

関金コミセンから 事務所閉室のお知らせ

■8月17日(木)・18日(金)
終日閉室
お盆の8/14(月)・15(火)事務所を
開けるため、代わりに上記2日間を
閉室します。よろしくお願いします。

ふれあい給食

地域福祉部より

- 8月 2日 ●8月16日(業者弁当)
 - 9月 6日(日赤奉仕団)
 - 9月20日(ひまわりの会)
- ※()…調理当番
調理当番・配達担当の皆さん、よろしく
お願いします。



6/21(水)
民生委員会
のお弁当

パッチワーク教室 ちくちくハックル

日時: 毎月第4火曜日
13:00~
場所: 関金総合文化センター
対象: 地域の方ならどなたでも
申込み・問合せ
影山(電話45-3760)へ
一緒に手芸しませんか?

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

関金コミセンだより編集委員会より

関金コミセンだよりでは、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
コミュニティセンターまでご連絡下さい。
(原稿の締切: 毎月15日まで)

健康マージャン教室

飲まない 吸わない 賭けない

8月は第2火曜日に開催します!
(第3火曜はお盆のため)

日時: 8月8日(火)13:00~
場所: 関金総合文化センター
参加費: 100円/1回
(教室運営費用)
対象: 地域の方ならどなたでも

申込み: 8月4日(金)までに
関金コミュニティセンターへ
※飲み物は各自でご用意ください。

経験ない方も大歓迎です!
毎月第3火曜日で
「さんか会」だで~♪

お知らせ

第17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 10月28日(土)・29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

主催: 関金地区振興協議会文化活動部



和氣あいあい関金句会(文芸クラブ作品)

◆心惹く洒落た絵柄の夏のれん
◆青空に向日葵いのち燃やすかに
◆鳥の巣をみつつけ鉄の止まりたる
◆日に映ゆる白壁土蔵夏の蝶
◆白壁の天女の舞ふ絵や風薫る
◆緑蔭にめくる追慕の句集かな
◆そよそよと揺れて香の増す朴の花
◆十葉を干したる峡のおい暮し
◆梅雨晴の並ぶ帽子の城下町
◆緑蔭の城下漂ふあるロマン
川柳
◆大輪の椿の花に見る関金かな
自由律俳句
◆愛情一筋に死がありその後には生がある
◆夫と呼ばれ妻と呼び今日春の青空
掲載希望の方は関金コミュニティセンターまで

友兼由喜江
金田恵子
毛利紀久子
宮本佐津江
後藤恵美子
小谷圭子
住友ヤヨイ

関金コミセンだより 8月

8.15火

会場: 倉吉市役所
関金庁舎駐車場
開場: 午後5時30分

17:30 開場(出店やキッチンカーも来るよ!)
アフリカ太鼓演奏

18:00 せきがね芸能ステージ
関金コミュニティセンター軽音楽部
GaB P7 50:50(フィフティフィティ)

19:20 夏まつり大抽選会
抽選券をお忘れなく!

抽選券は午後7時20分(抽選が始まる時間)までに
会場内の抽選箱に入れてください。

20:00 関金温泉小唄(輪踊り)
20:10 花火打上げ

花火1075発!!

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 協賛/関金地区自治公民館

せきがね
夏まつり

寄附は当日も受付けています。
(1口500円で抽選券1枚と引き換えです)

お知らせ

いきいき希望塾を開催します!

主催 関金地区振興協議会生涯学習部

鴨川中学校3年生が関金地区の課題を拾い
出し、解決するための秘策を考え広田市長へ提
案します。
関金地区を活性化するためには何をしたらよ
いか考え、中学生も頑張っています。住民の皆
様もいきいき希望塾に、是非ご参加いただき、
生徒の発表姿を見守っていただけると幸いです。

*日時 8月7日(月)15:00~16:30
*場所 関金総合文化センター大会議室



生徒たちがワーク
ショップで話し合っ
ている様子。
市長への提案に向
けて、学習会を重
ねています。

関金コミュニティセンター発行【令和5年8月1日第29号】

〒682-0402 倉吉市関金町大鳥居193-1
[電話]45-2119 [FAX]45-6003
[メール]kosekigane@ncn-k.net
[開館]月~金 9:00~17:00
(祝祭日・年末年始を除く)



募集

買い物ツアーに出かけませんか?

バスに乗って市内へお買い物に出かけます。「満菜館」と「東宝ストア西倉吉店」を回ります。バスに乗る場所は、最寄りのバス停又は関金庁舎になります。



運行日時 8月24日(木)

9月13日(水)・27日(水)

利用料無料

日程 13:00～ 関金庁舎出発
各バス停(南谷⇒山守⇒矢送)
14:00～14:30 満菜館(30分)
14:40～15:10 東宝ストア西倉吉店(30分)
各バス停(矢送⇒南谷⇒山守)
16:00 関金庁舎着

申込締切 運行日の2週間前

●申込みの際には次のことをお伝え下さい。

- ①お名前 ②ご住所
③電話番号 ④バスの乗車場所

※最寄りのバス停または関金庁舎駐車場です

【申込み・お問い合わせ先】

関金コミュニティセンター TEL 0858-45-2119



主催 関金地区振興協議会(買い物支援サービス事業)

募集

地域交流の場
子どもの居場所づくり

にじいろマーじゃんクラブ

*日時 8月27日(日) 参加無料

13:30～15:30

*場所 高齢者生活福祉センター

*内容 麻雀・ボードゲーム・けん玉・トランプ・将棋を用意してます。

*対象 小中学生、地域の方ならどなたでも

*持ち物 飲み物、その他各自必要なもの

クラブの助っ人 大募集!!
(麻雀経験なくてもOKです)



主催 関金地区振興協議会青少年育成部

共催 鴨川中学校 倉吉市社会福祉協議会

鴨川中学校

高齢者の夢を叶えよう

プロジェクト

第1回 9月13日(水)

第2回 10月4日(水)

9:30～11:30

場所 関金総合文化センター

対象 地域の高齢者の方

(できれば両日参加いただける方)

<1日目>

中学生が手作りしたパズルやゲームを通して交流し、今までやりたかったけどできなかったこと、挑戦してみたいことなど、楽しみながら子ども達が聞き取る交流会を行います。

<2日目>

1日目を受けて、中学生が企画をします。何をするかは、お楽しみに!



<昨年の交流の様子>

※参加費無料

☆飲み物など必要な物は、各自ご持参ください。

【申し込み】

8月21日(月)までに
関金コミュニティセンターへ(45-2119)

祭

まつりの夜の図書館

せきがね図書館は、せきがね夏まつりにあわせて午後8時まで開館します。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るので、気軽にお越しください。

日時: 8月15日(火)

午後8時まで開館

※午後5時半以降、駐車場が使用できません。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図書を集めたコーナーを設置しています。ぜひご利用ください。

期間: 7月21日(金)～8月30日(水)

※期間中、「自由研究」「課題図書」「平和」のシールが貼られた本は、それぞれ表のとりの貸出です。

課題図書	2冊まで	1週間
自由研究	2冊まで	2週間
戦争と平和	10冊まで	2週間

課題図書は予約・延長不可

せきがね図書館 電話・FAX (0858) 45-2523

参加者募集!

★ちょっとでかけてみませんか?話をしながら楽しく過ごしましょう♪
★倉吉市社会福祉協議会の職員さんも来られます。ちょっと聞きたいな～ってこと、相談できます。

高齢者の交流の場
毎月第3水曜日

認知症予防・フレイル予防の
大人学級

スイミーの会

第4回は研修などの予定はありません。おしゃべりしながら自由に過ごしましょう。

第4回



*日時 8月16日(水)10:00～11:30 (自由解散)

*場所 高齢者生活福祉センター

*対象 地域の高齢者(大人の方ならOKです!)

*内容 カフェでお茶しましょう会♪



スマホ相談会を予定しています。

★やりたいことがあれば持ち込みOKです。

*持ち物 飲み物を飲まれる方は30円ご持参ください。

*申込み 申込みは不要です。当日会場へお越しください。

第5回

*日時 9月20日(水)10:00～11:30

*場所 高齢者生活福祉センター カフェ

*対象 地域の高齢者(大人の方ならOKです!)

*内容 健康寿命の秘訣 講師:明治安田生命

*参加費 カフェの飲み物代30円

※お弁当を申し込まれる方はお弁当代、お菓子・お野菜を買われる方は購入代金を持って来てください。

*申込み 9月13日(水)までに関金コミュニティセンターへ

*その他 TEL45-2119

☎一心のお弁当の予約を受け付けます!

カフェで食べても持ち帰りでもOKです。

【お弁当申込み】9月13日(水)までに

関金コミュニティセンターへ。

【お弁当代】 600円

☎宝製菓よりお菓子(500円程度)を販売予定です。

よかったら買って帰ってね♪

☎季節のお野菜販売しませんか?

ある方は当日持って来てください♪

主催: 関金地区振興協議会生涯学習部(関金コミュニティセンター)

共催: 倉吉市社会福祉協議会 かがわ地域包括支援センター協力: 倉吉市健康推進課

保健だより

「高血圧のお話」

○基準値

収縮期(最高)血圧:129mmHg以下

拡張期(最低)血圧:84mmHg以下

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管壁に与える圧力のことで、高血圧はその圧力が高い状態をいいます。高血圧の状態が続くと血管の壁が傷つき動脈硬化が進行していきます。

高血圧の主な原因

・塩分の取り過ぎ ・肥満 ・ストレスなど

高血圧によって起こりうる病気

脳出血、脳血栓症、くも膜下出血、狭心症など

○「家庭血圧」を測りましょう!

病院での血圧測定は、その日の体調や精神状態によって変動します。家庭での血圧測定を習慣にしましょう。

○高血圧を予防するために「こうやさん」でおいしく減塩!

「こ」香辛料

こしょう、唐辛子などスパイスをきかせる

「う」旨味

鰹節や昆布など天然だしで旨味を増やす

「や」薬味

ショウガ、ネギ、ニンニクなどを利用して風味を豊かに

「さん」酸味

酢、カボス、レモンなどの酸味で素材の味を引き立てる

○食べ方の工夫

・味噌汁やスープは野菜たっぷりにして汁の量を減らす

・塩は料理の最後に直接ふると塩分を強く感じる(肉や魚料理にオススメ!)

簡単なことから始めたり、意識して生活するだけでも続けることで大きな変化につながります。あわせて自分の身体の状態を知るため、健診を定期的に受けるようにしましょう!

健康推進課 保健師