

日	曜	時間	内容
1日	日		
2日	月		
3日	火	8:00~	ふれあい給食
4日	水		
5日	木		
6日	金		
7日	土		
8日	日		
9日	月		
10日	火	10:00~ 13:10~	地区公民館長会(関金公) 学校へ行こう!(成徳小)
11日	水	10:00~ 13:30~	成徳 YOU 友女性教室運営委員会 成徳・明倫ハツラツ教室
12日	木	10:00~	なごもう会
13日	金	10:00~	成徳地区社会福祉協議会理事会
14日	土		
15日	日	6:50~	第2回玉川一斉清掃
16日	月		
17日	火	8:00~ 13:10~ 19:30~	ふれあい給食 学校へ行こう!(成徳小) 住民スポーツ:バウンズボール(成徳小)
18日	水		
19日	木	9:30~ 19:30~	公民館主事研修会(上井公) 住民スポーツ:バウンドテニス(東中)
20日	金		
21日	土		成徳小運動会
22日	日		
23日	月	10:00~	倉吉市女性連絡会(市役所)
24日	火		
25日	水	13:30~ 19:00~	成徳・明倫ハツラツ教室 成徳地区社会福祉協議会総会
26日	木	10:00~ 10:00~ 19:00~	おしゃべり広場「びびよ」親子 de ピラティス なごもう会 第1回せいとく祭実行委員会
27日	金		
28日	土	19:00~	小中学校土曜授業① ファミリーバドミントン教室①(成徳小)
29日	日		
30日	月	9:30~	第1回成徳 YOU 友女性教室
31日	火	13:10~	学校へ行こう!(成徳小)

上記の予定は貸館(一般の利用)の予定ではありません。
利用のお申し込みは、成徳公民館にお問い合わせください。

枚数に限りはありますが・・・

カラー版の館報「成徳」を成徳公民館窓口に置いています。市報、県政だより、市社協「しあわせ」のほか、情報提供資料・チラシがありますのでお気軽にお立ち寄りください。

自治公民館協議会 5月のおもな予定

(4月27日現在)

館長会 17日(火) 19:00~ 成徳公民館
社会部長会 19日(木) 19:00~ 成徳公民館
自治公ソフトバレーボール大会

15日(日) 9:30~ 倉吉市営体育センター

成徳地区敬老会

22日(日) 式典: 11:00~

グリーンスコレせきがね

各町の出発時間は町内の社会部長さんから連絡があります。

みんなで出来る環境活動

ペットボトルのキャップは
公民館でも回収しています。

キャップは製品の原料として再生利用されるとともに事業所の社会貢献活動の一環として回収量に応じてポリオ撲滅、森林保護に取り組まれるものです。焼却ごみ減量の一環としてご協力をよろしくお願いします。



回収についてのお願い

- ① 回収するのはお茶やジュース等ペットボトルのキャップのみです。調味料の中蓋やビンの蓋は回収不可
- ② キャップは必ず洗って乾かして持ってきてください。

使用済小型電子機器等・使用済み天ぷら油の食用廃油

※設置場所: 成徳公民館自転車置き場の横です。

中部ふるさと広域連合 環境福祉課 36-1025

倉吉市役所・・・環境課 22-8168

公民館のベルマーク運動

切り取り、集計ボランティアの方も募集中!



地域の皆様にはいつもベルマーク収集にご協力をいただき感謝申し上げます。

何事もコツコツ・・・

今後ともご協力をよろしくお願いします。

成徳公民館主催の講座開催予告・・・

6月は・・・

趣味を見つけよう! 楽しもうシリーズ

★切り絵体験教室 ★和紙手芸体験教室 など

館報でお知らせします。

★オカリナ体験教室は今月の館報で募集を開始しています。



かんぼう

館報

kurayoshishiseitokukominkan

成



徳

せいとく

倉吉市成徳公民館(鳥取県倉吉市住吉町 17-1) OTEL: 0858-22-1301 OFAX: 0858-23-3653

○開館: 月~金 9:00~17:00(祝祭日を除く) 公民館の利用: (年間 9:00~22:00)

○E-mail: koseitok@ncn-k.net ○HP: <http://www.ncn-k.net/koseitok/>

第400号 平成28年5月1日

QRコード読取機能のある携帯・スマホをお持ちの方は簡単アクセス!

・・・ご利用ください・・・



朱色のケシを見つけたら

大切にしないで 抜き捨てる!

招かざる侵入者を撃退しましょう

近年道路脇の植え込みや町内の余地に朱色のヒナゲシの花が目立ちます。昨年成徳地区を回ってみたところ、土が出ている場所のある町では、ほとんどの町で生育が確認できました。勝手に生えてきたというより保護されている感じでした。今年は株も一層増え、生育状態も良いように見えます。



ところが・・・このナガミヒナゲシはいろいろと問題を含んでいる植物です。↑

1961年に東京都世田谷区で発見された地中海沿岸が原産の外来植物で、繁殖力が強く日本中に生育地が広がっています。この草は、秋に河原を黄色に染めてしまうセイタカアワダチソウと同じように、他の草の生育ができなくする物質を根から分泌する植物です。学問的にはアレロパシー(他感作用)といえます。結果、一面朱に染まるという景色を作り出します。これが農地に侵入すればどうなるのでしょうか。

作物の生育が抑えられてしまうのです。「独立行政法人 農業環境技術研究所」の報告によると、既にその事実が起っています。ケシの種は、けし粒といわれるように微小な種子があのかのケシ坊主の中に一杯詰まっています。しかもこのナガミヒナゲシの種子は未熟でも発芽能力があるといわれます。一株が次々花を咲かせます。種子が散布されない花の間に抜き捨てるのが肝心です。冬、他の植物がない時期に発芽し、葉を広げて勢力を伸ばしています。冬の間は除去は、葉だけで識別しなければならず発見が困難です。

花の時期はヒナゲシとも区別が簡単です。今、朱色のケシを見つけたら大切にしないで抜き捨てましょう。日本の在来種や作物を守るためです。

手がつけれなくなる前の今のうちです。

倉吉博物館専門委員 國本洗紀



こんな咲き方をしています。(成徳地区内→)

・・・5月 contents・・・★朱色のケシを見つけたら・・・招かざる侵入者を撃退しましょう ★住民スポーツの日「バウンズボール・バウンドテニス」参加者募集★趣味の講座「オカリナ体験教室」参加者募集★子育て支援教室「親子 de ピラティス」参加者募集★学校へ行こう!参加者募集 ★スポーツ教室「ファミリーバドミントン教室」について ★成徳地区更生保護女性会の活動について★成徳 YOU 友女性教室 参加者募集 ★保健だより★各団体の役員改選 ★集団健診・休日健診のお知らせ ★成徳写真館★5月のおもな予定 ★自治公協議会5月の予定 ★環境活動リサイクル★ベルマーク収集 ★講座の開催予告

住民スポーツの日 参加者募集 主催：学校開放企画運営委員会
スポーツを楽しもう！

5月はバウンスポール と バウンドテニス

毎月「住民スポーツの日」を設定し、いろいろな種目のスポーツを楽しむ活動を行います。お気軽にご参加ください。

- 参加対象：成人 ■参加費：無料
- 申込み：不要（直接、各会場にお越しください。）
- 持参：運動シューズ、飲み物（用具は主催者が準備します。）
- その他：運動の出来る服装でご参加ください。

○**バウンスポール**

ワンバウンドしたボールを手のひらで打ち合うテニスのようなスポーツ。柔らかいボールなので突き指の心配なし！

日時：**5月17日**（火）19：30～21：30
 場所：成徳小学校体育館
 指導者：バウンスポール・打吹の皆さん

○**バウンドテニス**

室内で楽しめるテニス！通常のテニスコートの約1/6の面積で行うので、個人の体力、年齢に応じて楽しめます。

日時：**5月19日**（木）19：30～21：30
 場所：東中学校体育館
 指導者：成徳バウンドテニス同好会の皆さん

趣味の講座 参加者募集 主催：倉吉市成徳公民館

はじめての「**オカリナ体験教室**」へどうぞ！

今、癒し系の楽器として注目されている「オカリナ」を吹いてみませんか。健康効果のあるオカリナは腹式呼吸をすることで健康増進に役立ちます！柔らかい音色が何とも気持ちいいです！楽器演奏経験がなくても大丈夫！楽譜が読めなくてもドレミ表記なので大丈夫！

あとは、吹けば音が出ます♪(^.^)
 男性、女性を問わずぜひこの機会にご参加ください。

みんなでオカリナ音楽を楽しみましょう！
 お待ちしています。

お申込みは5/19までに成徳公民館へ

全4回

♪開 催：①6月3日 ②6月17日
 ③7月1日 ④7月15日 全て金曜日

♪時 間：13：45～15：15 ♪場所：成徳公民館

♪受講料：無料 ♪教材費：1,080円（オカリナ）

♪参加対象：どなたでも！

♪教室内容：初心者向けです。
 わらべうたなどよく知っている曲で指の
 使い方を覚えていきます。

♪オカリナ指導者：大西安江さん



子育て支援教室 参加者募集 主催：倉吉市成徳公民館

おしゃべり広場「ぴよぴよ」

親子deピラティス

毎月1回開催中！5月は26日（木）

10：00～11：30 成徳公民館
 産後や子育て中のママ・・・



↑4月の様子

赤ちゃんを抱っこしているうちに身体がゆがみ、姿勢が悪くなっていませんか？ピラティスで正しい姿勢に戻し、ムリなくインナーマッスルを鍛えましょう。エクササイズの後には楽しいおしゃべりタイムのわずかな時間でも心身ともにリフレッシュできます。一人でも、お友達と一緒にでも気軽にご参加ください。

★申込み不要。お住まいの地区は限定していません。

★指導者：どこの教室でも大人気！ 河本珠紀先生

★参加費：1回100円（当日）

★持 参：タオル、飲み物、赤ちゃんのおやつ&飲み物



学校へ行こう！ 主催：倉吉市成徳公民館

高齢者と小学生が囲碁や将棋、昔遊びをして一緒に楽しめます。だれでも気軽に参加できます！

▲5月の開催は**10日、17日、31日**（火曜日）

▲時間：13：10～13：40 ▲参加費：無料 申込不要

▲場所：成徳小学校仮校舎1階

皆さんのご参加をお待ちしています。



スポーツ教室 主催：倉吉市成徳公民館

○ **ファミリーバドミントン教室** について ○

平成28年度のスポーツ教室は小学生・保護者を対象に「ファミリーバドミントン」を行います。小学校へ参加者募集のチラシを配布します。

皆さんのご参加をおまちしています！

日時：**5月28日～6月25日**（毎週土曜19時～20時 全5回）

場所：成徳小学校体育館

対象：小学生・保護者（小学生のみが参加の場合は送迎が必要です）

♡ **地域とともに歩む成徳地区更生保護女性会の活動にご協力を！**

私たちは一人ひとりが人として尊重され、社会の一員として連帯し、心豊かに生きられる明るい社会をめざしています。更生保護の心を広め、時代を担う青少年の健全な育成に努めるとともに、関係団体と連携をとりながら小さなボランティアが大きな喜びを感じる更生保護活動をしています。成徳地区のメンバーは、団野博子、亀井都多子、山田博子、牧田智子、前川みどり、松崎孝子、富盛美幸、井中玉枝、土橋祐子、田中和子、涌嶋恵子、大田淳子、岸本隆江、黒田多美子、近衛暉代、津和野美智子、牧野洋子、山下順子18名です。研修会参加、クッキーを手づくりして施設訪問等、私たちと一緒に活動していただく新会員の募集もしています。（年齢不問）平成28年も社会を明るくする運動が全国で始まります。7月16日（土）フリーマーケットの開催がありますので皆さんのご協力をよろしくお願いします。 成徳地区理事：山下順子

公民館研究指定事業 参加者募集 平成28年度**成徳YOU友女性教室**はじまります！ 主催：倉吉市成徳公民館

第1回は健康学習からスタート・・・

「アロマでいきいき健康に！」 香りを上手に生活に取り入れて心と体を軽くしてみましょう

成徳地区にお住いの女性を対象に開催するこの教室は興味関心のもてる魅力的な事業を展開します。

学習機会をとおして地域でいきいき生活し、活動することをめざします。

どなたでも参加できます。ぜひお誘い合わせてご参加ください。

☆日時：5月30日（月）9：30～11：30 ☆場所：成徳公民館

☆内容：講話・実践「アロマセラピー、ハンドトリートメントと肩こりに効く温湿布法」

☆講師：水谷由美子さん（アロマセラピーアドバイザー）

☆参加費：500円（教材費、お茶代）

☆持参：フェイスタオル2枚 ◆参加をご希望の方は5/20までに成徳公民館へ

※28年度の女性教室は5回程度開催（なぜ音読が脳に効く？光澤寺住職に学ぶ心と身体の栄養、音楽と言葉のチカラ、その他を予定）詳細は第1回女性教室においてお知らせします。



保健だより 今年度新しく地区担当になりました保健師の矢田貝詩織です。よろしくお願

します。地区で活躍されている健康づくり推進員さんをご存知ですか？自治公民館長さんからの推薦を受け



“地域の皆さんが生きがいを持ち、健康な生活ができるよう”、各種健診の声かけや健康講座の開催、健診の推進キャンペーンといった啓発活動などを市役所と協働で行って

おられます。また、健康づくり推進員さん自らが健康を見つめ直し、健康に関する意識を高めていただくなかで“健康づくりの輪を”ご家族やご近所の方へと広げ、地域全体が健康で住み

よいまちになるよう活動しておられますので健康づくり推進員さんの活動にご協力をお願いします。倉吉市 保健師

成徳地区集団健診 6月30日（木）

場所：成徳公民館 受付：午前8時～10時

がん検診（胃・肺・大腸・前立腺・肝炎ウイルス）

特定健診等（特定・長寿・一般）

もの忘れタッチパネル相談

※胃がん検診は定員あり。※持ち物：健診受診券、保険証、自己負担金

休日健診 5月28日（土）要申込

場所：倉吉体育文化会館 受付：午前8時～10時

がん検診（胃・肺・大腸・前立腺・肝炎ウイルス）

婦人科検診（子宮・乳）特定健診等（特定・長寿・一般）

もの忘れタッチパネル相談

※胃・子宮・乳がん検診は定員あり。

※持ち物：各種健診受診券、保険証、自己負担金

5月17日（火）上灘公民館でも健診があります。

詳しくは受診券に同封の「倉吉市健康診査の手引き」をご覧ください。

申込み・問合せ先 倉吉市保健センター 電話：26-5670



青少年体験講座：打吹山を散策し...念願

だったギョウウを見つけて感動しました...

趣味の講座：ヨガをとおして自分の体と向き

合いました...終了後のホッとした笑顔が、good!!

