



第155号
関金公民館
電話 45-2119
FAX 45-6003
平成30年5月



携帯からも見られます

からだにいいこと始めませんか？ 健康シリーズ3回教室

食後の運動は体に負担がかかるとおっしゃいませんか？食後30分～1時間後の運動は、血糖値が上がりやすく、ダイエットにも効果的とされています。※激しい運動は危険です。

Part1 エアロビ・ストレッチ教室 & 健康ミニ講話

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？

- * 日 時 6月13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:糖尿病、血糖値のお話(講師 倉吉市保健センター)
- * 持ち物 ヨガマット又はバスタオル、飲み物、汗拭きタオル
運動のしやすい服装、運動靴 ※参加費無料
- * 申込み 6月5日(火)までに関金公民館へ



Part2 歩く歩く歩こうおでかけ教室

in 奥滝あじさいコンサート

滝川自治公民館で開催している「奥滝あじさいコンサート」にでかけます。小川沿いに植えられているあじさいの咲く道を歩きます。その奥にはカツラの巨木(倉吉市保存樹)があり、そこで小さなコンサートが開かれます。日々のストレスや疲れをリフレッシュして元気になりましょう♪

※参加費無料

- * 日 時 7月1日(日)バス:午後2時10分出発～午後5時15分着予定
- * 集合場所 関金庁舎駐車場 午後2時集合
- * 内 容 滝川の駐車場からコンサート会場まで、あじさいのお話やたらの歴史などについてお話を聞きながら進みます。(会場まで15分～30分程度)
- * 申込み 6月21日(木)までに関金公民館へ

- ♪ 第3回 奥滝あじさいコンサート 15:00～16:30
- ♪ 場 所 関金町滝川
- ♪ 出演団体 滝's ほか



Part3 エアロビ・ストレッチ教室 & 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:内容未定 ※参加費無料

学校開放委員会より 住民スポーツの日のご案内

- ◆ 日 時 5月24日(木) 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!!!

ソフトバレーボール大会

6月10日(日)

場所: 関金小学校体育館
試合開始: 午前8時30分



※6/3(日)の予定でしたが、6/10(日)に変更になりました。

関金地区行事予定 6月

* 6月17日(日)
クリーンせきがね
一斉行動

関金地区社会福祉協議会

「香典返し」を受付けています。

関金地区社会福祉協議会では、住民の皆様より頂戴した香典返し等の寄付金を有効活用するため、平成24年度より「地域福祉等の振興助成事業」を推進しています。これは、地区内団体等が実施する、地域福祉等を充実する活動(施設整備、環境整備)に対して費用を助成するものです。

より多くの団体がこの事業を利用できるよう、財源である香典返しを受付けています。

今までに多くの団体に助成を行いました。
内訳は以下のとおりです。

<平成25年度実績> 8団体 160,000円

- 安歩公民館 LED街路灯交換
- 明高公民館 公民館照明器具取替え
- 駅前公民館 防犯街路灯設置
- 今西公民館 非常持ち出し袋の全戸配布(54戸)
- 大鳥居公民館 自衛消防ポンプ格納庫屋根修理
- 南堀公民館 公民館調理室 冷蔵庫買い替え
- 山口公民館 集会所屋根修理
- 上町公民館 公民館屋根塗装

<平成26年度実績> 5団体 89,370円

- 駅前公民館 駅前公民館換気フード取替工事
- 安歩公民館 LED街路灯交換
- 今西公民館 ごみ集積場修繕
- 南堀公民館 公民館駐車場整備
- 福原公民館 駐車場整備

<平成27年度実績> 6団体 87,777円

- 今西公民館 ごみ集積場(崎山)改修
- 大坪団地公民館 清掃道具(一輪車)購入
- 農村婦人の家 施設の修繕
- 山口公民館 自衛消防ポンプ格納庫屋根修理
- 上町公民館 防犯街灯新設
- 南堀公民館 公民館施設湯沸器更新

<平成28年度実績> 7団体 114,764円

- 上町公民館 防犯街灯取替え
- 郡家公民館 防災機材の整備
- 金谷公民館 公民館屋根修繕
- 安歩公民館 屋外電力ボックス改修
- 南堀公民館 公民館施設暖房器具の更新
- 明高公民館 水車の郷体験工房トイレ洋式化工事
- 大鳥居公民館 公民館和室天井修繕工事

<平成29年度実績> 10団体 137,053円

- 上町自治公民館 防犯街灯取替え
- 大坪自治公民館 公民館トイレ洋式化工事
- 今西自治公民館 災害訓練、災害時用テント購入
- 安歩自治公民館 公民館窓枠、サッシ補修工事
- 本町自治公民館 防犯街灯取替え
- 明高自治公民館 水車の郷体験工房水車軸の取替え
- 金谷自治公民館 公民館トイレ洋式化工事
- 松河原自治公民館 公民館トイレ洋式化工事
- 中町自治公民館 防犯街灯新設
- つつじ会館管理運営委員会 つつじ会館調理室水栓取替え修繕

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

カヌーでプチ冒険にでかけよう!

関金B&G海洋センター

☆開館期間 4/11～9/29 午前9時～午後5時30分 場所: 大山池

☆利用料金 カヌー こども300円 大人510円
ボート こども510円 大人1020円

問合せ先 倉吉市関金B&G海洋センター TEL0858-28-6322

雑誌のリサイクル市開催!

図書館所蔵の雑誌のうち、保存期間の過ぎた雑誌を無料で配布します。

と き：5月27日(日) 午後2時～2時30分
と ころ：関金総合文化センター1階 正面玄関ロビー

※午後2時～2時15分までは、冊数制限があります。
 お1人さま、1タイトル2冊まで、タイトルの制限はありません。
 付録は1点までです。



例) × 家の光 4冊
 ○ 家の光 2冊 + 現代農業 2冊



持ち帰り用の袋をご持参ください。



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
 お問い合わせ：電話・FAX (0858) 45-2523

平成30年度関金公民館主催事業

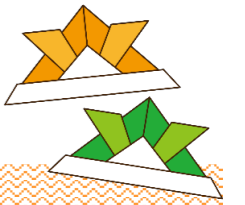
学級講座のご案内 (予定)

日程が決まり次第、詳しい内容を館報でお知らせします! お楽しみに♪

- 6月 開運神社巡りの旅 *バスで成年所縁神社へ
- 7月 関金ってどんなところ?①(講師:倉吉博物館)
- 7月全2回 小学生対象夏休みものづくり教室
(サポートスタッフ募集)
- 7月全3回 19:00～盆踊り教室
- 8月 金比羅灯籠と地域の歴史(西中鴨川中学校区共催事業)
*バスで現地へ
- 8月全5回 19:00～盆踊り太鼓・唄教室
- 9～10月 芸術にふれる旅(関金地区文化団体協議会共催事業)
*バスで現地へ
- 9～10月 市民作品展を盛り上げよう!①ものづくり教室
市民作品展を盛り上げよう!②ちりめん細工教室
- 11月 秋のコンサート
- 12月 関金ってどんなところ?②
- 12月 迎春フラワーアレンジメント(講師:あんどろ花店)

※予定ですので内容が変更になる場合があります。

保健センターだより



特定健診に見る健康課題

40歳から74歳までの方を対象に、生活習慣病予防を目的として義務付けられている健康診査を「特定健診」といいます。
 特定健診の健診項目には、身体計測、血液検査、尿検査などがあり、総合的に健康状態が診断されます。毎年受けることで、経年の健康状態の変化も確認することができます。

生活習慣病は、日本人の死亡原因の約6割をも占めており、この健診により生活習慣病の予防・早期発見が可能になります。

平成20年度の特定健診開始から10年が経ちました。特定健診を受けられた方を鳥取県内の圏域別でみると、次のような特徴があります。鳥取県の東部圏域では、血糖値が高い傾向にあり、西部圏域では、メタボリックシンドローム予備軍が多い傾向にあります。

そして、私たちが暮らす中部圏域では、他圏域に比べ、高血圧の方が多く傾向にあります。圏域ごとの食生活・食文化・ライフスタイルの特徴が、健診結果に反映されていることが考えられます。

この特徴は、鳥取県の圏域ごとの全体的な傾向です。健診を受けることであなた自身の身体状況・健康状況をチェックしていきましょう。



倉吉市保健センター ☎26-5670

和氣あいあい関金句会(文芸クラブ作品)

- ◆ 今もなほ仕舞い難しや春炬燵こぶし
 - ◆ 辛夷咲き里山白く零しをりこぼ
 - ◆ 目を返し勢ひづきたる春の草
 - ◆ 庭ざくら客を迎へてゐる日和
 - ◆ 空をけり足をそろえて半仙戯はんせんぎ
 - ◆ むらさきの風を呼びこむリラの花
 - ◆ 山里の車窓に映ゆる芝桜
 - ◆ 初蝶のパトロールめく畑に来る
 - ◆ 山葵田や水源の里ここにありわさびた
 - ◆ 桃の花語り尽くせぬ友見舞ふ
 - ◆ 木瓜の花日ごとに狭庭楽しめますぼけ
 - ◆ 今年こそ辛さ願ひて山葵漬
 - ◆ 落ちたるは雀の子らし飛ぶを待つ
 - ◆ 園児去り森の静寂や百千鳥しじま ももちどり
- 小谷圭子 宮本佐津江 後藤恵美子 毛利紀久子 住友ヤヨイ 鷺見喜代子 山本節三

※掲載希望の方は関金公民館までお知らせ下さい。

★せきがねピックアップ★

「せきがね創生～つなごうせきがねと～」事業より

「第4回教室【わが町再発見①】行ってみよう*バスで山守方面へ」より平成29年10月12日(木)
 実施 -やまもり温泉キャンプ場-

キャンプ場には、テントを張る芝の広場、お風呂、調理場、屋根付の食堂、バンガローがあります。敷地内を流れる川でゴムボートに乗り、川下りができる「ざんぶらっこ」が人気です。
 関金地区青少年育成協議会の事業で毎年開催しているサマーキャンプで、やまもり温泉キャンプ場を利用しています。

温泉風呂です。

代表の青木邦男さんにお話をいただきました。屋根付の食堂です。

