

- 大正琴教室 13:30~
- ✂ 手芸教室 13:00~
- ◎ 給食サービス
- 🏠 館報編集委員会 9:30~
- 🌸 レインボークラブ 13:30~
- 🎵 うたとともクラブ 13:30~
- 🌸 舞踊教室 19:30~
- 😊 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 ・ペタンク・ふらばーボール大会 8:00~	2	3	4	5	6	7
8	9 ・第2回文化祭実行委員会 19:30~	10	11	12 ・スポーツ教室 19:30~	13	14 ・民協定例会 19:00~
15 ・ガラスフュージング 13:00~	16 海の日 ・四王寺夏祭り	17	18	19	20	21 ・別所夏祭り
◆夏の交通安全県民運動 7月11日~20日						
22	23	24 ・人権問題講演会 19:30~ ・社協理事会 21:00~	25	26 ・スポーツ教室 19:30~	27 ・みつぼし踊り練習 19:30~	28 ・中央公園祭り 17:00~
29	30	31	<b>ペタンク&amp;ふらばーボール大会</b> 日 時：7月1日(日) 8:00~ 場 所：灘手小学校体育館・グラウンド			

### 今夜の一品

### 夏野菜を食べよう!!

夏野菜が少しずつ収穫できる季節となりました。急に暑くなったりして、食欲がなくなってしまうことも！そこで、カレーにいっぱい野菜をいれて、本格的な暑さにそなえましょう！野菜は、炒めて入れるので、時短にもなります。



#### ◎季節のカレー (5人分程度)

<材 料> ・にんにく：1片の半分・しょうが：5g・鶏肉：250g・玉ねぎ：200g・かぼちゃ：200g  
 ・なす：100g・ピーマン：50g・サラダ油：少々・カレールー：5人分  
 ・水：カレールーに示された分量

<作り方> 1. にんにく、しょうがをみじん切りにする。 2. 野菜と肉を一口大に切る。  
 3. にんにく、しょうがを油で炒め、分量の水を入れ、かぼちゃを煮る。  
 4. 玉ねぎを油で炒め、なす、ピーマンも一緒に炒める。  
 5. かぼちゃが煮えたら、炒めた玉ねぎ、なす、ピーマンを入れ、カレールーも入れて、煮込んで、できあがり！

※野菜は、他にもいろいろ入れて試してみてください。野菜の分量も、この通りでなくてもおいしいですよ。また、隠し味は各家庭にお任せです。おいしい発見があるかも！

# 灘手公民館 だより

平成30年7月発行No.388 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/>



主催：灘手歴史講座運営委員会・灘手公民館

## 事業報告！

灘手の歴史を紐解く...

### 下焼ス遺跡

### 現地説明会&講演会

6月9日(土)現地説明会を開催し、6月12日(火)灘手公民館にて、津原下焼ス遺跡の講演会を行いました。弥生時代から奈良平安時代に至る遺跡で有ることが確認されたようです。周辺からは埋葬施設、古代の住居跡、道路跡など、様々な発掘がされたとの説明を聞きました。遺物も土器片から埴輪、鍬(やじり)、石製品等様々な遺物の紹介がありました。古より人々が集まり生活、生産の拠点としての台地であったことを説明されました。

千年近くをこの大地が先住民の活躍の場所としていたようです。そして千年後の今日の発掘調査となったようです。

歴史講座運営委員 山崎 由基夫



↓↓落とし穴の中は...



縄文時代から平安時代までの遺構や遺物が確認できました。

主催：灘手公民館

## ピラティス 半端な〜い!!!

6月22日 金曜日 晴れ

今日はピラティスの講習を受けました。

ピラティスとヨガの違いの説明から、普段の自分のライフスタイルと向き合う時間となりました。こうしてるから、ああなって、こうなると説明されると、なるほどなあ、左右でこんなにも差があるんだーっと自分を見つめ直す良い機会となりました。動きはというと、一見ゆっくりしているようですが、これが実に地味に辛く効いているようです。来週にはお腹もペタンコになると聞いて、お家に帰ってから早速今日習った事を実践して、自分で変化を楽しみたいと思います。

来週のピラティスも楽しみにになりました。目指せナイスボディ♥



お尻をキュッ♥



マジ半端ないって〜



イベント・講座のお知らせ

募集

主催：灘手振興協議会

「灘手ファミリー隊」  
参加者募集！！

8月4日は  
みつぼし踊り！

今年もみつぼし踊りの季節がやってきました。2018年も揃いの**幸せの黄色いハッピー**で灘手をアピール！します♪  
「灘手ファミリー隊」で一緒にみつぼし踊りに参加しませんか～？只今、**参加者募集中！！**

◆みつぼし踊り練習日◆

7月27日(金)・8月3日(金)  
各19:30～灘手公民館 大会議室

※詳しくはチラシをご覧ください  
【問い合わせ先】灘手公民館(☎22-5401)



講演会

主催：灘手地区社会福祉協議会  
灘手地区人権教育研究会

共催：灘手公民館

あいサポート研修会・人権問題講演会

つなげよう 広げよう  
あいサポートの輪  
～まず、知ることからはじめましょう～

日時：7月24日(火)  
19:30～21:00

会場：灘手公民館 大会議室  
講師：石田 留美さん(別所)  
あいサポートメッセンジャー  
※詳しくはチラシをご覧ください。



募集

主催：灘手公民館

親子で

夏休みの宿題応援企画

ガラスフュージング体験教室

日時：7月15日(日)  
13:00～16:00

会場：灘手公民館 大会議室

講師：川上 かおりさん

対象：小学生親子

定員：20組

参加費：1,000円程度

申込み：7月6日(金)

灘手公民館(22-5401)まで

※詳しくはチラシをご覧ください。



主催：おでかけ旅行舎

は！110番です。どうされましたか？

6月11日小雨の中、鳥取警察本部・摩尼寺・蒲鉾工場に研修旅行に出かけました。

特に、県警察本部の司令室(110番を受ける部署)では110番通報の仕組みなど興味深い研修となりました。



保健センター・保育園より

熱中症の判断基準と応急処置

●熱中症には、次の段階があります。

軽症：めまい・立ちくらみ・筋肉痛、汗がとまらない

中等症：頭痛・吐き気・体がだるい(倦怠感)・虚脱感

重症：意識がない・けいれん・

高い体温である・呼びかけに対し返事がおかしい・まっすぐに歩けない、走れない

●熱中症の応急処置

【意識がある、反応が正常な場合】

冷たい水、特に塩分も同時に補える経口補水液やスポーツ飲料を摂取。

※ただし、水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合は直ちに救急隊を要請しましょう

【意識がない、反応がおかしい場合】

医療機関に搬送、または救急隊の要請をする。

※倒れた時の状況が分かる人が医療機関に同行しましょう  
倉吉市 保健師



灘手保育園より

5月30日に、民生児童委員さん4名の方々と3歳児・5歳児で「四王寺山」に登りました。みんなの声援を受けながら元気に登ることが出来ました。

6月7日はちまき作りをしました。老人クラブと更生保護女性会の方々に手伝っていただきました。また、先日は灘スピー応援隊の方が土手の草刈りをしてくださいました。このように子ども達は地域の方々に見守られながら過ごしています。ありがとうございました。

7月6日は七夕まつりです。地域の皆さんと一緒に楽しみましょう。お待ちしております。



あんばい  
～じげの塩梅な話～

灘手小学校は、児童も保護者の数も少なくなりました。地区の皆様のご支援、ご協力をお願いします。

入学式で、話したことを書きます。一つは、失敗を恐れずチャレンジして欲しいということ。子ども達は無限の可能性を秘めています。エジソンが電球を発明した時の言葉です。「私は失敗したことがない。ただ、一万通りのうまくいかない方法を見つけただけだ」と。

次に出会いや人の繋がりを大事にして欲しいということ。これらは、子ども達に限ったことではなく、我々大人も同じです。新しいこと、難しいことを恐れたり否定的に考えるのではなく、挑戦していく心を持ち続けていこうと。

先人は語っています。「怒りとは、無謀を持って始まり、後悔を持って終わる」。人は親子など関係が近いほど、期待が高くなり、その分怒りが生まれやすくなります。家族や親子など、一番身近なところが実は一番難しいのです。

人は一人では生きられません。常に感謝の心を持ち、互いに謙虚でありたいと思います。

灘手小学校PTA会長 隅 陽介



今日も元気な子どもたち。

by ミヤコ

松井館長のつぶやき。

公民館の事務室が少し変わったことに皆さんお気づきでしょうか？

5月より、事務室の職員の配置を変更しました。座席の位置が変わることで、特に何も変わることは無いだろうと思っていましたが、席が変わった事で視点も変わり、新しい感覚で「ワクワク」しそうです。

皆さんのご家庭でも、周期的に模様替えをされる方もいらっしゃるかと、分かるような気がします。

新しい感覚で、いっそう頑張ります。よろしくお願ひ致します。



灘手更生保護女性会からのお願い



7月は社会を明るくする運動の強調月間です。

毎年皆様には「愛の灯」支援募金にご協力頂き、ありがとうございます。

今年も更生保護女性会の会員が皆様の元をお訪ねする事になりますが、この活動を理解して頂き、ご支援ご協力をよろしくお願い致します。

会長 安藤 孝子