

日	曜	時間	内容
1日	木		
2日	金		
3日	土		親子スキー教室(いきいきプラン)大山
4日	日		親子スキー教室(いきいきプラン)大山
5日	月		
6日	火	8:00~ 12:45~	ふれあい給食 学校へ行こう!(成徳小)
7日	水		
8日	木	10:00~	なごもう会
9日	金	11:30~ 12:30~	ふれあい給食委員会 成徳公民館避難訓練
10日	土		
11日	日		
12日	月		
13日	火	10:00~ 12:45~	地区公館長会(上小鴨公) 学校へ行こう!(成徳小)
14日	水		
15日	木	9:30~ 13:30~	公民館主事研修会(上灘公) 鳥取県公民館研究集会(未来中心)
16日	金		
17日	土		
18日	日		
19日	月		
20日	火	8:00~ 13:45~	ふれあい給食 成徳小学校創立記念式(成徳小)
21日	水		
22日	木	10:00~	なごもう会
23日	金		
24日	土		
25日	日		
26日	月		
27日	火	12:45~	学校へ行こう!(成徳小)

成徳地区自治公民館協議会 2月のおもな予定
(1月26日現在)

- ◆交通安全部長会 2月1日(木) 19:00~ (成徳公民館)
- ◆文化部長会 2月2日(金) 19:00~ (成徳公民館)
- ◆厚生部長会 2月3日(土) 19:00~ (成徳公民館)
- ◆消防部長会 2月5日(月) 19:00~ (成徳公民館)
- ◆総務部長会 2月6日(火) 19:00~ (成徳公民館)
- ◆社会部長会 2月7日(水) 19:00~ (成徳公民館)
- ◆館長会 2月16日(金) 19:00~ (成徳公民館)
- ◆自治公三役会 2月23日(金) 10:00~ (成徳公民館)

口体育部長会は1月31日(水)終了

事業予告
1月号館報でお知らせした日にちに間違いがありました。皆様には大変ご迷惑をお掛けしましたこと深くお詫び申し上げます。正しくは下記のとおりです。

長谷寺の初観音会式 2月17日(土)
長谷の観音市 2月18日(日)



あかるくのびのびと
第34回
合同音楽会
2018.2月24日出
みのみり保育園
向山保育園
西倉吉保育園
開演 13:00 開演 13:30
倉吉未来中心 大ホール
入場無料ですが整理券が必要です
主催:社会福祉法人みのり福祉会・第34回合同音楽会実行委員会

音楽性豊かなステージ発表のゲストに今年は
東中学校吹奏楽部が出演!
中学生が地域貢献活動として吹奏楽を披露。部活動でいろいろな曲に挑戦していますが、この音楽会では、子どもたちの知っている楽しい曲も演奏される・・・らしいです♪

館報「成徳」カラー版を成徳公民館窓口に置いています。市報、県政だより等もご自由にお持ち帰りください。

公民館でもベルマークを集めています!
地域の皆様のご協力をよろしくお願いします。

リサイクル 回収品

- ★使用済み小型電子機器等
- ★使用済み天ぷら油の食用廃油
- ★ペットボトルのキャップ

回収箱
成徳公民館玄関、自転車置き場横に設置しています。

kanbou 館報 成徳 せいとく kurayoshishiseitokukominkan

第421号 平成30年2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 ○HP: <http://www.ncn-k.net/koseitok/>



「節分」高木啓太郎撮影(1960年頃)
ヒイラギの葉と焼いた塩鯛の頭を枝に刺して戸口に飾る。一説にはヒイラギのトゲと鯛の臭気で鬼を払うという。

節分

まだまだ寒い日が続いていますが、暦の上ではまもなく立春。季節の変わる前日のことを節分といい、特に新しい年の始まりに位置づけられる立春の前日は、「鬼は外!福は内~!!」の掛け声とともに豆をまいたり、ヒイラギに鯛の頭を刺して戸口に飾るなどして、外からやってくる邪気悪霊を追い払うための行事が行われてきました。まいた豆は年齢(数え年)と同じ数だけ食べることに なっています。「そんなに食べるのは無理だで~」とおっしゃる方も多いでしょうが、福を体に取り込み、健康に過ごせますようにとの願いが込められています。近年は節分に食べる巻寿司「恵方巻き」を、テレビやチラシなどさまざまな所で目にするようになりました。この風習の起源や由来は定かではありませんが、その年の吉の方角「恵(吉)方」が注目される数少ない機会です...

1月14日に行われた賀茂神社のどんどさんでも今年の恵方から火を入れられていました。恵方は「万事に吉となる方角」ですので、日々の暮らしの中でも少し意識してみたいかがでしょうか...

写真提供: 新町1丁目 倉吉博物館 関本明子



とんどさん(賀茂神社)2018年1月14日

氏子青年会は今年も地域のためにがんばります!

鬼は外 福は内

賀茂神社・節分祭のご案内 (年男・年女が)

除災招福! 願いを込めて「福」をまく!

◆日時: 平成30年 2月3日(土)
19:00~祭典 19:30~豆まき

◆場所: 賀茂神社 境内
多くの皆様のご参加をお待ちしています。

賀茂神社氏子青年会 節分祭実行委員長 小林秀治

・・2月 contents・・★節分★賀茂神社・節分祭のご案内 ★ニュースポーツ「パットゲームスター」交流大会参加者募集★学校へ行こう!
★保健だより(健診受診期間・集団健診のお知らせ)★ニュースポーツ交流大会結果★鳥取看護大学実践報告会★いきいきシニア・成徳教室参加者募集
★平成30年度成徳地区自治公民館協議会(役員・自治公民館長紹介)★2月おもな予定 ★ベルマーク運動 ★リサイクル回収品
★成徳地区自治公民館協議会2月のおもな予定 ★事業予告 長谷の観音市 お詫び・日にち訂正 ★合同音楽会・東中学校吹奏楽部出演



ニュースポーツ

主催：成徳パットゲームスターの会

「パットゲームスター」交流大会3/7(水)開催

参加者募集！初心者の方大歓迎～

いつでも、どこでも出来るニュースポーツをみんなで楽しみませんか？
グラウンド・ゴルフのクラブを使って行うスポーツで、屋外とほぼ同じ距離間でゲームをすることができます。ルールはかんたん！

**参加賞・豪華賞品を準備して皆さんをお待ちしています！
ふるってご参加ください**

- ◆時間：13:30～15:30（ティータイム含む）
- ◆場所：倉吉市成徳公民館 2階 大・中会議室
- ◆参加費：無料 ◆参加条件：成徳地区在住の方
- ◆持参：運動シューズ、グラウンド・ゴルフクラブ
※用具をお持ちでない方には貸し出します。
- ◆参加をご希望の方は2/23（金）までにお申込みください。
申込み先：23-1773（小谷）

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。

どなたでも参加できますので、お気軽にどうぞ！

▲2月の開催 6日、13日、27日（火曜日）
20日は創立記念式のため休み

▲時間 12:45～13:20 参加費無料申込不要

▲場所 成徳小学校1階 多目的教室です。



～健診受診期間は2月28日（水）まで～

集団健診または医療機関で受診できます。
詳しくは受診券に同封されている健康診査の手引きを御覧ください。
受診券を紛失された方は再発行しますので保健センターまでご連絡ください。

TEL 26-5670



集団健診のお知らせ

日程	平成30年2月20日（火）	会場	保健センター 倉吉市小田（伯耆しあわせの郷内）
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時から健診終了時間まで（無料）		
持ち物	保険証・自己負担金・特定健診受診券・長寿健診受診券・一般健診受診券・がん検診受診券		
その他	胃・子宮・乳がん検診は予約が必要（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）また、転入の方・85歳以上の方は受診券の申し込みが必要		
問い合わせ先・申し込み先	倉吉市保健センター 電話：26-5670		

平成29年度第2回ニュースポーツ交流会 **“ファミリーバドミントン”**
成徳公民館スポーツ教室参加者が出場 1/28開催

ファミリーの部で第1位！・第3位！おめでとう

スポーツ教室は昨年5月、6月に開催。交流会に参加するため、事前に練習会も行いました。練習の成果が発揮されて良かったです。何より楽しかったー！

- ★第1位 坂本チーム（成徳地区）
- ★第2位 U3（上灘地区）
- ★第3位 岩瀬チーム（成徳地区）



スポーツ推進員の皆様、大変お世話になりました！

参加無料（事前申込み要）
**地域とともにあゆむ大学の
実践報告会**

～「まちの保健室」の取り組みから～

2月17日（土） 10時～15時

会場：鳥取看護大学
◆基調講演 鳥取看護大学 学長 近田敬子
「地域がキャンパス～地域とともにあゆむ～（仮）」
◆研究発表 鳥取看護大学教員
お申込：2/6 〆切
電話：27-0107



平成29年度公民館研究指定事業

いきいきシニア
成徳教室

**健康づくりのキーワードは
運動と食生活**



ヒザ 肩 腰お悩み改善！



自分でやる！ 家でやる！

「いきいき体操教室」はじめます

- ◆日時：3月12日（月）9:30～11:30
- ◆場所：倉吉市成徳公民館 2階 大・中会議室
- ◆参加対象：60歳以上の方 ◆参加費：無料
- ◆内容：講話「高齢者に多いヒザ・肩・腰の痛みとは」
実技「今の自分のカラダを知ろう！」
「立って、座って、寝てストレッチ！」
- ※この教室は・・・
1か月後、3か月後と継続して開催予定。
綴じていける「健康カレンダー」を活用します。
- ◆講師：山根隆治さん（三朝温泉病院）
- ◆募集人数：20名程度 ◆持参：飲み物、タオル
- ◆申込み：3/7までに成徳公民館へ

健康寿命を左右するのは・・・
“個人の自覚”と“個人の意思”という事実

藤井たけちか先生 健康講演会

**&
管理栄養士監修のお食事会**

健康寿命の延伸がいかに大切か、そのカギを握る食生活の内容（何を食べるか！）について医師と管理栄養士という最強講師お二人にお話をさせていただきます。この機会をお見逃しなく！

- ◆日時：3月19日（月）11:00～13:00
10:40 成徳公民館出発（マイクロバスで移動）
- ◆場所：倉吉シティホテル ◆募集人数20名程度
- ◆参加対象：60歳以上の方 ◆参加費：2,000円
- ◆内容

講演「これからの10年を最高の10年に！」

講師：藤井武親先生（藤井たけちか内科院長）

食事指導「元気な体に必要な食べ物」実食

講師：熊谷麻依子さん（デイケアひまわり管理栄養士）



平成30年度**成徳地区自治公民館協議会**

- 平成30年度役員
- 会長 齋木英宏（宮川町2丁目）
 - 副会長 広田秀紀（大正町2丁目）
 - 副会長 宮脇久司（明治町2丁目）
 - 会計 脇坂幸司（新町3丁目）
 - 監事 寺谷康之（東町）
 - 監事 葛尾泰男（荒神町）



住吉町	榊田久由	宮川2	齋木英宏	明治町	中原俊輔	新町3	脇坂幸司
湊町	倉恒俊一	荒神町	葛尾泰男	明治2	宮脇久司	魚町	松尾嘉一
東町	寺谷康之	堀町1	松原貞雄	大正町	奥野秀應	東仲町	矢吹泳司
葵町	濱田洋一	堀町2	本内俊彦	大正2	広田秀紀	西仲町	牧田憲明
仲ノ町	中西正美	堀町3	吉村篤孝	新町1	安田収	西町	榊本宏一
宮川町	宇奈手一司	研屋町	原田忠志	新町2	田村喜好		



敬称略

自治公民館長23名よろしく申し上げます。