

# 高城公民館だより 10月

第354号 2017年(平成29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/



## 命を守る『高城地区 地域のつどい』10/1(日)10:00~15:00

詳細については9月館報において案内をしています上記の催しは、1年前の震災を踏まえ、今後も発生する可能性がある様々な災害に対処し命を守るために、地域づくり・人づくり・絆づくりをすすめて行くことで、個々の防災意識や地域の防災力を高めることにつなげ、『自助・共助』へと進展させていくための大切な体験や学習の場です。他の催しもあり公私共に大変お忙しい休日だとは思いますが、たくさんのご参加をお待ちしています。(雨天決行)詳細は配布チラシ参照

## ハロウィン仮想 OK!

### 高城ふれあい健康マラソン&ウォーキング

- ★期 日: 10月29日(日) 少雨決行
- ★集合場所: 高城小前 ★参加対象: 小学生~大人
- ★申 込: 10月12日(木)までに各集落体育部長へ(体育部長がない集落は直接高城公民館へ)申込下さい。
- ★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: 全員にパンと牛乳 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
- 🍁今年から、ハロウィン仕様の仮想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、ふるって参加下さい。

### 地域で育つ子ども セカンドスクール(小5・6対象)

【期日】10月10日(火)~14日(土) 【場所】高城公民館  
地域のボランティアのみなさんのご理解とご協力で成り立っているこの事業は、家庭や学校だけでは経験することができない様々な体験をとおして、自主・自立、奉仕、感謝等の行動力や豊かな心を育み、優しさとたくましさ兼ね備えた子どもに育てほしいという願いを基に実施されるものです。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。

## エエ〜ッ! 高城が鳥取県一?

### 高城地区集団健診 10月4日(水)

国立がん研究センターによると、鳥取県は男女共肺がん発症率全国1位。女性は胃がんも1位という不名誉な結果。一方検診受診率に目を向けると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。

## 僕の心を捧げます

### 第7回たかしろ婚活イベント(高城男性限定)

- ♥日 時♥ 11月12日(日) 雨天決行  
8:30~17:00 帰館予定
- ♥集 合♥ 男性参加者はふれあいセンター 8:30  
女性参加者は市役所西玄関前 9:00
- ♥会場(行先)♥ 鳥取市河原町 河原城周辺  
マイクロバスで移動
- ♥参加女性募集♥ 独身の女性 地区内外問わず
- ♥定 員♥ 10名
- ♥申 込♥ 10月25日(水)までに高城公民館へ
- ♥参加費♥ 3,000円
- ♥主 催♥ たかしろ婚活リーダー会・高城公民館

## 10月予定

日	曜日	内容(時間・場所)
1	日	地域のつどい ~防災について考える日~
1	日	のぼり旗撤去 16:00~(ふれあいセンター前集合)
2	月	ブンムルノリ 19:00~
4	水	集団健診 受付 8:00~
6	金	ふれあい給食(調理...3班)
9	月祝	市民体育大会
10	火	民児協定例会 19:00~
10	火	地区公館長研修 10:00~11:30 高城公
10	火	セカンドスクール①
11	水	セカンドスクール②
12	木	セカンドスクール③(大社湯入浴)
13	金	セカンドスクール④
14	土	セカンドスクール⑤
15	日	地域防災研修会 13:30~◎
16	月	ブンムルノリ 19:00~
20	金	ふれあい給食(調理...4班)
24	火	なごもう会 13:30~
29	日	マラソン&ウォーキング 体育部長会(反省会)
31	火	自治公館長会 19:00~

ごみゼロ  
全市一斉清掃  
8:00~9:00



### 地域防災活動・学習のご案内

昨年の地震を受けて、防災活動や防災学習をサポートしている県の事業です。災害に対する対策に関しては、もう十分だという事はありません。『地域のつどい』と併せて是非ご参加ください。お持ちしています。

【日時】10月15日(日)13:30~  
【会場】高城公民館 【主催】地区社協

## 久米部の誇りを いざ示せ

『市民体育大会』高城地区代表出場団体の紹介

服部チームの健闘を願っています

趣 目	ソフトボールの部
日 時	10月9日(月・祝)9:00試合開始
会 場	倉吉総合産業高等学校グラウンド

## 食文化の継承 <おやき作り教室>

“おやき”は、昔からおばあちゃんやお母さんが家庭で野菜やお漬物を具にして、小麦粉で包み焼いていました。時代が変わっても母から娘へ、姑から嫁へと、作り方も味も受け継がれ、連続と守られてきた郷土食です。郷土の食文化を次世代に伝えていきましょう。

《日 時》10月26日(木)10:00~12:00

《場 所》高城公民館

《対 象》どなたでもお越し下さい

※小さいお子様連れの受け入れもします

《定 員》先着10名(定員になり次第締切)

《申 込》10月17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》実費(300円程度)

《持ち物》エプロン、三角巾、筆記用具

《講 師》杉根由美子さん 《主 催》高城公民館

## 高城・北谷・社地区合同 女性交流会

### 『体感』

### からだ想いの美味しい薬膳

薬膳には「薬くさい」や「難しい」などのイメージがありませんか?

実は身近な食材で家庭でも美味しく出来るんです♪  
知っているようで知らない薬膳料理について、ためになるお話と美味しい食事を体感しましょう!

日時: 11月8日(水)9時30分~13時

集合: 高城公民館(9時25分までに集合)

市バスが3地区をまわり、関金に向かいます。

会場: 薬膳食堂めぐり(関金町安歩)

講師: 岸本康子さん(関金町在住)

参加費: ①ランチのみ850円(学習した食材のランチが準備されます。メニューはお楽しみ!)

②デザート付1,050円

③デザートとコーヒー付1,250円

事前に①②③から選んで高城公民館へお申し込みください。(集金は当日)

内容: 10時~11時まで薬膳学習

11時~12時まで試食会

募集定員: 先着5名(お早めにお申し込みください)

申込先: 高城公民館 28-0950へ

申込期限: 11月1日(水)17:00まで



## 岡が3冠達成！ 高城地区運動会（9月24日）

寒くも暑くもなく時折さわやかな風が吹く絶好のスポーツ日和に恵まれ、小学校の校庭は終日にわたって、地区住民の皆さんの笑顔と歓声に包まれ近年になく盛り上がりを見せ地区運動会になりました。企画、事前・当日準備、運営等に携っていただいた体育部長や自治公民館長さん、交通整理担当の交通部長さん方には大変お世話になりました。ありがとうございました。また、選手の皆さんはもちろん終日熱い応援をいただいた各集落の皆さんご苦労様でした。そして、ありがとうございました。

さて、下記には主要種目の上位結果を記載しておりますが、表のように岡が総合と男女の綱引きを制し見事に3冠を達成されました。そして、女子のリレーでは桜が3連覇。男子リレーを2年振りに制した下福田は午後の部で高得点を重ね、午前中7位から2位へ躍進。若葉1は、午前午後共に終始安定した戦いで、昨年の総合7位から3位へ大躍進し、大立も昨年の13位から7位へと大幅に順位を上げるという結果でした。

今年の運動会において特筆すべきは、放送を担当していただいた下米積体育部田口裕一郎さんの素晴らしいアナウンスによる種目説明や競技中の実況、さらに競技後の選手へのインタビューも含め、盛り上がりを出していただいた事で、とても好評でした。来年も是非との声が多数でした。

	綱引き(男)	綱引き(女)	リレー(男)	リレー(女)	総合
1位	岡	岡	下福田	桜	岡(105点)
2位	昭・妻・勝	上福田	下米積	岡	下福田(95点)
3位	下米積	福積	服部	上福田	若葉1(94点)

総合得点順位：4位：福積(88点)、5位：下米積・上福田(86点)、7位：大立(79点)、8位：昭・妻・勝(75点)、9位：桜(74点)、10位：服部(67点)、11位：西(57点)、12位：東(54点)、13位：若葉2・上大立(50点)、15位：横手(43点)、16位：混合(34点) ※昭・妻・勝は昭和・妻ノ神、勝負谷連合 混合は集落や連合以外の混合チーム

### サークル活動の予定 ( )活動場所

- 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 10月29日(日)北栄町駅伝大会参加予定  
日時：10月4(木)・18日(水)・25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  
準備物：運動シューズ、汗拭きタオル、水分補給など

## こいやあ難しいなあ

### 【しゃもじ卓球】9/3

昨年は『どろんこバレー』そして今年は『しゃもじ卓球』と、普段はあまり馴染みのないスポーツを体験したほとんどの方は、異口同音『難しいなあ』『球が弾かんがな』という硬く重い感想でしたが、意に反して顔は緩みっ放し。



試合前の練習で少しは感覚をつかんだはず。ところがどっこい、いざ試合になると、『ありやりや』『あれっ!』と珍プレーの続出。たちまち周囲は、笑いの渦。しかし、試合が進むにつれ、思わぬ好プレーも出始め、夫婦ペア、親子ペア、同学年ペア、にわか子弟?ペア等のダブルス8チームのトーナメント方式による試合の結果、大窪夫婦ペアに見事に勝利したのは、中川弘樹・達也親子ペアでした。試合後の特性夏野菜カレーの会食を兼ねての表彰式では、超豪華デラックス賞品?をゲットし、親子そろって歓喜?の表彰式の光景が展開されました。次はどんな企画になるか楽しみです。

## 乳幼児クラブのご案内

日時：10月20日(金) 上米積児童センター 9:50集合  
行き先：レークサイド大栄(北栄町西高尾 1677 ☎0858-57-2323)  
内容：「バスに乗ってお出かけ」(日程は下記の通り)

- 10:15 レークサイド大栄到着  
レク、散策・自由遊び、おやつタイムなど
- 11:35 レークサイド大栄出発
- 11:50 児童センター到着予定、解散

※悪天候の場合、児童センター内で【ミニ運動会】を予定  
持ち物：子どもさんに必要な物(オムツ、ベビーカーなど)

お茶、おやつ

その他：屋外活動のため、服装や虫対策等各自で準備  
参加費：無料 申込：10月18日(水)までに 乗車定員14組  
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)

### 高城保育園 わんぱくクラブ 10月予定

- \*3日(火) 戶外遊び \*6日(金) 室内遊び
  - \*10日(火) 室内遊び \*13日(金) 戶外遊び
  - \*17日(火) 戶外遊び \*20日(金) きのこ作り
  - \*24日(火) 27(金) 戶外遊び \*31日(金) 室内遊び
- ・室内(おもちゃ遊び、遊戯室遊び)・戶外(砂場遊び等)  
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。

問合せ…高城保育園(☎28-2202)

## 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 【災害で気づく人権意識】

~今、誰がどこで出会うか分からない災害…その時あなたは?~

10.21 鳥取中部地震から1年 貴重な体験を活かすのは今でしょ!

月	日	曜日	時間	自治公	場所
10	16	月	本郷午前10時~ 若葉2・昭和午後7時~ それ以外は午後7時半~	下米積	東・西は上米積老人憩いの家 旭原は岸田章敬さん宅 それ以外は各自自治公民館 若葉1、若葉2はさわやか人権文化センター
	21	土		本郷	
	//	//		昭和	
	25	水		桜	
	26	木		勝負谷	
	27	金		大立	
	28	土		河来見	
	//	//		岡	
	30	月		横手	
	11	1		水	
2		木	下福田		
3		金	旭原		
7		火	立見		
8		水	棕波		
10		金	若葉2		
11		土	福積		
13		月	般若		
15		水	服部		
17		金	上福田		
19	日	今在家			
21	火	上米積東・西			
25	土	上大立			
//	//	若葉1			

## 大人の8人中ひとりは...

山本内科医院副院長の山本了先生を講師に迎え、腎臓病予防講演会(9/13)が開催され、普段あまり聞きなれない「CKD」について学びました。「CKD」とは、慢性腎臓病の事ですが、ひとつの腎臓疾患を意味するものではなく、腎機能低下が慢性に進行する、全ての腎疾患を包む疾患概念です。ですから、それぞれの疾患により、原因も様々です。このCKDは、かなり進行しない限り自覚症状があらわれないため、本人が気づかないうちに病気が悪化してしまっている事も少なくありません。腎機能の悪化がある程度進行すると、回復は期待できず、脳卒中や心臓病になったり、透析(年間四五百万円の経費がかかることも)や腎臓移植をすることになってしまいます。

次に、自覚症状を以下に紹介しますので、自己診断をしてみてください。

- ・夜中にトイレに行く回数が増える
- ・疲れやすくなる
- ・食欲が減退し、吐き気がする
- ・貧血になる
- ・脚などにむくみが出る
- ・息切れがある

いかがでしたか、このような症状は腎臓の働きが1/3ほどまで低下しないとあらわれません。したがって、定期診断などで腎臓病を検査することがとても重要なのです。CKDの診断は、尿検査による蛋白尿と、血液検査による血清クレアチニン値によって診断できます。

この二つの検査を定期的に行うことで、CKDの発症と進行を見逃さないことが重要です。そこで、すでにご案内のとおり、十月四日(水)午前八時から、高城公民館において集団健診が実施されます。これまで様々な研修などの機会をとらえて、高城地区の健診率の低さ(市内十三公民館中最下位)が指摘されてきましたが、これを機に受診していただき、健康維持・自己管理の第一歩を踏み出してみたいかががでしようか。大人の8人中一人は「CKD」です。