

館報せきがね 9月

第183号

【令和2年9月1日】

関金公民館発行

[住所] 千682-0402 倉吉市関金町大鳥居193-1
 [電話] 45-2119 [FAX] 45-6003 [メール] kosekigane@ncn-k.net
 [開館] 月～金 9:00～17:00 (祝祭日・年末年始を除く)

関金公民館 検索

公民館・地域の情報は関金公民館HPから！
<http://www.ncn-k.net/kosekigane/>

携帯電話からも見られます



募集

関金公民館と関金児童館乳幼児クラブ「あそぼベビー」の共催事業

おかあさんと赤ちゃんの

乳幼児教室 親子でヨガ教室

- * 日時 9月14日(月) 10:00～11:30
- * 場所 関金総合文化センター
- * 内容 親子でヨガ
講師 山田 紫穂さん
- * 対象 0歳～小学校就学前の乳幼児とその保護者
- * 持ち物 バスタオル(赤ちゃんの下に敷きます)
飲物、赤ちゃんに必要なもの、動きやすい服装 ※ヨガマットは公民館で準備します
- * 参加費 無料
- * 申込み 9月11日(金)までに関金公民館(TEL45-2119)又は関金児童館(TEL45-2732)へ

※当日の連絡は関金公民館45-2119へお願いします。



保健だより

《9月10日～16日は自殺予防週間です》

身近にいる人の悩みに気づいたら、声をかけ、支え合うことが自殺予防につながります。一人ひとりが身近な人の様子を気にかけて、心のサインに気づくことが、いのちを守ることにつながります。

また、こころの不調を感じている人の多くが不眠を認めていることから、「睡眠」を見直し、早期に気づくことが自殺予防には大切になってきます。「なかなか、寝付けない」「途中で何度も目が覚めてしまう」「ぐっすり」と眠った感じがしない」「日中眠気が強くて、我慢ができない」といった状況が続いているようでしたら、下記の【よく眠るための4つのヒント】を参考にしてみてください。

【よく眠るための4つのヒント】

- ① 太陽の光が脳の目覚ましスイッチに
 - ② 適度な運動と規則正しい食生活を
 - ③ 悩みをひとりで抱え込まずに相談
 - ④ 寝る前のTVやゲーム、やめてリラックス
- こころの不調は、本人も周囲も病気であることに気づかないことが多いのです。
ひとりで悩まず、かかりつけ医や専門の医療機関・こころの相談窓口早めに相談しましょう。

【相談窓口一覧】



倉吉市健康推進課

館報せきがね編集委員会より

館報せきがねでは、地域の皆さまの声をお待ちしております。掲載希望の記事などがございましたら、関金公民館までご連絡下さい。

(原稿の締切: 毎月15日まで)

学校開放委員会より 住民スポーツの日のご案内

- ◆ 日時 9月22日(火) 20:00～22:00
- ◆ 場所 関金小学校体育館
- ◆ 内容 卓球・ラージボール卓球 (道具は準備してあります)

学校敷地内は
すべて禁煙！！

※新型コロナウイルス感染状況により、中止になる場合があります。

関金温泉ウエルネス体験 参加者募集

10/11(日)・10/25(日)・11/22(日) 10時～16時

関金温泉では、ヘルシー食、森林浴、ウォーキング、温泉、交流等を通じて地域の資源に触れ、心と体をリフレッシュする体験を企画しています。
あなたも「関金温泉ウエルネス体験」で明日への活力をチャージしませんか？

- 申込：参加希望日の10日前まで
- 定員：20名(最小催行人数10名)
- 集合：関金都市交流センター(9:45から受付開始)
- 参加費：大人3,500円 小学生2,000円 幼児無料(食事無)
- 参加条件：自家用車等で各自移動できる方

内容

小泉わさび沢散策・ヘルシーランチ・廃線跡ウォーキング
温泉入浴・生わさびのお土産付(大人のみ)
ちよっぴり銘菓プレゼント・道の駅の買物割引・ガイド付

お問合せ・申込先
倉吉市商工観光課(担当: 中野)
0858-22-8158

詳細



"夏を元気にすごそう!"

食改さんからの ワンポイントアドバイス☆



塩分、冷たい物ものとりすぎに気をつけましょう！
さっぱりしたものだけの食事による低栄養症に気をつけましょう！

副菜 らっきょうギョウザ



●栄養成分量(1人当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
189kcal	7.8g	8.5g	0.3g

材料(4人分)

- 豚ミンチ.....120g
- らっきょう酢漬け.....60g
- ねぎ.....20g
- ギョウザの皮.....20枚
- 油.....適量

【作り方】

- ① らっきょうは粗みじん切り、ねぎは小口切りにし豚ミンチと混ぜる。
- ② ギョウザの皮に①をのせ半分に少量の水をつけひだをよせながら包む。
- ③ フライパンに油をひき、②を並べて少量水を回し入れ、蓋をして中火で焼く。
- ④ 焼きあがったら好みにポン酢・醤油等を添える。

特別資料整理期間のお知らせ

とき: 10月1日(木)~10月8日(木)

図書館が所蔵している資料約25万点を点検・整理するため、上記の期間全館休館します。実施期間中は電話による相談業務や、貸出期間延長サービスも停止します。みなさまの、ご理解とご協力をお願いいたします。

- 本の返却は玄関右の返却ポストをご利用ください。
- また、市役所・パープルタウン・マルワ・倉吉駅の返却ポストでも返却できます。
- カセットテープ・CD、倉吉・せきがね図書館以外の本は返却ポストに入れなくてください。

ヤングアダルト

YA特別コーナーのご紹介

窓際閲覧席に設置しているYA特別コーナーでは、YA世代向けにいろいろなテーマで不定期に本を入れ替えて展示しています。興味のある方はぜひ手に取ってみてください☆

Young Adult (ヤングアダルト)とは、「若いおとな」という意味の「子どもでも大人でもない世代」のことを指す言葉です。具体的には、青少年中期にあたる中学生・高校生を中心とした世代を想定しています。



せきがね図書館 電話・FAX (0858) 45-2523

9月のふれあい給食サービスについて

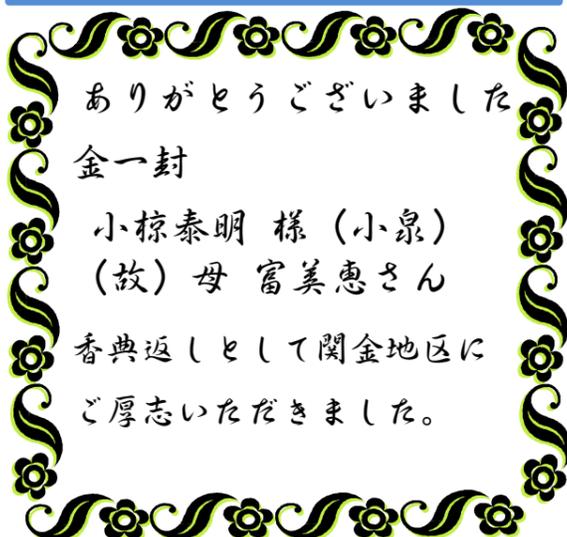
毎年、夏場の暑い時期(7・8月)は、お弁当を業者発注していますが、今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、9月についても業者発注とさせていただきます。

10月以降のお弁当については、調理ボランティア団体のみなさんと相談した上で決定します。

* 9月の給食サービス実施日 *
9月2日、16日(第1・3水曜日)

※新型コロナウイルス感染状況により中止になる場合があります。

関金地区社会福祉協議会



ありがとうございました

金一封

小椋泰明 様 (小泉)
(故) 母 富美恵さん

香典返しとして関金地区にご厚志いただきました。

※掲載希望の方は関金公民館までお知らせ下さい。

◆ 雲走り野分き波打つ原を見ゆ
心の不安映すが如し
渡邊 守

短歌

◆ 満月を誉める言葉の見付からず
近年知りしスパームーンと

◆ 花畑覆ひ尽くすや鳳仙花
小谷 圭子

◆ 恙なきことを願ひて墓洗ふ
見ぬうちに茗荷の花の今盛り
宮本 佐津江

◆ 所作真似し人形灯籠里見武者
小暗さに何度も覗く花名荷
後藤 恵美子

◆ 緑陰に筵広げて畑仕事
夜の秋久し振りよと針使ふ
毛利 紀久子

◆ 夫と来て新しき墓洗ひけり
開けはなち風存分に盆用意
住友 ヤヨイ

◆ 猪の害人里近く及び来る
この炎暑畑守ることも躊躇して
山本 節三

和氣 あいあい関金句会(文芸クラブ作品)

フリマ出店者募集!



せきがね温泉都市交流センターで開催予定のフリーマーケット出店者を募集します。

とき: 10月11日(日) 10:00~15:00

場所: 関金都市交流センター(せきがね湯命館横)

募集店数: 10店舗(関金町民優先) 先着順

出店料: 550円(場所のみの提供。机・椅子の貸出あり。)

申込締め切り: 9月25日(金)

申し込み・問い合わせ先: 関金都市交流センター観光案内所

TEL: 080-7500-0245 (10:00-17:00月曜休/祝日の場合は翌日休み)

※食品の提供はできません。

※各自で感染予防対策(マスクの着用・消毒の実施等)をお願いします。

尚、施設としての感染予防対策は実施しています。(出入口・窓の開放、換気用大型扇風機・仕切りパーティションの設置、マスク・消毒液の準備など)

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、延期または中止になることがあります。