

# 館報せきがね 7月

第181号  
【令和2年7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

### 乳幼児教室

おかあさんと  
赤ちゃんの

## ヨガ教室

## 読み聞かせ

- \*日時 7月13日(月)10:00～11:30
- \*場所 関金総合文化センター
- \*内容 リラックスしましょ!「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 7月10日(金)までに関金公民館(TEL45-2119)又は  
関金児童館(TEL45-2732)へ

- \*日時 8月3日(月)10:00～11:00
- \*場所 関金総合文化センター
- \*内容 読み聞かせ  
講師 おはなしサークルたけのこ
- \*対象 0歳～小学校就学前の乳幼児とその保護者
- \*持ち物 飲物、赤ちゃんに必要なもの
- \*参加費 無料
- \*申込み 7月30日(木)までに関金公民館(TEL45-2119)又は  
関金児童館(TEL45-2732)へ

関金児童館 より

感染症拡大予防のため、長い間お休みしていました『あそぼベビー』を7月から再開することとなりました。お家で子育て中の乳幼児親子さん、みんなと一緒に、ゆったり、のんびり過ごしませんか？  
今月は講師に山田紫穂さんをお迎えし、親子の触れ合いを楽しみながらヨガでリラックス～  
さあ！一緒にやってみましょう(・ω・)♪  
※お問い合わせは児童館へ ☎45-2732  
※当日の連絡は関金公民館45-2119へお願いします。



## 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 7月21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)
- ※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。

学校敷地内は  
すべて禁煙!!

ピックアップ

## おうちで出来るストレッチ 第2弾!

### 週に2日の筋トレでフレイル予防



フレイルとは、加齢にともない筋力が衰え、疲れやすくなるなど、健康と要介護の中間の虚弱状態のことを言います。

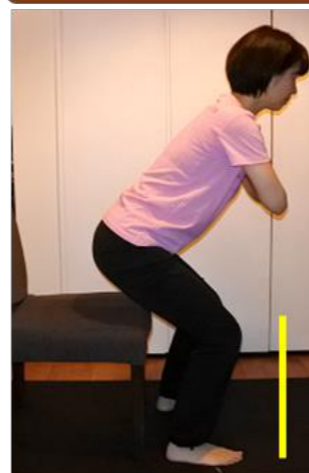
年齢とともに筋力は低下します。筋力の維持・向上のためには、週2～3日程度の筋力トレーニングがおすすめです。2日連続ではなく、1日おこなったら、1～2日休むというサイクルでおこないましょう。最初は無理のない範囲で少しずつおこなってください。

筋トレをおこなう前に、軽く準備運動をおこない、体を温めておきましょう



### 立ち座り体操

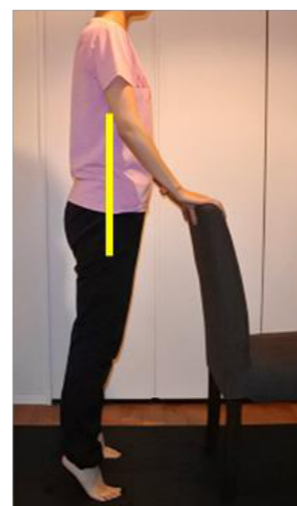
10回×1～3セット



- ①椅子に座り、肩幅より少し広めに足を開きましょう。
  - ②手は胸の前で組み、背中を伸ばしたまま、少し前に傾けましょう。
  - ③ももに体重がかかるように意識をし、4秒かけてゆっくり立ち上がります。
  - ④お尻を突き出し、4秒かけてゆっくりと椅子に座ります。
- 【注意点】
- ・曲げた膝がつま先より前に出ないようにおこないましょう。
  - ・つま先の方向に膝を曲げましょう。
  - ・反動をつけずにおこないましょう。
  - ・膝・腰痛がある方は、無理をせず控えましょう。

### 背伸び体操

10回×1～3セット



- ①椅子の背もたれを持ち、肩幅に足を開いてつま先を前に向けます。
  - ②2秒かけてかかとを上げます。
  - ③2秒かけて下ろします。
- 【注意点】
- ・体重は足の親指側にかけてください。
  - ・腰が反らないようにお腹に力をいれましょう。
  - ・「ドン」と落とさないように、ゆっくりと反動をつけずにおこないましょう。



筑波大学人間総合科学研究科  
健康運動指導士 城寶佳也さんより  
(ご両親が関金町大鳥居在住)

この運動は、毎日おこなうことが大切です。ぜひ、無理のない範囲で続けてみて下さいね。



関金総合文化センターロビーにはパンフレット(朝や入浴後におすすめのストレッチング掲載)を置いてありますので、ご自由にお持ちください。



2020年夏休み

# せきがね図書館イベントのご案内

## ★オリジナルブックカバーをつくろう！

日時：令和2年8月4日（火）午後2時～3時

場所：関金総合文化センター1階 保健相談室

対象：小学生～高校生（保護者同伴可）

定員：4名（先着順）

参加費：無料

持ち物：はさみ（あれば布用のもの）

要申込

＜申込開始＞  
令和2年7月10日（金）  
午前9時～

## ★チャレンジ！一日図書館員

日時：令和2年8月7日（金）

午前の部 午前10時～11時

午後の部 午後2時～3時

場所：せきがね図書館

対象：小学生（保護者同伴可）

定員：各部2名 合計4名（先着順）

持ち物：筆記用具、本1冊

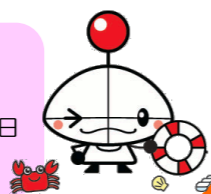
＜申込開始＞  
令和2年7月10日（金）  
午前9時～

せきがね図書館

開館時間：午前9時～午後6時

休館日：毎週月曜（祝日の翌日）、毎月最終木曜日

電話・FAX：（0858）45-2523



## ふれあい給食サービスを再開します！

ふれあい給食サービスについては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、4月から休止していましたが、当初の予定どおり7月から再開することとなりました。

本事業に関わって頂いている民生児童委員のみなさん、調理・配達ボランティアのみなさん、ひきつづきよろしくお祈りします。

夏場の暑い時期（7・8月）は例年どおり、お弁当を業者発注します。

★7・8月の給食サービス実施日★

7月1日、15日

8月5日、19日（第1・3水曜日）

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 藤井孝幸様（堀）  
（故）父 美登さん

香典返しとして関金地区にご厚志いただきました。

## イベントや事業の中止のお知らせ

●8月15日（土）  
せきがね夏まつり

●9月6日（日）  
倉吉せきがね里見まつり

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、密集の回避など安全確保が難しいため、残念ながら中止となりました。

～7月10日から8月9日は  
“部落解放月間”です～

部落解放月間は、「同和対策事業特別措置法」が施行された昭和44（1969）年7月10日を記念して、鳥取県が翌年の昭和45（1970）年に制定しました。また、平成28年12月には、「部落差別の解消を推進する法律」が施行されました。今もなお、偏見に基づく差別が存在していますが、偏見にとらわれず何が差別なのかを改めて考え、私たち一人ひとりが差別をしない、させない意識を持って行動しましょう。

関金地区人権教育推進協議会では、一人ひとりが同和問題を正しく理解し、認識を深めるために、啓発活動を行なっています。期間中、公民館ロビーに啓発ポスターを展示していますので是非ご覧ください。

期間中、今年度は公民館ロビーと支所に

啓発マスクを置いています。

ご自由にお持ち帰りください。



## 「下蒜山上空で観測した環水平アーク」

撮影者：上田 福美雄さん（今西）



（令和2年5月14日撮影）

自宅近くで花の写真を撮影中、ふと見上げた空にこれまで見たこともない大きな環水平アークが出た。

私はこれまでに数回この現象は見て来ていますが、これほど大きく身近で見たことがなく、右から左に流れて行くアークを、ちょうど下蒜山の上に来た瞬間を待って撮影した。

このアークは左に流れて行く間にだんだんと虹色が薄れ、やがて消えて行った。撮影場所が蒜山に近い空気が澄み切った場所であったことから、きれいな虹色の環水平アークが撮影できたと思う。

写真左側の一番高い山が「下蒜山」です。

翌日15日、日本海新聞を開いたところ、リング状暈（かさ）と環水平アークが同時観測され、倉吉上空で撮影されたと報道されておりました。私がこの現象を見た時、太陽は左にあり、リング状暈と環水平アークとの同時現象は撮影できませんでした。

## 令和2年度関金地区諸団体会長・副会長のご紹介

各団体の総会が終わり、次の方々が会長・副会長になりました。会長・副会長および役員のみなさま、よろしくお祈りします。

### ■倉吉市関金公民館管理委員会

委員長 荒益 正信  
副委員長 池谷 泰一  
監事 平田 富士男  
" 松井 収

### ■関金地区社会福祉協議会

会長 杉山 博務  
副会長 池谷 泰一  
監事 坂田 智昭  
" 山根 章

### ■関金地区青少年育成協議会

会長 大井 保太郎  
副会長 渋谷 浩一  
" 小谷 裕幸  
監事 石賀 秀樹  
" 山根 孝

### ■関金地区振興協議会

会長 牧田 皓司  
副会長 荒益 正信  
" 笠原 宣幸  
監事 堀川 裕道  
" 山方 幸恵

### ■関金地区人権教育推進協議会

会長 荒益 正信  
副会長 山根 輝昭  
" 宍戸 剛  
監事 杉山 繁宏  
" 坂根 奨



## 和氣あいあい関金句会（文芸クラブ作品）

- ◆ 散策の人の行き交ふ夏木立
  - ◆ 緑陰に一休みする工事人
  - ◆ 人影のなき里山に雲の峰
  - ◆ ソーダー水まつ毛に泡のはね返る
  - ◆ まろやかに心に汲みる新茶かな
  - ◆ 山路来て卯の花ざかり語る風
  - ◆ 夏霧に濡るる朝刊届きけり
  - ◆ 独り居に粹な城あり夏のれん
  - ◆ 短夜のあけて田水を引く手配
  - ◆ 軒つらね十葉干して足る心
  - ◆ 列つくり仲良く曲って植田かな
  - ◆ 幼な子にかこまれている山桜桃
  - ◆ 人生は嵐は来るが風も有り
  - ◆ 上り下りのあるのが普通
  - ◆ 峠越え緑に染みし南東風
  - ◆ 小樽ざわめき止まり知らず
  - ◆ 遥かなる山の呼び声ドラマ見て
  - ◆ 涙する我猫が見詰める
  - ◆ 拉致被害娘と会わず逝きし父
  - ◆ 無念の心消えることなく
  - ◆ 遙かなる山の呼び声ドラマ見て
  - ◆ 涙する我猫が見詰める
  - ◆ 人生は嵐は来るが風も有り
  - ◆ 上り下りのあるのが普通
  - ◆ 峠越え緑に染みし南東風
  - ◆ 小樽ざわめき止まり知らず
- ※掲載希望の方は関金公民館までお知らせ下さい。

渡邊 守

友兼由喜江

小谷圭子

宮本佐津江

後藤恵美子

毛利紀久子

住友ヤヨイ

山本節三