

- 大正琴教室 13:30~
- ✂ 手芸教室 13:00~
- ◎ 給食サービス
- 館 館報編集委員会 9:30~
- ✿ レインボークラブ 13:30~
- ★ スポーツ教室 19:30~
- ♪ うたともクラブ 13:30~
- ✿ 舞踊教室 19:00~
- ☺ なごもう会 10:00~
- 👤 老人クラブ役員会 13:30~
- ☀ 住民スポーツの日

日	月	火	水	木	金	土
					1 ・土地改良区総会 13:30~	2☀ ・体育部長会 19:00~
3☀ ・卓球大会 8:30~	4	5◎□	6 啓蟄 	7☀✿	8	9 ・民協定例会 19:00~
10	11♪ ・東中卒業式 9:30~ ・社会部長会 19:00~	12	13☺ 	14★	15 ・給食ボランティア総会 10:00 ・テーブルマナー教室 11:30 <b>事務室閉室</b> ・社協理事会 19:30~	16 ・出張公民館 in 北面 13:30~
17	18	19◎□ ・小学校卒業式 10:00~	20 ・振興協議会常任委員会 19:30~	21☀ 春分の日	22館 ・小学校終了式	23 ・保育園卒園式 9:30~
24 ・春のこどもまつり 9:30~	25	26 ・定例館長会 19:30~	27☺	28★✿	29	30
31 ・ハーバリウム体験 13:30~						

## 今夜の一品

よく噛むと、いかにいっぱい!

現代の食事は柔らかい物が多くなり、昔に比べ、食事の時に噛む回数が激減しています。よく噛むことは、あごの発育、肥満防止、味覚の発達、認知症の予防などにも効果があるそうです。子どもから高齢の方々まで、よく噛むことを心がけたいですね。

そこで今月は、大根を使って、よく噛むことを目的としたメニューをご紹介します。

### ◎大根のかみかみ和え (4人分)

<材料> ・大根 180g ・きゅうり 80g ・人参 20g ・さきいか 20g  
・ハム 20g ・塩 少々

・調味料[薄口しょうゆ 8g・砂糖 12g・酢 16g・ごま 2g・ごま油 少々]

<作り方> 1. 大根、きゅうり、人参は、せん切りにする。塩を少しふって、しんなりしたらしばらくおく。  
2. ハムは短冊切りにして、炒めるか、ゆでる。さきいかは、食べやすい長さに切っておく。  
3. 調味料を混ぜ、水気をきった大根、きゅうり、人参を和える。

※さきいかやハムは、それだけでかなり塩分があります。濃い味にならないように気を付けましょう。 しっかり噛んで食べてくださいね!

谷 食生活改善推進員



# 灘手公民館 だより

平成 31 年 3 月発行 No.396 発行元：倉吉市灘手公民館  
住所：倉吉市尾原 500 電話：0858-22-5401  
FAX：0858-23-6021 メール：konadate@ncn-k.net

灘手公民館

検索

携帯電話からも見られます

公民館・地域の情報満載！灘手公民館ブログ  
<http://konadate.blog13.fc2.com/>



Twitter  
Facebook

ツイッターアカウント

「konadate」フォローよろしくお願いします。  
はじめました。こちらよろしく。

## 事業報告!

主催：灘手公民館・大笑げんきかい

## ちょっとドキドキ・・・

2月4日(月)、尾原公民館で高齢者「安心・安全教室」に参加しました。身近な場所での出来事や交通事故の様子を、みんなうなずきながら聞きました。(ゆっくり大きな声で話してもらえたら、もっと解りやすかったと思いましたが...) ちょっとドキドキしながらタッチパネルで「もの忘れチェック」も...

◎サギ(?)電話やハガキにはあわてないで電話を切る。無視する。  
◎運転免許証自主返納については、本人や家族が相談して免許センターに行く。いずれも自分一人で決めるのではなく、周りの人に相談することが大事ですね。これからも“大笑げんきかい”で皆さんと顔を合わせ、話し合いながら動いていきたいと思ひます。

高田 敬子



主催：倉吉市教育委員会

## ニュースポーツ交流会 なんと!

2月10日(日)にニュースポーツ「ファミリーバドミントン」の大会に参加させていただきました。毎週木曜日にスポーツ推進員の皆様にお世話になり、楽しく練習をさせていただいておりましたが、思い切って親子で試合に参加しました。

親子ともども全く運動にセンスがなく、初戦敗退だと思っていたのですが、なんと、ファミリーの部で2位をいただくことができました。

身体を動かすと気分転換にもなるので、おすすめです。



主催：灘手公民館

## めっちゃ可愛い〜



1月27日(日)秋久花菂さん(谷)・伊垢離夢さん(別所)を講師に、チョコレート作り教室を開催しました。

チョコレートの甘い香りに包まれ、恋バナも飛び出す??軽快な女子トークで楽しいひと時を過ごしました。可愛くデコレーションしたチョコレートは、大切なだれかに届いたのかな? 報告待ってま〜す (^\_^)/





イベント・講座のお知らせ

お知らせ

高齢者

主催: 灘手公民館・北面ふれあいサロン  
**出張公民館 in 北面**  
**安心・安全教室**  
 日時: 平成31年3月16日(土)  
 13:30~

場所: 北面自治公民館  
 対象: 北面住民  
 講師: 田中 義文さん(上福田駐在)  
 穴戸 隆さん(シルバー・セイティ・インストラクター)  
 ※詳しくは灘手公民館(☎22-5401) または、杉本和男さん(北面)まで

親子

主催: 灘手振興協議会・灘手青少年育成協議会  
**春の子どもまつり**  
**ロング巻き寿司に挑戦!**

日時: 3月24日(日)  
 9:30 ~ 11:30  
 場所: 灘手公民館  
 参加費: 無料  
 対象: 保育園・小学生  
 (2年生以下は保護者同伴)  
 ◆申込み・問い合わせ…3月7日(木)までに  
 灘手公民館へ(☎22-5401)まで

青少協・灘手保育園より

主催: 灘手青少年育成協議会・灘手自治公民館協議会  
 ・子どもいきいきプラン実行委員会・倉吉市教育委員会

**スキー教室**

2月3日(日)恒例のスキー教室が厚原高原スキー場で開催され、中・小・保育園 18名、大人 12名の参加がありました。  
 あいにくの雨でゲレンデコンディションはいまひとつでしたが、子どもたちはスキー、スノーボードを講師の先生方から教えてもらい、上手になって怪我もなく無事帰路につきました。  
 関係者の方々、ご協力ありがとうございました。  
 子どもいきいきプラン 会長 長柄 正秋



スポーツ

主催: 灘手体育振興会  
**卓球大会**  
 日時: 3月3日(日) 8:30 開会  
 場所: 灘手小学校体育館  
 問合せ: 各集落体育部員さんまで

～総会報告～

1月27日(日)の総会において、役員改選がありました。会長: 伊藤聡美さん 副会長: 山本武さん、宮川健一さん(会計)  
 お世話になります。よろしく申し上げます。

募集

主催: 灘手ゴルフクラブ  
**灘手ゴルフクラブ**  
**春季大会開催**

日時: 3月31日(日)  
 場所: 光好カントリー倶楽部  
 集合: フロント(9時までに)  
 対象: 地域住民  
 参加費: 3,000円  
 プレー代: 4,300円(食事付き)  
 «申込み・問合せ»  
 3月16日(土)までに  
 西原浩樹さん(谷)(22-4450)まで  
 ♪たくさんの参加お待ちしております!

あんばい  
 ～じげの塩梅な話～

葉タバコの話

近年、禁煙ブームですが、喫煙者が減っているのに銘柄が多いのには驚きます。  
 JA 倉吉市(現在の JA 鳥取中央)では、昭和 51 年(1976)から 葉タバコの生産組合が組織され、灘手では 10 軒ほどの農家が栽培していました。

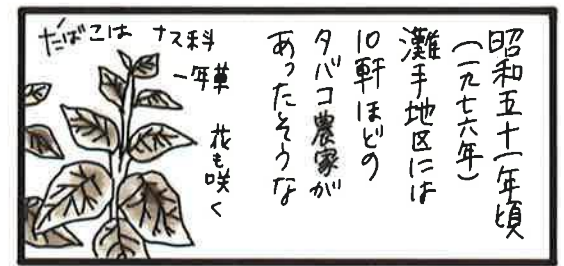
葉タバコは収穫後、上福田の乾燥施設(後に別所)まで持って行き、下北条に出荷していました。葉にはヤニが付いていて、ベトベトして収穫が大変だったそうです。

昭和 53 年(1978)には、たばこ耕作 3 周年記念収納額 2 億円突破記念大会が開催されました。専売公社の契約栽培・全量買取制で安定した収入となりました。1980 年調べでは、農産物販売額の平均は 347 万円でしたが、葉タバコ農家は 666 万円と多いものでした。

しかし、昭和 60 年(1985)専売制が廃止となり民営化されました。健康志向、若者のタバコ離れ、外国タバコの流通、生産者の高齢化や後継者不足により、栽培農家は減って行きました。現在、灘手には栽培農家はありません。

北栄町にあった葉タバコの乾燥施設は、現在らっきょうの乾燥施設へと変貌しています。

歴史講座運営委員



松井館長のつばき。

梅の花も咲き、次は桜の花が待ち遠しくなりますが、先月雪が積もったかいなあ〜と、ふと思う。2月は雪が降り積もる時期なのに雪が全くなかったような気がする。昨年は大雪で苦しみ、異常気象だと騒いでいたことを思い出す。やはり暖冬傾向のようだが、このように雪が降らないのも異常気象かもしれない。雪が降る時期に降らないと、これもまた心配である。この「異常気象」には、私達にも責任があるのかも知れない。

もうすぐ春ですねえ〜♪  
**何かはじめてみませんか??**  
 灘手地区には、各種団体・各種サークルがあります。自主的に活動を楽しんでおられますよ〜。♪主なサークルをご紹介します♪

- 大正琴教室 ■舞踊教室
- うたともクラブ(合唱) ■手芸教室
- 歴史講座 ■レインボークラブ(手芸)
- の花会 ■ごろくと会 ■なだてっころんど

\* 毎月または年に数回活動中!  
 各イベント(文化祭他)や研修等で活躍♪

灘手公民館では、「こういう事がしてみたいけど!」という声をお待ちしております。各種ボランティアも募集中!  
 詳しくは灘手公民館(電話 22-5401)まで