

| 日    | 曜 | 時間               | 内容                                  |
|------|---|------------------|-------------------------------------|
| 1日   | 木 | 9:00~            | つまみ細工手芸教室                           |
| 2日   | 金 |                  |                                     |
| 3日   | 土 | 10:00~           | 親子の料理教室                             |
| 4日   | 日 |                  |                                     |
| 5日   | 月 |                  |                                     |
| 6日   | 火 | 8:00~<br>12:50~  | 歳末たすけあい募金事業【ふれあい給食】<br>学校へ行こう！（成徳小） |
| 7日   | 水 | 9:30~            | 主事研修会(上小鴨公)                         |
| 8日   | 木 | 10:00~           | なごもう会                               |
| 9日   | 金 |                  |                                     |
| 10日  | 土 |                  |                                     |
| 11日  | 日 | 9:00~            | 成徳健康フェア 看護大実習                       |
| 12日  | 月 |                  |                                     |
| 13日  | 火 | 午後               | 倉吉市女性連絡会研修交流会<br>(上北条公ほか)           |
| 14日  | 水 | 9:00~<br>13:30~  | 干支づくり手芸教室<br>成徳・明倫ハツラツ教室            |
| 15日  | 木 | 9:30~            | 成徳 YOU 友女性教室                        |
| 16日  | 金 | 13:30~           | 倉吉市公民館研究大会(交流プラザ)                   |
| 17日  | 土 |                  |                                     |
| 18日  | 日 |                  |                                     |
| 19日  | 月 | 10:15~           | 歳末たすけあい募金事業【凧づくり】(成徳小)              |
| 20日  | 火 | 8:00~            | 歳末たすけあい募金事業【ふれあい給食】                 |
| 21日  | 水 | 9:00~            | 成徳公民館大掃除                            |
| 22日  | 木 | 10:00~<br>10:00~ | 子育て支援教室「親子 de ピラティス」<br>なごもう会       |
| 23日  | 金 |                  |                                     |
| 24日  | 土 |                  |                                     |
| 25日  | 日 |                  |                                     |
| 26日  | 月 |                  |                                     |
| 27日  | 火 |                  |                                     |
| 28日  | 水 |                  |                                     |
| 29日  | 木 |                  | 閉館                                  |
| 30日  | 金 |                  | 閉館                                  |
| 31日  | 土 |                  | 閉館                                  |
| 1月1日 | 日 |                  | 閉館                                  |
| 2日   | 月 |                  | 閉館                                  |
| 3日   | 火 |                  | 閉館                                  |

◆12月16日午後は「倉吉市公民館研究大会」のため事務室を閉めます。  
◆年末年始閉館 平成28年12月29日～平成29年1月3日  
公民館の利用については成徳公民館へお問合せ下さい。  
倉吉市成徳公民館管理委員会

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あります。市報、県政だより、市社協「しあわせ」のほか情報資料・チラシがありますのでお気軽にお立ち寄りください。

自治公民館協議会 12月のおもな予定  
(11月28日現在)  
館長会・部長会長合同会  
12月8日(木) 18:30~(まきた旅館)  
自治公三役会  
12月15日(木) 10:00~(成徳公民館)  
各部長会  
厚生部反省会 12月2日(金)  
交通安全部反省会 12月4日(日)  
総務部反省会 12月6日(火)

主催：成徳地区体育振興会

## 成徳健康フェア開催!

日時：12月11日(日) 9:00~12:00  
会場：倉吉市成徳公民館

申込不要!参加費無料!ご参加をお待ちしています

### 健康チェック

★骨密度測定 ★体重、体脂肪、血圧測定  
★肌年齢測定★足指力測定 ★握力測定 ★もの忘れ検査

### 鳥取看護大学ミニ講座

★講話「体と心のリラクゼーション」  
講師：中川康江先生(鳥取看護大学准教授)  
★頭の体操「もしカメ運動」レク指導：鳥取看護大学1年生

足湯コーナー 試食コーナー シチュー&パン

### 毎年好評 あめ玉すくいのプレゼント

詳細は各戸配布するチラシをご覧ください。  
問合せ先：倉吉市成徳公民館

## 成徳公民館 年末大掃除について

12月21日(水)9:00~10:30

公民館内の掃除を行いますので、地域の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

成徳公民館管理委員会

### みんなで出来る環境活動

いつも回収にご協力をいただきありがとうございます。

回収するのはお茶、ジュース等のペットボトルのキャップのみです。調味料の中蓋やピンの蓋は回収しませんのでご協力ください。

★キャップは必ず洗って乾かしましょう。  
使用済小型電子機器等・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

### 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!

地域の皆様にはベルマーク収集にご協力をいただき感謝申し上げます。今後ともご協力をお願いします。



かんぼう  
館報

kurayoshishiseitokukominkan  
成徳  
せいとく

第407号 平成28年12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77-1) 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/>

## 仏教の教え 生老病死 ～命の尊さを考える～



11月28日(月)成徳公民館主催「成徳 YOU 友女性教室」を八頭郡八頭町の浄土真宗本願寺派 光澤寺で開催しました。はじめに宗元英敏住職の法話を聞きました。人間関係の希薄さが指摘される現代の世情の中で、自分の生き方や命の尊さをしっかり見つめることの大切さを熱く語られました。仏教の教えにある「生老病死」の四苦を基に、思いどおりにならない日常生活の事象の中で生ずる不満足さをどのように捉えているか、自利がなければ他利はありえないこと、自分の幸福感をどう捉えていくのかなど、体験をもとに分かりやすく話をされました。講演の終わりには瞑想の大切さに触れ、一日に一度、短時間でも自分の呼吸を意識すると良い。自分が生まれてきたことに対する命の尊さをしっかりと意識するひとときを作り出していくことがストレスの解消につながると諭されました。住職は過疎化が進む八頭町の町づくりをどう進めていくのか、衰退していく寺の現状をどう打破していくか、若桜線の生き残り策や観光の目玉づくりなどに関わりながら精力的な活動をされており、その苦労話にも大変参考になりました。28名の参加者は1時間以上もの時間が過ぎるのを忘れる程、住職の話に引き込まれました。鳥取中部地震で甚大な被害を受けた成徳地区ですが、住職の話に生きる力が甦り、今後の展望や生き方を考え



させられました。昼食はお寺で準備されたイタリアン精進料理を味わながらいろいろな話題に花が咲き、くつろぎの時間を過ごしました。定員を超える申し込みがありましたが、バスの乗車人数の関係でお断りしなければならず大変申し訳なく思っています。この講座も3年目を迎えました。運営委員の皆様のご協力で成徳 YOU 友女性教室が周知され多くの人に参加していただくようになっており、大変嬉しく思っています。12月、1月にも教室を予定していますので積極的な参加の広がり期待し、皆様をお待ちしています。今後ともよろしくお願いいたします。

倉吉市成徳公民館 館長 小谷次雄

・・12月 contents・・★仏教の教え 生老病死～命の尊さを考える ★干支づくり手芸教室 参加者募集 ★学校へ行こう! 参加者募集★成徳 YOU 友女性教室 健康体操教室 参加者募集 ★子育て支援教室「親子 de ピラティス」参加者募集  
★被災後のこころのケア ★休日健診のお知らせ ★民生児童委員・主任児童委員新体制決まる!★町内学習会 2016 を振り返って  
★平成28年度成徳地区緑化推進事業 報告 ★12月おもな予定 ★自治公民館協議会12月の予定 ★成徳健康フェア 参加者募集  
★成徳公民館年末大掃除について ★環境活動 ★ベルマーク

趣味の講座

主催：倉吉市成徳公民館

平成29年の干支づくり手芸教室へどうぞ！

来年の干支「酉」をポイントに置き、ちりめんを使い華やかで可愛い和風リースを作ります。1年の幸を願いながら手作りを楽しみましょう。皆さんのご参加をお待ちしています。

- お申込みは12/12までに成徳公民館へ
◆日時：12月14日(水) 9:00~12:00
◆場所：倉吉市成徳公民館
◆講師：明里美也子さん ◆材料代：1,100円
◆募集人数：10人
◆準備品：針、糸(白・赤)、ハサミ、手拭き目打ち又は千枚通し



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めます。お気軽にどうぞ！参加費無料・申込不要

- ▲12月の開催は6日(火)のみです。▲時間 12:50~13:40
▲場所 成徳小学校仮校舎1階の教室

第5回成徳 YOU 友女性教室健康学習②

主催：倉吉市成徳公民館

元気がいちばん！体をムリなく動かす健康体操教室へどうぞ！



家でできる！毎日できる、かんたんな体操を教わります。体操の種類は数えきれないほどありますが自分が取り組めるもの、楽しくできる運動を見つけて脳と体を動かしましょう。運動の出来る服装でおいでください。

- ★日時：12月15日(木) 9:30~11:00
★場所：倉吉市成徳公民館 ★講師：山根隆治さん(三朝温泉病院)
★参加費：無料 ★参加対象：女性
★持ってくるもの：飲み物、タオル、ヨガマット(もっている人のみ)
★募集人数：会場の都合により30人程度
ご希望の方は12/13までに成徳公民館へお申込みください。

子育て支援教室 参加者募集

主催：倉吉市成徳公民館

12月22日(木) 親子deピラティス教室

今年度の最終回はクリスマス&異世代交流の特別バージョン

- ★時間、会場：10:00~11:30 成徳公民館
★申込み不要 お住まいの地区は限定していません。
★指導者：河本珠紀先生 ★参加費：1回1000円(当日)
★持参：タオル、飲み物、赤ちゃんのおやつ&飲み物



写真は11月の様子。ママは我が子の体重を感じながら体幹を鍛えます！

被災後のこころのケア・・・

地震により被災された皆さまに心からお見舞い申し上げます。地震発生から1か月余りが経過しました。多くのストレスを抱えて生活された方も多かったことでしょう。一部の方々には、時が経ってもその体験が過去のものとなっていらず、こころやからだの不調が長引くことがあります。またタバコやアルコールなどの量が増える方もおられます。周りの方にできることとして、話を聞くことがあげられます。

話を聞くときのポイント

- ・無理に話を聞き出そうとせず相手のペースに任せじっくり耳を傾けてください。
・批判したり、自分自身の考えを押し付けたりしないでください。
・自責的になっている人には「あなたが悪いのではない」ということを伝えてください。
・心とからだの変化は「災害という非常事態には誰にでも当たり前に起こる反応である」ことを伝えてください。
・相談できることを伝えてください。

相談窓口

- 保健センター Tel.26-5670
中部福祉保健局 Tel.23-3147
県立精神保健福祉センター Tel.0857-21-3031

休日健診のお知らせ

若い人や平日に健診を受けることが難しい人を対象に「休日健診」を実施します。この機会にぜひ健診を受けましょう。

- 日にち：平成29年1月22日(日)
○場所：倉吉体育文化会館
○受付時間：午前8時~午前10時
○内容

一般健診・特定健診・長寿健診(後期高齢者健診)・胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・子宮がん検診・乳がん検診(視触診+マンモグラフィ検査)・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診

- 持ち物：各種健康診査受診券、保険証、自己負担金

\*事前申込みが必要です。詳しくは受診券に同封の「倉吉市健康診査の手引き」をご覧ください。

申し込み・問合せ先
倉吉市保健センター ☎26-5670

成徳地区民生児童委員協議会 民生児童委員・主任児童委員新体制決まる！

民生児童委員 13名 ( ) 内は担当町

関係機関と連携し、地域や住民の福祉の向上に努めていきます。

任期：平成28年12月1日~平成31年11月30日

- 穂久仙十郎(住吉町)
板見美保子(湊町)
黒田多美子(東町)
小坂明人(葵町/魚町)
前田由文(西町/西仲町/仲ノ町)
山口明茂(研屋町/荒神町)
坂上照子(宮川町/宮川町2丁目)
本内俊彦(塚町1丁目/塚町2丁目)
富盛美幸(明治町2/塚町3丁目)
岸本隆江(明治町)
田中俊幸(大正町/大正町2丁目)
桑田幸子(新町1丁目/東仲町)
山岡信博(新町2丁目/新町3丁目)
主任児童委員 2名
松本直幸 井中玉枝



町内学習会 2016年度を振り返って テーマの深堀化と新しいスタイル

今年度は町内学習会開催期間中に鳥取県中部地震が起きました。開催の準備をされていた町内を除き、今期も無事終了しました。まだ学習会が完全に終わっていない段階ですが11月26日にまとめの会を開催しました。今年度も多くの参加者がありました。これも推進員さんのご努力の成果かと思えます。今年度は宮川町と新町2丁目推進指定地区として取り組んでいます。両町内とも町内の方が講師になり、身近なテーマ(病気をした人の人権・外国にルーツをもつ人の人権)で取り組まれました。町内学習会は2町内を含めて、私たちの暮らしの中で身近な話題が学習会のテーマとして取り上げられるようになってきました。また“テーマの深堀化”が今年は見られるようになり昨年度までのテーマを振り返り深めながら、徐々に視点を変え新しい情報を得るといった新しいスタイルです。そして10月号館報「成徳」で町内学習会の日程一覧を見て、他町内の学習会に参加するという今までにない参加がありました。町内学習会は、推進員だけの学習会ではなく、広く地域住民のための学習会でもあります。このような姿が来年度以降も発展することを期待しています。また、多くの方が参加できるようにと開催日時、組織連携、広報の工夫などそれぞれの町内独自の工夫が見られ、その効果が冒頭にあげた参加者の増加につながったのではないのでしょうか。同和教育町内学習会の一層の充実を図り、あらゆる人権問題や地域課題の解消も視野に入れて住みよいまちづくりの学習をすすめていきたいものです。最後になりましたが、ご協力をいただいた全ての皆様に感謝申し上げます。

成徳地区同和教育研究会会長 田村昭夫



平成28年度成徳地区緑化推進事業 花づくりをととして住民同士がふれあいを深めるとともに、明るく

元気のある町づくりの一助を目的に事業を行いました。花は成徳地区内にある観光地周辺の町内を中心に彩り華やかに飾っています。✪湊町✪東町✪宮川町✪塚町1丁目✪塚町2丁目✪明治町✪新町1丁目✪東仲町✪西仲町✪成徳公民館

