

# 日野町公民館だより

編集 日野町公民館 〒689-5131 日野町黒坂1243番地 1  
 電話：74-0212 FAX：74-0105  
 E-mail：kouminkan@town.hino.tottori.jp



健康づくりについて浜副院長が講演

3月24日、公民館併設の日野病院黒坂診療所の開所1周年の記念イベントとして健康教室が開かれ、血管年齢や血圧などの測定、薬や動脈硬化、肩こり、食事の話などに多くの参加者が熱心に耳を傾けていました。特に、血管年齢測定コーナーには、夕方まで測定を希望する人の姿がありました。

皆さんも定期的に健康診断を受けて、食事などにも注意し、生活習慣病などにならないようにしましょう。

## 定期的に健康チェックを



住民参加の消防訓練。消火器の使い方を勉強

## 備えあれば憂いなし

3月16日、公民館利用者、江府消防署などの協力を得て、消防訓練を行いました。火災発生を知らせるベルが館内に鳴り響くと、119番通報や消火、避難誘導などそれぞれの役割に応じてすばやく避難行動をした後、消防職員からの指導を受けました。

駐車場では実物の粉末消火器を使って実際に火を消す訓練も行い、日頃の防災に対する備えの大切さを学びました。

皆さんも日頃から、家庭や職場等で、火の元の点検し火災を起こさないように、また、万一火災等が発生した場合の対応を考えましょう。

## 公民館トピックス



学園生を代表して遠藤三郎さんに修了証



ユーモアを交えた福田委員長の講演

## おしどり学園閉講式

3月24日、平成17年度おしどり学園の閉講式が開かれ、学園生84人に修了証、9人に皆勤賞が贈られました。

閉講式後の記念講演「生涯学習のすすめ」で福田和也教育委員長は、町出身者や町にゆかりのある人の書かれた本を紹介し、おしどり学園の活動を記録に残すことを提案しました。また「食べ過ぎない、飲み過ぎない、転ばないの3つを守り、みんなが集まり元気で楽しく過ごしてください」と、学園生を激励しました。

続いて行われた「みんなで歌いましょう」では、大きな声で童謡・唱歌を歌い、踊りも入って楽しいひとときを過ごしました。学園生の「学ぶ心、学ぶ姿」に感銘を受け、気持ち新たにした一日でした。

## D・スポーツ

### 「キネシオテープ教室」

3月9日に公民館で、23日に開発センターでD・スポーツ主催のキネシオテープ教室が開かれました。講師に日本体育協会公認スポーツプログラマーでキネシオテーピング協会指導員の上杉秀樹先生を招き、肩こり、腰・ひざ・手首などの痛みや、疲労予防などに効果のあるテーピング方法を実際に貼りながら講習しました。

このキネシオテープはプロスポーツ選手などが愛用しており、その効果は実証済み。近年は世界中で愛用者が増加、貼り方や効果なども常に進化しています。

まちでも数年前から町体育指導委員会が中心となって講習会が続けられ、愛用者が増加しています。

## まちの総合型地域スポーツクラブ

# D・スポーツ



肩こり、腰痛などに効果が。貼り方も簡単です。

怪我の予防、リハビリ、応急処置や普段の生活で支障になる痛みなど幅広く活用できることや、より効果的な貼り方など、これから新しい情報を提供していきます。

## D・スポーツの平成18年度の

事業が決まりました

日本体育協会の「総合型地域スポーツクラブ育成指定クラブ」に認定されている「D・スポーツ」の平成18年度の活動計画が決まりました。主な事業は次のとおりです。

### スポーツ大会・イベント

ソフトボール大会「8月27日(日) 夜間リーグバレー大会」9月13日(水)から ソフトテニス大会「10月9日(体育の日) 夜間リーグ卓球大会」11月7日(火)から チャンピオン大会「11月26日(日)から バレーボール選手権大会」2月25日(日)

### スポーツ等教室

バレーボール教室「4～6月、11～2月の第2、第4月曜日 ソフトテニス教室(一般)」4～10月の第2木曜日 ソフトテニス教室(ジュニア)「11～2月の第2、第3土曜日 ゴルフ教室」5～10月の第2、第4金曜日 太極拳教室「5～12月の第1～第4火曜日 健康教室」5～2月の第1、第3四木曜日 バドミントン教室「6～10月の第1金曜日 カヌー教室」7～8月頃(予定)

### サークル活動

ソフトバレーサークル「4～2月の毎週水曜日 卓球サークル」5～7月の第3金曜日

問合せ D・スポーツ事務局(0990 1688 8410)または町公民館まで

## 町公民館の使用手続き

公民館を使用される方は、使用する3日前までに申請書を公民館へ提出してください。

使用できる日:年末年始(12月29日から1月3日)を除く日

使用できる時間:8時30分から22時まで

料金:町使用料条例による額

ロビーは、午前8時30分から午後6時まで開放しています。図書室もありますので、お気軽にお立ち寄りください。

## おしらせ ~カイツカイブキの木を撤去~

昨年12月から降り続いた大雪により、公民館の日野川側に植えられていた「カイツカイブキ」が根元から倒壊し、道路に倒れかかっていますので、伐採して撤去することにしました。

公民館建設と同時に植えられたと思われるので、四半世紀の間、建物と共に愛され、来館者を見守り続けてきたこととなります。

木を守りきれなかったことに深い悲しみとやるせない思いでいっぱいです。