

館報せきがね 8月

せきがね夏まつり

花火1300発!!

8.15 水

会場: 関金庁舎駐車場
開場: 午後5時30分

18:00 せきがね芸能ステージ
鴨川中学校吹奏楽部
関金保育園児
関金公民館軽音楽部
関金銭太鼓同好会
P7 GaB

19:30 夏まつり大抽選会
抽選券をお忘れなく!!

20:10 みつぼし盆踊り
20:30 花火打上げ

抽選券は午後7時20分(抽選会が始まるまで)に抽選箱に入れてください。

主催/せきがね夏まつり実行委員会
共催/関金地区振興協議会
関金地区自治公民館協議会

寄付を受付けています

関金夏の風物詩「せきがね夏まつり」を、今年も8月15日に開催します！
おまつりがさらに盛会となりますよう、地区内外問わず皆様からの寄付を受付けています。
1口500円につき、「夏まつり大抽選会」抽選券を1枚お渡しします。
※寄付は当日も受付けています。
＜寄付の受付・お問合せ＞ 関金公民館(せきがね夏まつり実行委員会事務局) 電話 45-2119



第158号
関金公民館
電話 45-2119
FAX 45-6003
平成30年8月



学校開放委員会より 住民スポーツの日のご案内

◆日時 8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)

学校敷地内は
すべて禁煙!!!

市民作品展を盛り上げよう♪

ちりめん細工をつくろう!

「秋の1本飾り」を作ります
ころっとしたつくり方が可愛いですよ★
(見本が公民館にあります)

日時 9月25日(火) 午前9時~正午
場所 関金総合文化センター
講師 明里 美也子さん
参加費 800円(材料費)
定員 15名
持ち物 ・裁縫道具(糸、針、はさみ)
※糸は絹、もめん、ポリエステル どれでもOK
あれば黒か青、オレンジ色の糸のご用意。
・タオル(ボンドの拭き取りに使用します)
・必要な方はめがね

申込み 9月10日(月)までに関金公民館へ

見本

主催: 関金地区文化団体協議会

第74回

せきがね地区市民作品展

作品を募集しますので、皆さん作品の準備をお願いします! 個人でも団体でもOKです。たくさんの方の出品をお待ちしています。

期日 11月3日(土)~4日(日)
内容 一般作品・保育園児・小学校生徒作品ほか
場所 関金総合文化センター

関金公民館では、9月・10月に作品展に向け、ちりめん細工教室、パッチワーク教室を計画しています。是非参加してくださいね♪一緒に作品展を盛り上げましょう!

主催: 関金公民館

参加者募集中!

Part 3 エアロビ・ストロキ教室 & 健康ミニ講話

日時: 8月22日(水) 午後1時30分~午後3時
場所: 関金総合文化センター 大会議室
講師: 河本 珠紀さん(健康運動実践指導者)
ミニ講話: 講師 かもがわ地域包括支援センター
持ち物: ヨガマット又はバスタオル、汗拭きタオル
飲み物、運動のしやすい服装、運動靴
申込み: 8月17日(金)までに関金公民館へ
★参加費無料

心臓や肺の機能を高める有酸素運動です。脂肪を減らすダイエット効果もあります。この機会に体験してみませんか?

1回目を6月13日(水) 13:30~開催しました!

運動は続けることが大切です。皆さんが集まって定期的に活動をするきっかけになればと思います。

保健センターの友定さんより、糖尿病についてお話をいただきました。糖尿病は症状が出にくい為、重症になりやすく注意が必要です。皆さん興味深く聞いていました。

お話を聞いたあとエアロビスタート! 河本珠紀さんに指導をしていただき、曲を流しながらリズムよく動きます。体を動かすスッキリ!

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)

せきがね地域情報

第33回倉吉せきがね里見まつり

☆日時 9月2日(日)ステージイベント 14:00~17:00
☆場所 旧山守小学校
☆出演団体 関金保育園児・打吹童子ばやし・喜々の会・関金子供歌舞伎保存会・せきがねリーディングの会・八賢土太鼓愛好会
☆飲食ブース カキ氷・フランクフルト・山菜おこわ・おもち など
★問合せ先 倉吉せきがね里見まつり実施委員会 TEL0858-22-8159

まつりの夜の図書館

今年もやってきました☆せきがね図書館スペシャルDAY!!
なんとこの日だけは午後8時まで開館します! 楽しい夏まつりの夜に、図書館でゆったりとした時間を過ごしませんか? 折り紙の金魚すくいや、簡単に作れる工作を楽しめるコーナーもありますよ!

日時：平成30年8月15日(水)
午後8時まで開館

◎当日はせきがね夏まつり開催のため、午後5時30分から午後9時30分まで車両通行止めになります。午後5時30分以降は駐車場からの車の出入りができなくなりますので、ご注意ください。



自由研究・課題図書・戦争と平和コーナー

夏休みの宿題に役立つコーナーを設置しています。ぜひご利用ください。

期間：平成30年7月20日(金)
～8月29日(水)

※期間中、「自由研究」「課題図書」のシールが貼られた本は、1人各2冊まで1週間の貸出です。予約や延長はできません。ご協力をおねがいします。

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
お問合せ：電話・FAX (0858) 45-2523



保健センターだより

倉吉市保健センター
TEL 0858-26-5670



夏場の全身の疲労感や倦怠感、食欲不振といった体調不良は、「夏バテ」と呼ばれています。夏場の時期は暑さによる疲れから、冷たいものばかり好んで食べ、内臓を冷やすこととなります。そのため、消化機能が低下して食欲が減退しがちです。「のど越しの良いそうめんや冷やしうどんだけで終わり。」なんていう日もありがち。そうすると、炭水化物のみの食事になり、普段以上に栄養のバランスが崩れ、体調不良を起こす原因になります。

この時期には、「タンパク質」「ビタミンB1」「ビタミンC」を多く含む食品を積極的に摂りましょう。

たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品等)は免疫力を高め、パワーの源になります。ビタミンB1(豚肉、うなぎ等)は、糖質を効率よくエネルギーに変える働きがあります。ビタミンC(オレンジ等のかんきつ類、赤ピーマン等の緑黄色野菜)は、疲労回復に効果的です。

バランスのよい食事と、毎食一品は温かいものを添えて食べることを心がけ、暑い夏を元気に過ごしましょう。

関金地区集団健診のお知らせ

- * 日程 平成30年8月1日(水)・平成30年8月2日(木)
 - * 会場 関金総合文化センター
 - * 健診受付時間 午前8時から午前10時まで
 - * 健康診査 国民健康保険特定健診(40～74歳)
後期高齢者医療長寿健診(75歳以上)
 - * 一般健診 がん検診
胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診
前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診
子宮がん検診・乳がん検診
 - * 物忘れ健診 午前9時から健診終了時まで(無料)
- 【問い合わせ先・申し込み先】 倉吉市保健センター電話：26-5670

せきがねさいとりさしのDVDとCDができました!

せきがねさいとりさし保存会では、昨年度、「せきがねさいとりさし」のDVDとCDを製作され、関金公民館に5枚ずつ寄附していただきました。DVD又はCDが必要という方は、関金公民館までご相談ください。



関金地区行事予定

- * 8月26日(日)10:00開会 市民体育大会ソフトボール競技
関金地区予選会(関金小学校グラウンド)
- * 9月10日(月)9:30開会 高齢者けんこうスポーツ大会
(関金健康増進施設)
- * 9月30日(日)8:30開会 関金地区市民大運動会
(鴨川中学校グラウンド)
- * 10月21日(日)※予定 ごみゼロ全市一斉清掃
花いっぱい運動
- * 10月28日(日)11:00開会 敬老会(グリーンズコーレ)
- * 11月3日(土)・4日(日) 関金地区市民作品展
- * 11月11日(日)9:00開会 ラージボール卓球大会
(関金小学校体育館)



※掲載希望の方は関金公民館までお知らせ下さい。

◆ かなかなと日暮れ迫りて忙しく
友を探るか恋人呼ぶか
渡邊 守

◆ 連日のたぎる暑さに耐えかねて
冷気の秋の待ち遠しかな

◆ 荒れし田にT P Pの嵐来る
友兼由喜江

川柳

◆ 市議会に緋姿のあでやかさ

◆ 夾竹桃村の風呼ぶ昼下り
宮本佐津江

◆ 山の陽に育ちし合歓の花ざかり
後藤恵美子

◆ 朝涼の犬の散歩となる歩幅
梅雨空を忘れて弾む島の旅
毛利紀久子

◆ 夏の夜真闇歎こぶ体験子
合歓の花雨に暗さを寄せつけぬ
住友ヤヨイ

◆ 磴高く登る古刹の雲の峰
山里の急にやさしく虹の立つ
山本節三

◆ 真つ暗な森の点滅ひめ螢
紫蘇ジュース差入れですと木陰より

和気あいあい関金句会(文芸クラブ作品)

7/1(日)開催 あじさいコンサートに行ってきました★

主催:関金公民館



7月1日(日)午後2時～健康講座3回シリーズの第2回目として『てくてく歩こうおでかけ教室in奥滝あじさいコンサート』を開催しました。バスで滝川へ出発。バスを降り、滝川自治公民館の石賀敏さんに案内をしていただき、あじさいのお話やたたらのお話を聞きながら、コンサート会場まで歩きました。手入れのされた、たくさんのあじさいがとてもきれいでした。緑豊かな自然の中でコンサートが開かれ、音色にうっとりしました。

出演 タツキーズ(オカリナ)
杉山博務(サクソ)
関金コーラス
ウッドストック21
関金公民館軽音楽部

