

日	曜	開始時間	内容	日	曜	開始時間	内容
1	木			17	土	10:00	成人講座「マイナンバーカード」
2	金			18	日		全市一斉ゴミゼロ一斉清掃
3	土		成徳小運動会	19	月		
4	日			20	火	8:00 12:45	ふれあい給食 学校へ行こう!② (成徳小)
5	月			21	水		
6	火	8:00 10:00	ふれあい給食 地区公館長会 (北谷公)	22	木	10:00	なごもう会
7	水	10:00	鳥取県社会教育振興大会 (オンライン:上灘公)	23	金	19:00	第3回目指そう!せいとく健康タウン
8	木	9:30 10:00	生涯学習課計画訪問 なごもう会	24	土		
9	金			25	日		
10	土			26	月	9:30	手芸教室「花手毬」①
11	日			27	火	12:45	学校へ行こう!③ (成徳小)
12	月			28	水	9:30	手芸教室「花手毬」②
13	火	12:45	学校へ行こう!① (成徳小)	29	木	13:00	全県社会教育関係者研修会 (まなびタウン)
14	水	13:30	成徳地区福祉懇談会	30	金		
15	木			31	土		
16	金	10:00	R3 第3回倉吉市公民館活動展代表者会				

成徳地区自治公民館協議会 10月おもな予定 (9/29 現在)

- ◆自治公館長会 10月27日 (火) 19:00~ (成徳公民館)
- ◆体育部長会 10月8日 (木) 19:30~ (成徳公民館)

ファミリア・フラサークル 10/26 (月)

- 時間: 10:00~11:30 ■場所: 倉吉市成徳公民館
- 講師: 河本高枝さん ■持参: タオル、飲み物
- 参加費: 一人1回 500円
- 服装: 自由 下はスカートが良いです。申込み不要



リサイクル ベルマーク ご協力ありがとうございます。

- ★使用済み小型電子機器 (成徳公民館自転車置き場ヨコ)
- ★天ぷら油の食用廃油 (成徳公民館自転車置き場ヨコ)



館報「成徳」カラー版を成徳公民館窓口に置いています。
市報、県政だより、チラシ等ご自由にお持ち帰りください。

10月 contents ・ ・ ★「暮らしに役立つ図書館を目指して」★成人講座 マイナンバー制度ってなに?参加者募集!

- ★手芸教室 「ちりめんで作る花手毬かざり」参加者募集!
- ★成人講座 ゆっくりやさしいスマホ教室 参加者募集!
- ★保健だより 10月は乳がん月間です ★成徳健康フェア 参加者募集!
- ★学校へ行こう!参加者募集!
- ★倉吉市民体育大会
- ★鳥取看護大学「生活健康論実習」★10月おもな予定 ★自治公協議会10月の予定 ★ファミリア・フラサークル / 3B体操教室 参加者募集!
- ★子ども食堂テラハウス ★リサイクル・ベルマーク ★館報「成徳」カラー版ほか

3B 体操教室 見学、体験の方もお待ちしております。

10月6日/13日/20日/27日(火曜日)

- 時間: 14:00~15:30
- 場所: 倉吉市成徳公民館
- 講師: 福井留実さん
- 持参: シューズ、飲み物 ■服装: 自由

子ども食堂テラハウス「お弁当」10/26(月)

- 子育て世代、高齢者の方限定で予約を受け手作り弁当のテイクアウトをしています。(持ち帰り)
- ★100食まで (1食200円) ★予約: 10/23まで
- ★予約・問い合わせ: 080-5614-3131
- ★受取: 当日17:00~18:30の間
- ★場所: 倉吉市成徳公民館 ※最小限の人数で準備するため、ボランティアは募集していません。



第453号 令和2年10月1日

倉吉市成徳公民館 (鳥取県倉吉市住吉町 77-1)

TEL: 0858-22-1301 FAX: 0858-23-3653

開館: 月~金 9:00~17:00 (祝祭日を除く)

公民館の利用: (9:00~22:00)



倉吉市の人口 46,412人 世帯数 20,732

成徳地区の人口 2,804人 (男 1,307人 女 1,497人) 世帯数: 1,411世帯

0歳~14歳: 302人 15歳~64歳: 1,388人 65歳以上: 1,114人 (令和2年8月末現在)

「暮らしに役立つ図書館を目指して」 こんにちは。倉吉市立図書館です。

図書館では新型コロナウイルス感染防止対策として、みなさんの安全と健康を守るために、4月下旬より利用制限を行い、一部の業務を停止しました。現在でも閲覧席を減らしたり、長時間の滞在をご遠慮いただくなどサービスを制限していますが、コロナ禍においても図書館でできるサービスを提供するため最善を尽くしています。県内での新型コロナウイルス発症に伴い図書館の利用も減少傾向にありましたが、8月頃からは貸出数が増えてきており昨年度より多くの利用をいただいております。不要不急の外出を控えるという新しい生活様式のなか、自宅で読書の時間を過ごす人が増えているということなのではないでしょうか。最近ではこの写真のように図書消毒機を設置し本の消毒・殺菌を行うこともできるようになりました。



今回は図書館を知っていただき、どんどん利用していただくためサービスの内容をご紹介します。子育て世代の支援として絵本の「読み聞かせ」を通して楽しく温かい時間を過ごしていただくため「おはなしかい」の開催や絵本の紹介、すべてのあかちゃんに絵本の入ったブックスタートパックをお渡ししています。今年度は新型コロナウイルス感染防止のため「おはなしかい」の参加人数を制限したり、作家による子育て講演会が実施できないなど十分な事業が行えませんが、できる範囲でサービスを提供しています。音読は声を出して読むことで脳を活性化させ、認知症予防に効果があるといわれています。図書館では毎月1回音読教室を開催しています。音読教室では詩や俳句を音読をしたり、手遊びをします。音読をすることにより認知症予防にもなり、健康的な生活づくりを目指すほか参加者同士のコミュニケーションの場にもなっています。図書館の図書などがそのままの状態では利用しにくい方に対し、図書などを利用しやすい形での提供を行うなどの取り組みを行っています。耳で聞いて読書できるよう読み上げたものを音訳図書といいますが、視覚に障がいのある方へ、音訳図書を製作して提供したり、希望された本を読み上げる対面音訳を行っています。



また、図書館で発行している広報誌「図書館ニュース」を読み上げた音訳図書ニュースの発行を行っています。他にも、農業支援、ビジネス支援、英語教育支援等それぞれの課題にあった資料を充実させ、課題解決につながる情報を提供しています。今後も、みなさんの「知る」ことのお役に立てるよう、共に考え、多くの方たちのご協力をいただきながら、図書館のサービスを行ってまいります。困ったことはどんなことでもお尋ねいただき、図書館をご活用ください。成徳地区のみなさんのご来館をお待ちしております。

活動の様子「おはなしかい」「音読教室」 現在は参加者の距離をあけて実施しています。



「読書の秋」
由来は古代中国の漢詩?

倉吉市立図書館司書 前田 晶子

成人講座 参加者募集!

主催：倉吉市成徳公民館

あらゆる手続きがこのカード1枚になる?
マイナンバー制度ってなに?

今、話題の「マイナンバーカード」
国は何故こんなに「マイナンバーカード」をすすめるのでしょうか。マイナンバーポイントがもらえらるとか、保険証として使えるようになるとか・・・制度の概要から、申請までわかりやすく説明させていただきます。

この日に写真撮影をして、カード申請がその場で出来ます!

- ◆日時：10月17日(土) 10:00~11:30
- ◆場所：倉吉市成徳公民館
- ◆講師：倉吉市役所市民課 船木敏晶さん
- ◆受講：無料
- ◆募集人数：15人まで
- ◆申込み：10/14までに成徳公民館へ



申込み時に準備していただくものをお伝えします。

成徳地区同和教育研究会主催

令和2年度成徳地区同和教育町内学習会について

今年度のテーマは「新型コロナウイルスによる人権侵害について」です。新型コロナの感染拡大防止のため例年とは異なり、多くの町内が資料配布による学習になります。参加者を限定して通常開催の学習会もありますが、同和教育推進員さんが中心となって取り組まれます。ひとりひとりが自分やみんなの人権を考えていきましょう。

趣味の講座 主催：倉吉市成徳公民館

手芸教室 参加者募集!
「ちいめんてつくる花手毬かざり」

お正月をイメージした手づくり手芸
干支は入らないので、毎年飾れます。
少しずつ形にして達成感を楽しみましょう。
ご参加をお待ちしています!



- ◆日時：10月26日(月)/28日(水) 9:30~11:30
- ◆場所：倉吉市成徳公民館
- ◆講師：明里美也子さん
- ◆材料代：1,800円 ◆募集：5人程度 ◆準備品：ハサミ(布用) 裁縫道具
- ◆申込み：10/16までに成徳公民館へ

成人講座 ゆっくりやさしいスマホ教室 参加者募集!

主催：倉吉市成徳公民館

スマホは便利な機能がたくさん入っていますが、よく使う機能の基本操作がわかれば楽しくなります。アプリを入れたり、ラインのスタンプを選んだりしてみたい!使ってみたい!など、日常生活に役立つ知識から楽しく学びましょう。ご参加をお待ちしています。

- ★日時：11月9日(月) 10時~12時 ★場所：倉吉市成徳公民館
- ★対象：どなたでも ★人数：6名 10/30までに成徳公民館へ
- ★受講費用：テキスト代1,500円(税込)
- ★持参：スマートフォン、筆記用具
- ★講師：スイコー株式会社



中村春香さん、山崎みどりさん

今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、内容を縮小して実施します。

令和2年度 **成徳健康フェア** 参加者募集!

日時 **11月1日(日)** テーマ『新しい生活様式の中でのストレス解消法』

まちの保健室 9:30~12:00 **ほおるん・ビンゴ** 13:30~15:00

コロナの影響で生活が変わり、気がつかないうちにストレスをため込んでいませんか。ストレス解消のヒントが得られる貴重な機会です。ぜひご参加ください!

先着20名(成人)予約制 参加費無料 主催：鳥取看護大学

【1部：測定】	9:30~10:10	(先着10名)
【ミニ講話】	10:20~11:00	(1・2部合同)
【2部：測定】	11:10~12:00	(先着10名)



<内容>★測定(身長・体重・体脂肪・血圧・骨密度)
★健康相談(お気軽にご相談ください)
★ミニ講話「新しい生活様式の中でのストレス解消法」
講師：鳥取看護大学職員
<申込>10/16までに事務局成徳公民館へ

★「ほおるん・ビンゴ」は小学生(3年~6年)対象 学校を通じてチラシを配布します。

学校へ行こう!

主催：倉吉市成徳公民館

コロナの影響で、今年度はじめての開催になります。高齢者が小学校で児童と一緒に囲碁や将棋、昔あそびを楽しみますので、お気軽にご参加ください。申込不要



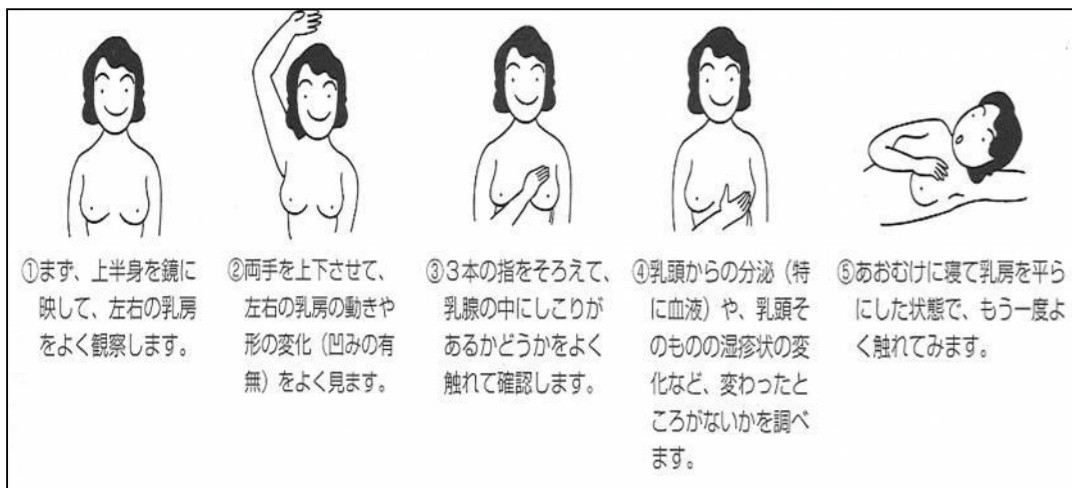
- ▲開催 **10月13日/20日/27日**(火曜日) 今月は3回です。
- ▲時間 12:45~13:20 ▲場所 成徳小学校1階多目的教室

保健だより 《10月は乳がん月間です》

~女性の罹患率トップの「乳がん」~



厚生労働省の人口動態統計によると乳がんが亡くなる女性は2016年に一万四千人を突破しており、これは35年前の3倍以上にもなる数字です。特に30歳から64歳の女性では、乳がんは死亡原因のトップを占めています。乳がんは早期発見・治療によって、治る可能性が高いがんです。40歳を過ぎたら2年に1回のがん検診(マンモグラフィ検査)を受けましょう。また、若いうちから月1回のセルフチェック(自己触診)を習慣にしましょう。



- ①まず、上半身を鏡に映して、左右の乳房をよく観察します。
- ②両手を上下させて、左右の乳房の動きや形の変化(凹みの有無)をよく見ます。
- ③3本の指をそろえて、乳房の中にしこりがあるかどうかをよく触れて確認します。
- ④乳頭からの分泌(特に血液)や、乳頭そのものの湿疹状の変化など、変わったところがないかを調べます。
- ⑤あおむけに寝て乳房を平らにした状態で、もう一度よく触れてみます。

倉吉市健康推進課 Tel.27-0030

令和2年度 倉吉市民体育大会

今年はコロナウイルス感染拡大予防の為、開催種目が縮小されますが、成徳地区の代表で次の3チームが参加されます。健闘を祈っています。

- ★グラウンド・ゴルフ(打吹グラウンドゴルフ同好会)
10月12日(月) 大御堂廃寺跡公園
- ★バドミントン(打吹バドミントンクラブ)
10月18日(日) 倉吉市立東中学校
- ★バウンスポール(打吹)
10月25日(日) 倉吉市営体育センター



令和2年度鳥取看護大学「生活健康論実習」

新型コロナウイルス感染症の収束が待たれる中、1年生前期に行われる実習が終了しました。成徳地区は女性7名の学生さんが実習に参加。公民館のオリエンテーションをはじめ、3B体操、なごもう会への事業参加、インタビューを行い、住民の生活習慣や生活様式をはじめ実際の行動から生活観や健康観に対する考えを深めました。9/29は実習の発表会が開催され、「成徳地区に暮らす人々の生活観と健康観」というテーマで取り組みのまとめを発表。冬には地域において後期の実習も計画されています。

