



# 宝木地区公民館だより

5月4日（木） 河内川河川敷の様子 その後、この羊は、毛刈りをしました。その毛を利用し、毛紡ぎ・機織り活動を行っています

## 公民館活動について

早いもので、私が宝木地区公民館長の大役をお受けして六月が経ちました。

公民館役員、スタッフの方々を支えられ本年度の事業をすすめているところです。

最近の事業では、子どもを対象とした『星空観察』では、親子で参加され楽しんでいただきました。園芸教室では講師による現地での指導もあり、また生活習慣病予防教室なども大変好評でした。このような事業とおして住民相互の親睦が深まり、生活、文化、体育、趣味などが向上し、住民の輪が広がっていく事を願っています。

公民館は地域住民の生涯学習の拠点です。特別な用事がなくとも、気軽にお立ち寄りください。

また、インターネットをご利用の方は、宝木地区公民館のホームページに各事業の計画、

## 吉田 亨

実施状況を載せておりますのでご覧いただき、感想、ご意見をメールで連絡していただければ、検討してより良い事業に繋がりたいと思っています、

宝木地区自治会、各種団体、組織と連携を取り、明るく、住み良い活力ある地域づくりを目指した活動に取り組みたいと念願しております。より一層のご支援ご協力をよろしくお願い致します。



星空観察会の様子

題字は宝木在住小宮秋野先生にお願いしました。



### 佐治町を知ろう

三村 昌和

去る五月十九日九時、総勢十二名が鳥取市佐治町の視察に行きました。予報では空模様心配されておりましたが、参加者の気持ちがあつたに通り、雨に合うことなく、楽しい一日を佐治で過ごすことができました。

視察は、佐治村の民俗資料館で「佐治の語りべ」による民話を聞きその後、昔の農機具の展示品を見ました。

次に、「かみんぐ佐治」での和紙作りは、参加者全員が手漉(てす)きにより色紙や葉書を作成しました。水分の吸引装置や乾燥装置により手漉き和紙づくりが短時間で体験する事が出来、作品は土産として持ち帰りました。

佐治アストロパークでは、プラネタリウムで、夜空を再現し観察する体験をしたり、反射式の天体望遠鏡や隕石の塊を触ったりと一昔に振り返り宇宙のことを勉強させていただきました。



昼食は、アストロパークの併設のペンション「コスモスの館」で山菜料理とデザートとして梨のゼリーを頂きました。帰る途中、河原として白兔の道の駅に立ち寄り、十六時には帰り着きました。山間地域の視察ではありませんが、話をしている民話保存会の老人、梨園を営んでいる青年の姿など、そこに住んでいる人の生き生きとしている姿が、印象に残った楽しい旅でした。

### 久松山登山

村上 寛子

五月二十八日(日)、子どもたちに誘われ、汽車と一〇〇円バスを利用し、久松山へ行きました。

山は思ったよりも段々が多く、足がとても疲れました。

途中〇〇合目と書かれている立て札があるのですが、もう半分くらいかなと見ると、「二合目と書かれており、どっと疲れが来ました。しかし、途中すれ違いう皆さんが、「こんにちわー。」「もう少しだでー。」と声をかけて下さったおかげで、気分も軽くなり、なんとか頂上まで登ることができました。

登る前は、我が子は最後までちゃんと登れるだろうかと心配していたのに、自分のほうがヘトヘトになり思わず苦笑い。曇り空でしたが、頂上に着いたときは、さわやかな風が吹いていて気持ちがよく、この爽快感があるからこそ登山を楽しんでいる方がいらっしやるのではと思いました。小さいお子さ



んの参加もありましたが、ケガもなくみんな元気に参加できて良かったです。





### 生活習慣病予防教室に

参加して

佃 友恵



この講習に参加させて頂き、生活習慣質問票、測定記録票、肥満度を自分でチェックすることで、現在の健康状態を把握することができ、健康意識が以前より増した。このことは私にとって大きな成果でした。

メタボリック症候群は、心筋梗塞・脳梗塞を発症する危険性の高い病気です。高血圧、肥満、貧血、糖尿などの症状を抱えている人がどこの家庭にもおられるのが現状。しかし、自分はまだ大丈夫だと思っている人が多いのではなからうか。習慣はなかなか変えられるものではない。特に食生活に関しては

難しい。

介護される側にならないためにも、今一度、日々の生活習慣を見なおそうと意識した意義のある会でした。

### 園芸教室に参加して

吉田 久恵

今回は西根先生の前々からの希望でもあった現地研修と云う事で、私と手崎さんの畑で研修を行いました。

始めに三十分程度、公民館で勉強してから現地に向かいました。

受講者はいつもより少なく二十人程度でしたが、屋敷続きの七畝程の畑にはいっっぱいの人のように感じました。作物を見ながらの勉強は、皆いつも以上に熱心でした。キュウリの実が曲がったものは栄養不足だと云う事、なす・ピーマン・トマトの生育状況、玉葱の茎がしっかりとっているかどうか、ジャガイモは一株掘って芋がついているかどうか等。

次に手崎さんの畑に行き、大きな実をたくさん付けた苺を皆が見ました。

とても暑い日だったので、一時間余りの研修で汗だくになりましたが、皆満足そうでした。

私にとっても今までの学習の成果が現れ、最高の喜びでした。これからもおいしい野菜を作っていきたいと思えます。



### 普通救命講習

分団長 上田 晴彦



「こんにちは。」私たち気高第二分団は、日頃から地域の安全、安心の為に気高消防署の方々と訓練を行っています。その中でも昨年から取り組み始めた『普通救命講習』は、気高町民の一家に一人は応急手当が出来るようになるため開催しています。

心臓が停止すると4分以内に脳に障害が発生すると言われていています。現在、救急車を要請してから現地到着までに平均で六七分の時間を要します。そんな時、偶然居合わせたあなたが応急手当をする事が出来たら、大切な人の命を救う大きな力になるのです。また近



年、全国に導入促進されている  
\*自動体外式除細動器『AED』  
を気高地区に設置していただ  
けるよう鳥取市に要望してい  
ます。



私たち  
第二分団  
員も応急  
手当指導  
員、普及  
員の資格  
を十一名  
が取得し  
ています。

何名の受講  
でもお伺い  
できますの  
で、救急講  
習をご希望  
される方は、  
お気軽に気  
高第二分団  
分団長上田  
(82-3378)までお問い合わせ  
ください。



※AEDは、コンピュータによ  
って、傷病者の心臓のリズムを自動的  
に調べ、電気ショックを与える機器  
です。誰でも簡単に扱えるようにな  
っています。



鳥取市食生活改善推進員  
気高支部の活動について  
谷口 幹子

宝木地区では、現在二十五名

の食生活改善推進員がいます。  
『私達の健康は私達の手で』と  
いうスローガンでボランティア  
A活動を行っています。

- 一. 多様な食品で栄養バランスを
- 二. 日常の生活活動に見合ったエネルギーを
- 三. 脂肪は量と質を考えて
- 四. 塩分をとりすぎないように
- 五. 心のふれあう楽しい食生活を
- 六. 組織の輪を広げましょう
- 七. 環境にやさしいくらしを心

がけましょう  
八. 禁煙の輪を地域で広めよう  
本年度は、食生活教育研修を5  
回受けて、地区の皆さまへの伝  
達講習を宝木地区公民館で行  
っていきたいと思います。皆さ  
まの参加をお待ちしております。

平成十八年度宝木校区  
同推協総会  
岡田 寿晃

七月八日(土)総会を開催し、  
全会一致で原案が承認され、活  
動がスタートしました。  
一. 小地域懇談会実施  
八月十一月

・各部落の区長、推進員さん  
の協力  
・昨年度(二〇五名)を越え  
る参加者を

二. 夏ヶ谷地区との交流会  
同和部落を有する宝木校区  
独自の事業で、中断はありま  
したが、協議会発足当時から  
行われている事業です。  
三. 校区民、役員研修の充実  
・ 大会、研修会、視察など  
への参加

四. 同推協便りの発行  
・ 新事業ですが、活動の様  
子を知って欲しいという  
気持ちからです。  
五. 公民館との共催学習会  
・ 宝木、酒津両公民館と共催  
し、学習やイベントなどを  
実施します。

同推協役員は、協力し合って事  
業の実施を目指します。部落差  
別やあらゆる差別の解消に向  
け、また、人権が尊重される明  
るい社会づくりに協力します。

＜同推協役員＞	
会長	岡田寿晃
副会長	吉田 亨
監 事	瀧本昭良 秋山智博 平田 勲
校区推進員	吉村あけみ 水田 允 門脇晴美
幹 事	吉田 亨 瀧本昭良 山本光命 河根裕二 西尾雅彦 土肥収 野村雅江 吉田 宏 奥田志磨子 松本隆寿
事務局	池原 準 藤本 誠 藤原富美子
＜本年度予算＞	
【収入の部】	
助成金	186,000
繰越金	93,105
雑収入	5
【支出の部】	
会議費	45,000
談会費	55,000
研修費	50,000
交流費	50,000
負担金	5,000
事務費	50,000
予備費	24,110

ほしを見に行きたかんそう文

6月16日に宝木小学校2年生の子ども達が、町たんけんの授業で地区公民館を見学に来られました。活動中の「羊の毛つむぎしませんか」に参加し、感想を寄せて下さいました。

お月さんを見ました。  
そうかんきょうで見ました。  
そうかんきょうで見たら、お月さんは、かたがででした。  
けいとでぬった、みたいでした。  
ほしも見ました。  
ほしの名まえは、わすれたけど、たくさんほしが見えました。  
また見に行きたいです。

こうみんかんのみなさんへ



いろいろなものか、いっぱいあるのをはじめて知りました。せつじの毛をつくるのをはじめて知りました。いろいろなことおぼたしてくれてありがとうございます。ごさいしました。

名まえ ささ木 たかひろ

こうみんかんのみなさんへ



いろいろなやをみせていただきましてありがとうございました。いろいろなものがありました。いっじの毛であみものをみせてもらいました。そめてあみものをするとはじめて知りました。おはかしをきながら、ノートに書きました。おはかしをきいてよかったです。ありがとうございます。

名まえ 山本 紀子

のま あゆか

6月7日 さじアストロパークの職員さんによる出張星空観察会がありました。望遠鏡で、夏の星座から月のクレータまで見られて感動でした。

# バスケットボール優勝！

## 市民体育祭結果報告

- 野球 一勝
- グラウンド
- ゴルフ 第3位
- 卓球 一勝
- 女子バレー
- 男子バレー 初参加
- バドミントン
- バスケット 優勝

選手の皆さん  
お疲れ様でした。



7月9日国府町体育館にて  
市民体育祭バスケットボールで優勝した選手の皆さん



平成18年度の市民体育祭が6月より開催されています。バスケットボールは見事に優勝！ グラウンドゴルフは第3位、他の競技も昨年の初出場より優秀な成績でした。9月には陸上競技に参加予定です。我こそはという方、ぜひお願いします。





公民館活動の様子

網引き



布ぞうり作り



七夕飾り



韓国語講座



いちご摘み



エコクラフト

菊作り



花壇へ集合

花の宴



文化祭のお知らせ

十一月十一日(土)・十二日(日)に宝木小学校「宝の木フェスティバル」と同時開催で宝木地区文化祭を行います。十一日は作品の展示、十二日はステージ発表、バザー、レクリエーションなど多くの方が楽しめるプログラムを企画しています。日頃の成果を発表するチャンスです。作品出展、ステージ出演。皆さんの好きなスタイルで、文化祭を盛り上げましょう。



昨年度文化祭 作品展示の様子

編集後記

7月に入り暑さも厳しさを増してきました。窓を開けていても暑い！都会ではヒートアイランド現象だとか。なるべくエアコンのお世話になりたくないけど、つつい。ホンの少しでも暑さを和らげればと思い、短パンで過ごしたり、短髪にしたり。とにかく体力守るために栄養と休養だけはとっています。あなたのとっておきの暑さ対策、教えてくださいませんか？

上期の主な活動

- 8月 17日(木) 楽しい体操 2回
  - 20日(日) 生活習慣病予防教室
  - 22日(火) 第2回園芸教室
  - 23日(水) 視察研修
  - 29日~ 通学合宿 4泊5日
  - 9月 10日(日) 校区運動会
  - 22日(金) 健康と向き合う一時
  - 24日(日) 藍染め教室 2回
- 上記とは別に子ども事業を開催