

日	曜	時間	内容
1日	火	8:00~	ふれあい給食
2日	水		
3日	木		
4日	金		
5日	土		
6日	日		
7日	月		
8日	火	10:00~ 13:10~	地区公民館館長会(上小鴨公) 学校へ行こう!(成徳小)
9日	水	13:30~	成徳・明倫ハツラツ教室
10日	木	10:00~	なごもう会
11日	金		
12日	土		
13日	日		
14日	月		
15日	火	8:00~ 13:10~ 19:00~	ふれあい給食 学校へ行こう!(成徳小) 東中校区同和教育研究協議会
16日	水	11:00~	ふれあい給食委員会
17日	木	9:30~	主事研修会(交流プラザ)
18日	金		
19日	土		
20日	日		
21日	月		
22日	火		
23日	水	13:30~	成徳・明倫ハツラツ教室
24日	木	10:00~	なごもう会
25日	金		
26日	土		
27日	日		
28日	月		
29日	火		
30日	水		
31日	木		

自治公民館協議会 3月のおもな予定  
(2月26日現在)  
 体育部長会 11日(金) 19:30~ 成徳公民館  
 館長会 17日(木) 19:00~ 成徳公民館  
 自治公三役会 25日(金) 10:00~ 成徳公民館

平成28年度  
成徳地区自治公民館協議会各部長会の役員

<b>総務部</b>	会長:美甘憲臣(宮川2) 副会長:谷本修一(魚町) 副会長:小林宣之(大正町) 会計:塚田広二(湊町)
<b>社会部</b>	会長:谷崎勉(仲ノ町) 副会長:須美峰子(荒神町) 副会長:中村まゆみ(新町1) 会計:吉岡靖洋(魚町)
<b>文化部</b>	会長:井上裕貴(明治町) 副会長:山口明茂(研屋町) 副会長:秋草悦子(新町1) 副会長:大西敏博(荒神町) 副会長:松井せき子(葵町) 会計:湯浅潤子(新町2)
<b>厚生部</b>	会長:中川秀樹(大正2) 副会長:松本康広(魚町) 副会長:針本廣治(新町1) 会計:宮脇恭之助(大正町)
<b>体育部</b>	会長:山田典弘(西仲町) 副会長:升田丈士(大正町) 副会長:土井哲夫(研屋町) 副会長:政門一教(明治2) 会計:長谷川和史(住吉町)
<b>消防部</b>	会長:大坪里志(堺町2) 副会長:津村徹夫(宮川2) 副会長:玉川顕(宮川町) 会計:山本公明(東仲町)
<b>交通安全部</b>	会長:松本土朗(湊町) 副会長:瀧川博正(仲ノ町) 会計:前田毅(堺町3)

各部長会のおもな事業計画 (2月現在)

- 総務部** ・自治公役員研修会 5月~6月 ・せいとく祭
- 社会部** ・成徳地区敬老会 5月22日 ・あいさつ運動
- 文化部** ・みつぼし踊り ・第43回成徳地区文化展 11月
- 厚生部** ・玉川一斉清掃4月~10月・町内側溝清掃・せいとく祭
- 体育部** ・ソフトバレーボール大会 ・ソフトボール大会  
・成徳地区大運動会 ・グラウンド・ゴルフ大会  
・救急救命講習会9月9日 ・せいとく祭
- 消防部** ・救急救命講習会9月9日  
・消火訓練 11月
- 交通安全部** ・交通安全講習会/グラウンド・ゴルフ大会 6月  
・無事故無違反チャレンジ100 9月~12月  
・交通安全運動(春・夏・秋・年末)

上記の予定は貸館(一般の利用)の予定ではありません。  
利用のお申し込みは、成徳公民館にお問い合わせください。

枚数に限りはありますが・・・  
カラー版の館報「成徳」を成徳公民館窓口に置いています。  
市報、県政だより、市社協「しあわせ」のほか、情報提供資料がありますので、お気軽にお立ち寄りください。

**公民館のベルマーク運動** 切り取り、集計ボランティア募集中!  
無理なく 無駄なく 根気よく!

地域の皆様にはベルマーク収集のご協力に感謝申し上げます。  
店で使う材料にベルマークがついているので・・・と  
キレイに切って集めて頂いたところもあります。  
ひと手間かかりますが、嬉しい限りです。



かんぼう  
館報

kurayoshishiseitokukominkan  
成徳  
せいとく

第398号 平成28年3月1日

QRコード読取機能のある携帯・スマホ  
をお持ちの方は簡単アクセス!  
・・・ご利用ください・・・



倉吉市成徳公民館(鳥取県倉吉市住吉町17-1) OTEL: 0858-22-1301 OFAX: 0858-23-3653  
○開館: 月~金 9:00~17:00(祝祭日を除く) 公民館の利用: (年間 9:00~22:00)

○E-mail: [koseitok@ncn-k.net](mailto:koseitok@ncn-k.net) ○HP: <http://www.ncn-k.net/koseitok/>

春といえば・・・花粉シーズン到来!

スギ花粉だけではなく。メタセコイアの花粉にも注意



メタセコイアの雄花

2月に入ると毎年スギ花粉情報が流されます。今年は特にスギの雄花がたくさん付いているようです。スギだけが有名になってしまいましたが、身近に注意しなければならない植物がいろいろあります。その1つが「生きている化石」メタセコイアです。  
和名がアケボノスギと名づけられているようにスギの仲間です。1941年に福井県で化石が見つかり発表されました。しかし、絶滅した種だと思われていました。ところが1941年中国の四川省で生きているものが発見されました。これが「生きている化石」と呼ばれる所以です。日本では300万年から100万年前(大山の噴火はこの後です)頃までたくさん生えていたのです。原始的な性質を持っていて、枝と葉の境界がはっきりしません。秋に硬くなっていた枝は残りますが、成長中の枝は葉とともに落葉してしまいます。

恐竜の時代に栄えた、スギを含む裸子植物と呼ばれる仲間は、めしべまでの花粉の運搬を虫に依存しません。風に運搬を頼む、運を天に任せた方法です。そのため大量の花粉を作り飛ばします。イチヨウやマツも同様です。花粉を飛ばす時期になると黄色い煙が流れるように見えるほどです。子どもが鼻水を垂らしていた時代は、栄養も足りず、周囲は不潔でした。体の免疫担当細胞は花粉を相手にしている暇はなかったのですが、病原菌や寄生虫が体内に入らなくなり、余裕のできた免疫細胞が花粉を相手にするようになったため花粉症が発生したという学者もあります。私たちは今更昔に返れません。花粉を避けるしかないのです。

成徳小学校のメタセコイアは伐採されましたが打吹公園、明治町駐車場陸上競技場などあちこちに植栽され、今小さな松かさ状の雄花のかたまりがたくさんついた穂を垂らしています。花粉の飛ぶ時期は近くに行かないように気をつけましょう。

倉吉博物館専門委員 國本洗紀



メタセコイア花穂




メタセコイアの樹形

- ・・・3月 contents・・・★メタセコイアの花粉に注意 ★学校へ行こう!参加者募集 ★公開なごもう会参加者募集 ★趣味の講座「ヨガ体験」参加者募集 ★倉吉幼稚園卒園お祝い丸山ひろ子ピアノコンサート 地域の皆さまをご招待 ★青少年体験講座 開催予告  
★みんなで出来る環境活動 ★保健だより ★平成28年全国春季全国火災予防運動 ★「成徳健康フェア」骨粗鬆症検査結果報告  
★成徳写真館 ★卒園式・卒業式 ★北斎展 前売り券取扱い ★子ども食堂オープン予告 ★3月のおもな予定  
★ベルマーク収集 ★自治公民館協議会3月の予定 ★成徳地区自治公民館協議会各部長会の役員紹介

**学校へ行こう!** 主催：倉吉市成徳公民館  
 高齢者と小学生が囲碁や将棋、昔遊びをして一緒に楽しみます。  
 お気軽にどうぞ!

▲3月は2回の開催です。8日、15日、(火曜日)  
 ▲時間：13：10～13：40 ▲参加費：無料 申込不要  
 ▲場所：成徳小学校仮校舎1階  
 皆様のご参加をお待ちしています。



★平成28年度4月から  
 趣味を見つけよう!楽しもう!シリーズを始めます。  
 趣味を持っている人もそうでない人も、新しい何かに  
 チャレンジしてみませんか?


**趣味の講座** 主催：倉吉市成徳公民館

趣味を見つけよう!楽しもう!

シリーズ①「ヨガ体験」4回限定の教室です。

自分の心と体みつめるリラックスタイム

★開催日：4月5日、12日、19日、26日(毎週火曜日)  
 ★場所：倉吉市成徳公民館  
 ★時間：19：15～20：30  
 ★参加費：500円 ★参加対象：女性  
 ★講師：田村真由美さん  
 ★持参 飲み物、バスタオル、ハンドタオル  
 ご希望の方は4月1日までに成徳公民館へ  
 お申込みください。お待ちしております♡



青少年体験講座開催予告 主催：倉吉市成徳公民館

**打吹山たんけん隊4月5日(火)**

倉吉のシンボル!成徳のシンボル「打吹山」を知りつくそう!  
 小学生のみんなへチラシをだします。  
 おたのしみに!たくさん参加してね。

**みんなで出来る環境活動**

**ペットボトルのキャップは 公民館でも回収しています。**


キャップは製品の原料として再生利用される  
 とともに事業所の社会貢献活動の一環として回収量に応じてボ  
 リオ撲滅、森林保護に取り組まれるものです。焼却ごみ減量の  
 一環としてご協力をよろしくお願い致します。

**回収についてお願い**

① 回収するのはお茶やジュース等ペットボトルのキャップの  
 みです。調味料の中蓋やビンの蓋は回収不可

② キャップは必ず洗って乾かして持ってきてください。  
 使用済小型電子機器等及び使用済み天ぷら油の食用廃油

※設置場所：成徳公民館自転車置き場の横です。  
 中部ふるさと広域連合 環境福祉課36-1025  
 倉吉市役所・・・・・・環 境 課22-8168



**高齢者「公開なごもう会」へどうぞ!** 主催：倉吉市役所 長寿社会課


「なごもう会」では、介護予防事業として健康体操やレクリ  
 ーションなどを実施しています。たくさんの方に知ってい  
 ただために「公開なごもう会」を開催します。  
 男性も女性もこの機会におでかけください。申込みは不要。

●開催：3月10日(木)10：00～11：30  
 3月24日(木)10：00～11：30  
 ●場所：倉吉市成徳公民館  
 ●参加対象：おおむね65歳以上で要介護認定を受けていない人  
 送迎はありませんので各自会場へおいでください。  
 問い合わせ先 倉吉市役所長寿社会課 22-7851

**倉吉幼稚園 卒園お祝い・丸山ひろ子ピアノコンサート 地域の皆さまをご招待**

日本音楽療法学会認定音楽療法士として活動しながら、学  
 校・幼稚園・病院・福祉施設等での演奏活動も行っておられ  
 る丸山ひろ子さんのすてきなピアノコンサートに地域の皆さま  
 をご招待いたします。鑑賞を希望される方は直接会場に  
 おいでください。 入場料：無料

★日時：3月8日(火)10：15～11：00  
 ★会場：倉吉未来中心小ホール  
 ★演奏予定曲：トロイメライ・エリーゼのために  
 トルコ行進曲・ノクターン第2番  
 小犬のワルツ・春の歌・さくらさくらなど



**保健だより 3つの光でぐっすり睡眠**




最近ぐっすり眠れていますか?  
 質のよい睡眠をとるには、体内時計のリズムが  
 大切です!!そこで「光」を使って、朝・昼・晩ごとに睡眠  
 のための工夫をしましょう。

**3つの光**

**朝は浴びる** 規則正しい時間に起きて、朝の光で体内  
 時計のスイッチをオンにしよう。


**昼は感じる** 日中の活動と自然光で昼夜のメリハリを  
 つけよう。

**夜は抑える** テレビやパソコンなどの強い光を抑え、  
 部屋の照明を落としてのんびりしよう。  
 倉吉市保健師

**平成28年春季全国火災予防運動** 3月1日～7日まで「無防備な心に火災がかくれんぼ」

これから春先にかけて火災の発生しやすい時季を迎えます。  
 冬場だけではなく春先にも火災が多く発生する傾向にあります。火災による被害を減らすためには、  
 一人ひとりが普段の生活の中で防火に対する意識を高め火災予防の対策を行いましょ。



**私の骨はだいじょうぶ?** 平成27年「成徳健康フェア」骨粗鬆症検査結果報告


こつしょうしょう

中学生東中学校運動部の19名(野球部15人・バレー部2名・陸上部1名、無記入1名)を検査しました。

運動の多い生徒と少ない生徒で差があるかどうかの点と、牛乳の摂取量についての点で検討しました。しかし、  
 19名と検査例が少なく、また今年は基準値に満たない生徒が多かったため明確な結論は出ませんでした。  
 一方では極端に低い例、高い例はありませんでした。

**成人**数値の結果は当日検査した方へ渡されていると思います。

簡単なコメントが報告書の下の部分に書かれていますので、ここでは全体的な報告しま  
 す。測定者は81人でした。(男性21人、女性60人)81人の内13人が同世代の平  
 均より高い数値でした。  
 他の人は同年齢の平均に比し低い数値でしたが、骨粗鬆症と診断する値にある人は、  
 女性が3名でした。  
 最近では軽微な外力で、骨折があれば骨粗鬆症の治療をする傾向にあります。  
 当日渡された報告書にZスコアとTスコア数値が%で示されています。この数値のZスコアは同年齢の人との比較  
 です。Tスコアが若い人(骨量が最高の年齢層の平均と比べての数値です)。骨粗鬆症の判断にはTスコアの数値  
 を診ます。この数値が80%台以上出れば心配ありません。70%台ならば食生活を考えてください。  
 70%以下ならばさらに詳しい検査を勧めます。治療が必要かもしれません。  
**肝心なことは転ばないことです。**  
 当日の検査は写真のとおり、踵骨(かかと骨)に超音波を当てて骨の強度を測定します。従って放射能は  
 被爆しません。検査結果は2つの数値が%で出ます。それが前述のZスコアとTスコアです。過去に骨折してい  
 て、Tスコアが70%以下なら骨粗鬆症とと考えてください。 成徳地区体育振興会 会長 黒田多美子(文責 池田宣之)



**成徳写真館** 2月の事業より

長谷の観音市(2月21日)とにかく寒い1日でした。

2月住民スポーツの日  
 バウンドテニス(2月18日)  
 バウンスポール(2月23日)




**卒園式...卒業式日程**

☆東中学校 3月11日(金)3年生 94名	☆成徳小学校 3月18日(金)6年生 24名
☆倉吉幼稚園 3月19日(土)ゆり組 25名	☆めぐみ保育園 3月26日(土)ゆり組 9名
☆倉吉愛児園 3月26日(土)1組 25名	.....おめでとうございます

**葛飾北斎の作品を集めた展覧会 北斎展～師とその弟子たち～ 倉吉博物館にて4/9～5/8開催**

**前売り券 公民館でも取扱い中** 一般800円(当日1,000円) 高校・大学生600円(当日800円)

**予告! こども食堂4月19日(火)オープン!**

明治町にあるテラハウスにて、まずは月に1回開催。  
 詳細は4月発行の回覧チラシにて。  
 主催：倉吉こども食堂テラハウス

