテル
6	火	民児協定例会19:00~
13	火	なごもう会13:30~
15	木	公民館主事研修会9:30~11:30社公 ※午前中主事2名不在
16	金	ふれあい給食(調理6班)
20	火	同推協役員会19:30~
22	木	市健康づくり推進員会19:00~
27	火	なごもう会13:30~
29	木	自治公民館長会19:00~

高城地区『まちの保健室』

鳥取看護大学の先生・学生、まめんなかえ師範塾生のボランティアの皆さんによる『まちの保健室』を高城公民館にて開催します。ご自分の身体の健康チェックを行い、これからの健康づくり、健康維持について楽しく学習しましょう。

『まちの保健室』とは?

「まちの保健室」は、地域の中にある保健室です。学校の保健室のように、いつでも誰でも気軽に立ち寄り、自分の健康について、振り返ったり、相談したりできる場所です。地域の中で、ホッとできる場所を目指しています。

《日 時》7月1日(土) 13:30~15:00

《場 所》高城公民館

《内 容》身長・体重・BMI・体脂肪率・血管年齢・骨密度等の測定、タッチパネル(気軽にできる簡単な物忘れチェック。希望者のみ。)、看護師・保健師の有資格者による健康に関する相談、学生・先生によるミニ講話

《対 象》どなたでもお越し下さい。《定 員》特になし。

《申 込》不要。送迎希望の方は事前に高城公民館へご連絡下さい。

《参加費》無料

《主 催》高城地区健康づくり推進員会・高城公民館



健康教室

～おいしさを損なわず塩分を減らすコツ～



《日 時》6月27日(火) 9:30~ 《場 所》高城公民館

《内 容》生活習慣病予防・高血圧予防のお話・調理実習

《対 象》40歳以上の方。給食調理ボランティアさん、一緒に勉強してみませんか?

《申 込》6月19日(月)までに高城公民館へ

《持ち物》エプロン、三角巾、筆記用具 《参加費》無料

《献 立》未定 《講 師》食生活改善推進員

《主 催》食生活改善推進員会・高城公民館

アロマオイル入り廃油石鹸作り

カッターシャツの襟や袖口の汚れ、靴下の汚れに悩む方必見! 汚れを解消しませんか?

《ねらい》廃棄処分する調理後のサラダ油を使い、物作りを教わることで、廃棄する前の物を再利用することの大切さや手作りする昔の知恵を学びながら、住民の親睦を図る。

《日 時》6月13日(火) 19:30~

《場 所》高城公民館

《内 容》廃油(使用後のサラダ油)を使ってアロマオイル配合の石鹸作りをします。熟成期間がありますので、持ち帰りは後日になります。

《対 象》生活文化部長、地区住民(どなたでもご参加下さい。)

《定 員》先着15名 ※定員になり次第締切。

《申 込》6月8日(木)までに高城公民館へ

《参加費》無料

《持ち物》エプロン、あれば豆腐の空きパック

《講 師》大窪逸子さん

《主 催》生活文化部・高城公民館



パッチワークキルトで作るランチョンマット作り教室

パッチワークは苦手と思わず、挑戦してみませんか?

《日 時》7月6日(木) 13:30~16:00

《場 所》高城公民館

《内 容》四角い布を縫い合わせてランチョンマット(A3サイズ)を作ります。

《対 象》どなたでもご参加下さい。

《定 員》先着15名 《持ち物》裁縫道具、物差し等

《参加費》1,000~1,500円程度

《申 込》6月15日(木)までに高城公民館へ

《講 師》西谷小夜さん 《主 催》高城公民館



子育て中のママ支援事業『はらっぱ』

今回は要望の多かったベビーマッサージをします。

《ねらい》情報交換を通して、住民の親睦を図る。

《日 時》②6月20日(火) 10:00~11:00

《場 所》高城公民館

《内 容》ベビーマッサージ&質疑応答、情報交換

《対 象》地域を問わず、妊婦さんや、乳幼児とその保護者。赤ちゃんとお話したい地域の大人。

《定 員》特になし。

《申 込》6月13日(火)までに高城公民館まで(準備の都合上、期日厳守)

《参加費》無料

《持ち物》乳幼児に必要な物(おもちゃ、おむつ、おやつ、飲み物等)、飲み物(大人の水分補給用)、筆記用具、バスタオル

《講 師》りんご舎 足つぼ・ベビーマッサージセラピスト 小林和子さん

《主 催》高城公民館



剪定・除草ボランティア募集!

地域の皆様のご協力をお願いします。

《日 時》6月24日(土) 8:00~ ※少雨決行

《集合場所》高城公民館 《作業場所》高城公民館

《持ち物》剪定バサミ、草取り鎌、熊手、軍手、その他作業に必要な物

《出欠報告》人数把握のため6月15日(木)までに高城公民館へご報告下さい。

《問 合 せ》高城公民館管理委員会

高城新発見!

29年度は1年間、公民館研究指定事業として地域課題研究を行い、地区住民と共に地域課題を共有し、課題解決方法を検討したいと思っております。4月に会議や事業の参加者へアンケート調査をさせていただき「高城で暮らす中で良い点・困っている点」等をお聞きし、原因や解決策もお聞きしましたので、高城住民がどのように考えておられるのか、大変参考になりました。そこで今回、アンケート結果を分析したり、アンケート結果をもとにする等して、ワークショップを行います。今の課題と今後どうしたら解決できそうかを皆で一緒に考えていき、より良い『高城』にしましょう。

高城のこれからを考える会①

《日 時》6月16日(金) 13:30~15:00

《場 所》高城公民館

《内 容》お話、ワークショップ ※アンケート結果について分析したりします。防災についての話もあります。

《対 象》地区住民(20代以上)

《定 員》先着30名 ※定員になり次第締切

《申 込》6月14日(水)までに高城公民館まで(準備の都合上、期日厳守)

《参加費》無料

《持ち物》筆記用具

《講 師》とっとり県民活動活性化センター センター常務理事・事務局長 毛利葉さん

《主 催》高城公民館(公民館研究指定事業)

高城のこれからを考える会②

より交流を深めるためにアイスブレイクを兼ねて、軽食を作り食べながらワークショップを行います。

《日 時》7月5日(水) 18:00~

《場 所》高城公民館

《内 容》①調理実習(おにぎらず、スパムおにぎり)、②会食・ワークショップ

《対 象》地区住民(20代以上) ※若者大歓迎

《定 員》先着30名 ※定員になり次第締切

《申 込》6月21日(水)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(かかった材料費を参加者人数で割るため、材料購入後のキャンセルは相談)

《持ち物》米(1合)、エプロン、三角巾、筆記用具

《講 師》①池田涼子さん(下福田)、②社会教育事有資格者:岩田寿朗さん(服部)

《主 催》高城公民館(公民館研究指定事業)

5月 事業報告

嗜み嗜み料理教室

5月16日、永井弘子さんを講師にお迎えし、嗜み嗜み料理教室を開催しました。嗜みにくい食材を工夫して、食べやすく、かつ、おいしく調理する方法を学びました。中でも、パサパサしがちな鶏胸肉を重曹に漬けて揚げるから揚げは、食べたことのない程の柔らかさで、大絶賛でした。ぜひ給食でも活かしてみてください。

子育て中のママ支援事業「はらっぱ」

5月25日、初めてのママ支援事業を開催しました。地元の先輩ママ3名と、赤ちゃんとママさん7組の参加がありました。ママさんが普段困っていることに先輩ママが答えて下さったり、ママさん同士の交流の場になりました。参加者の方から「ママさん達と交流できて良かった」、「子どもがいつでも来て遊べる環境になれば良い」、「来月も開催してほしい」等の感想がありました。普段公民館に赤ちゃんの声が響き渡ることはなかったので、子どもは居るだけで皆が笑顔になれるのだと感じました。次回もまた来て下さいね♪

各団体役員改選

2年間よろしくお願いたします。

- ◆高城公民館管理委員会
委員長 高間武人(再)
- ◆地区振 会長 河野俊久(新)
- ◆青少協 会長 山岡重隆(再)
- ◆社 協 会長 渡邊孝道(再)
- ◆同推協 会長 佐伯孝代(再)



サークル活動予定

書道教室☆毎月1回25日 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☆

日時：6月7日(水)・21日(水) 20:00~21:00

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 または 体育館(雨天時)

駅伝練習のメンバーは、ロード練習もあり

準備物：運動シューズ(外履き用・体育館用も念のためにご準備下さい)、汗拭きタオル、水分補給

高城保育園 わんぱくクラブ 6月

- * 6日(火) 戸外遊び
- * 9日(金) 戸外遊び
- * 13日(火) 戸外遊び
- * 16日(金) 室内遊び
- * 20日(火) 戸外遊び
- * 23日(金) 室内遊び
- * 27日(火) 戸外遊び
- * 30日(金) 笹飾り作り

開放日…毎週火・金曜日(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)



保小中児そ公文連絡会 6・7月の標語

【あいさつ】 毎日のあいさつ 元気に スイッチオン(中2:小谷奏美)

【交通安全】 通学ろ いのちを守る 大事な道(小4:田嶋虎也)

【人 権】 ないてたら 声をかけよう 「だいじょうぶ。」(小4:中江愛来)

初めてのヨーガ教室

※5月号でも案内しましたが再度案内します。

ヨーガとは…体の動きと呼吸をあわせて、筋肉の緊張を解きほぐし、心身の調和をはかっていきます。心・体・呼吸のバランスが整えられ、自然治癒力が高まり、心も体も癒される時間を感じます。

【ねらい】 ヨーガを通して、心と体の健康づくりを推進する。情報交換を通して、住民の親睦を図る。

【日 時】 6月6日(火) 10:00~11:00

【場 所】 高城公民館

【内 容】 ヨーガ(初心者向けの基本的なこと)、情報交換

【対 象】 どなたでもご参加下さい。年齢不問です。初めての人・体のかたい人でも大丈夫です。産後のママも可能です。

【定 員】 特になし。

【申 込】 6月2日(金) までに高城公民館へ

【参加費】 無料

【持ち物】 動きやすい服装、ヨガマット or バスタオル、タオル(汗拭き用)、飲み物

【講 師】 ヨーガインストラクター 桑本聡子さん

【主 催】 高城公民館

人権講演会

『命の尊厳から学ぶ人権 ~安心して暮らせていますか?あなたは…~』

※5月号でも案内しましたが再度案内します。

【ねらい】 あらゆる差別をなくすために地域住民の啓発活動を充実し、人権意識の向上と人権の守られるまちづくりに努める。

【日 時】 6月6日(火) 19:00~20:30

【場 所】 高城公民館

【内 容】 講演(ギターの弾き語りもあります。)

【対 象】 どなたでもお越し下さい。人権に関する内容ですので、同推協役員さんや同推員さんはぜひお越し下さい。

【定 員】 特になし。

【申 込】 6月2日(金) までに高城公民館まで(準備の都合上、期日厳守)

【参加費】 無料 【持ち物】 筆記用具

【講 師】 石川達之さん(シンガーソングライター・講演師)

【主 催】 高城公民館

【共 催】 高城地区同和教育推進協議会・高城地区同和教育推進員連絡会



水辺の楽校草刈

日 時 6月11日(日) 午前7:00~

対 象 自治公民館長(第1グループ)、土木部長(第1グループ)、水辺の楽校管理委員、高城グラウンドゴルフ同好会

※第1グループ…下米積、本郷、東、西、若葉1、若葉2、下福田、昭和

集合場所 ふれあいセンター前

作業場所 水辺の楽校、ふれあいセンター倉庫周辺等

館長の雑感(灯台下暗し)
公民館に勤務して二年あまり。その間様々な立場のお方が来館され、いろいろなお話を拝聴させていただく中で、見識の浅さをさらに自覚する事が度々あり、その都度「目からウロコ」状態になります。
五月中旬「横浜から来た者ですが、雨に濡れて身体が冷えてしまったので、着替えて暖を取らせてほしい。」と、年配の男性が公民館に訪ねて来られました。主事が会議室に案内しストープで体を温めてもらい、数分後暖かい飲み物を持参して事情を尋ねてみた。
その話を要約すると「自分は全国に約千ヶ所ある【二等三角点】(地図作成時の三角測量に用いる緯度・経度の基準になる点。約5km間隔に設置され県内には40点存在。目印には10cm角の柱石がある。)を山頂にもつ山の踏破を目指す愛好家グループに所属している。今朝市内からバスに乗りこの地区にやって来て、福積から登山を開始し高城山を経て太平山(おおなるさん)にある三角点を目指した。三角点を確認し上福田側から下山した。」という話を伺った。
高城山の隣にそびえ立ち物心が付いた頃から幾度も無意識に眺めてきた山。小中学生の頃はチャキ用の笹を採取したり、メジロの捕獲(現在は鳥獣保護法で禁止)に度々入山したことのある、懐かしい思い出が多く残るなじみ深い山であるが、【一等三角点】に対しての認識さえなかったことに加え、身近にしかも目の前の山に存在すると聞き、認識を新たにしました。是非機会をつくり、現物を見てみたいものです。
また、出発前の雑談の中から年齢が八十歳であることを知り、このお方のバイタリティーに称賛の拍手を送ると同時に、先人の残した諺「灯台下暗し」に最敬礼をした次第です。そして、高城には私たちが気づいていない魅力がもつとあるかも知れないという、期待とときめきに似たワクワク感が湧いてきました。皆さんが知っている意外に知られていない【高城の魅力】の情報を提供いただければ有り難いです。