

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



平成 30 年 4 月 発行 No.385 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。こちらもよろしく。

日	月	火	水	木	金	土
1 ・灘手ごみゼロ 一斉清掃	2 	3 □◎	4 ・土木部長会 19:30～	5 ● ・入園式 10:00～	6 ・社協監査 19:30～	7 ・NSBトロン 17:00～
8 ☀	9	10 ・灘手小入学式 10:00～ ・東中入学式 14:00～	11 ☺ 	12	13	14 ・自治連総会 14:00～ ・体育部長会 19:00～
4月6日～15日 春の全国交通安全運動						
15 ・バドミントン・グラ ンゴルフ大会 8:00～ ・地区社協総会 14:00～ ・地区同研総会 15:00～	16 ・社会部長会 19:30～	17 ◎ ・青少協総会 19:30～	18 	19 ● ・社協理事会 19:30～	20 ・狂犬病予防接 種 13:30～	21 ・振興協議会総 会 18:00～
4月20日(金)午後～市公連総会の為 事務室を閉室させていただきます。						
22 ☀ ・1日限定！ 陸上教室 9:30 ・ゴルフ大会 10:00～(光好)	23 ♪ ◎	24 □ ・定例館長会 19:30～	25 ☺	26	27 ・のの花会 13:30～	28
29 	30 					

灘手 公民館 だより

事業報告！「ち～とわて」だぜ～

近ごろよく目にする「バイキング」や「ビュッフェ」。好きな物を好きなだけ選んで食べられるという自由がありますが、気持ちよく食事をするためにはマナーを知っておくことも大事ですね。

- ◇ 元を取ろうと山盛りにするのはやめましょう
- ◇ 料理の前でおしゃべりは、控えめに。割り込まない
- ◇ おかわりは新しいお皿で

「バイキングは、いろんな料理を知るチャンス。初めての味や食材の使い方など試してみてください」と、店長さんのお話をうかがって、参加者の箸がますます進んだようでした。



ダイエットは明日から…の灘手のオバちゃん

主催：灘手地区スポーツ推進委員・灘手公民館

うえ～～い！！

平成 29 年度のスポーツ教室が 3 月 22 日(木)をもって終了しました。今年度は、一年を通して月 2 回、いろいろなスポーツを行いました。年齢層も幅広く多くの方に参加していただきました。和気あいあいと楽しく身体を動かすことで、心も身体もリフレッシュする機会となりました。来年度も計画していますのでたくさんの参加、お待ちしております。

スポーツ推進委員 御船 文子・伊藤 聡美



今夜の一品

食生活改善推進員さんより 時短！簡単！美味しい！ヘルシーメニューのご紹介です！

切干大根とひじきの和え物（4人分）

<材料>

切干大根（乾）	32グラム
ひじき（乾）	16グラム
水煮大豆	40グラム
ミニトマト	4個（60グラム）
しょうゆ	大さじ1（18グラム）
酢	大さじ2（30グラム）
砂糖	大さじ1弱（8グラム）
だし汁	大さじ1（15グラム）
ごま油	小さじ2/3（3グラム）

*切干大根とひじきには、カリウムが豊富。酢を使った和え物で塩分を控える。

<作り方>

- ①切干大根とひじきは、それぞれ水で戻し、ひじきはサッと茹でて冷ます。
 - ②ミニトマトは4等分に切る。
 - ③器に、しょうゆ、酢、砂糖、だし汁、ごま油を合わせて混ぜておく。
 - ④ボールに①、水煮大豆を入れ、③で和えて、ミニトマトを加える。
- ※お子さんには、コーン（缶詰等）を加えいろいろ良く。

減塩



お疲れさまでした～♪ またしよ～でえ～(〇)/



卓球大会結果

たくさんのご参加、ありがとうございました。

3月4日、灘手小学校体育館にて開催されました。

団体	①津原 ②北面	女子1部	①吉田優佳(別所) ②長谷川絵里(尾原)
男子1部	①馬壁望(別所) ②伊垢離星(別所)	女子2部	①井谷育美(北面) ②石川由美子(尾原)
男子2部	①田中昭栄(鋤) ②川口大二(別所)	親子W	①宮川美保子・七海(津原) ②仲野学・莞太郎(谷)
男子3部	①石川昭彦(穴沢) ②伊藤源蔵(穴沢)	ミックスW	①福田優子・一樹(別所) ②伊藤幸治・優里(津原)



募集

主催:灘手公民館指定研究事業
(成人(男性)講座)
NSB企画・主催イベント第一弾

ドローン 勉強&体験会

日時:4月7日(土)
17:00~

場所:灘手小学校体育館
対象:社会人 参加費:無料
申込み:4月4日(水)までに
灘手公民館(22-5401)まで

★詳しくはチラシをご覧ください
★終了後、灘手公民館にて交流会を行いますので、引続きご参加ください。

敬老会

主催:灘手自治公民館協議会

平成30年度 灘手地区敬老会

灘手地区の対象者(75歳以上)は224名です。今年度の新会員さんは、昭和18年生まれ(男性4名、女性5名、合計9名)の方です。皆様、お誘い合わせのうえご参加ください。

日時:5月13日(日)10:00~

会場 灘手小学校体育館



石田市長・坂本自治公協議会長と記念撮影

昨年度新会員さん

保健センター・保育園より

4月の過ごし方

新年度は、新たな環境で生活をされる方が多い時期です。その環境に適応できないため、心身に影響が出てくる時期がゴールデンウィーク頃。この頃の無気力、不安感、焦りのような症状は、「五月病」といわれることもあります。

- 五月病を防ぐため、4月は次の3つを意識して過ごしてみましょう。
- ①バランスの取れた栄養摂取
「主食・主菜・副菜」を組み合わせることで、栄養のバランスのとれた食事になります。
 - ②積極的な休息
オフの日・オフの時間を意識的に作りましょう。
 - ③適度な運動
有酸素運動をすることで「セロトニン」の分泌が促されます。暖くなったこの時期から始めてみることもおすすめです。 倉吉市 保健師

お知らせ

主催:灘手公民館

1日限定!陸上教室

~正しく楽しく速く走るコツ教えます~

日時:4月22日(日)9:30~

場所:灘手小学校 グラウンド
講師:隅坂 義之さん
鳥取陸上競技協会普及員の方ほか
対象:保育園年長児~小学生
※雨天の場合上靴をご準備下さい
申込み:4月16日(月)まで
詳しくはチラシをご覧ください

ゴルフ

主催:灘手体育振興会

灘手ゴルフクラブ 春季大会開催

日時:4月22日(日)
10時までにフロントに集合

場所:光好カントリークラブ
参加費:3,000円
プレー代:4,300(食事付き)
申込み・問い合わせ先
石田博章さん(穴田)23-0232まで

体育

主催:灘手地区体育振興会

地区バドミントン&グラウンドゴルフ大会

日時:4月15日(日)8:00~
場所:灘手小学校体育館・校庭

灘手保育園より

【保育園の思い出】

- 瀬尾 嘉耶(ひろや):クッキングでお米を研ぎ、手の上で豆腐を切りご飯とみそ汁を作ったこと
 - 長柄 香凜(かりん):色水遊びで朝顔の花や葉っぱのジュースで、お店屋さんごっこをしたこと
 - 清山 凜(りん):親子遠足できりん公園に行き、みんなでお弁当を食べたこと
 - 馬壁 百音(もね):お茶会でお茶を点てお家の人に飲んでもらったこと
 - 瀬尾 咲斗(さきと):運動会でアンカーをし、すごく頑張って走ったこと
 - 仲野竜太郎(りゅうたろう):運動会のリレーで、頑張って練習し勝てたこと
- 小学校入学を心待ちにしているところです。



あんばい

~じげの塩梅な話~

「じいじの家の庭は
いっぱいカエルがいるっ」

と目を輝かせ、楽しそうに捕まえる息子。自然がいっぱいで日頃体験できないことがたくさんできる北面が、私も子供達も大好きです。夫の実家に帰ることをいつも楽しみにしています。

ただ、静岡に住んでいることもあり、夏と冬の短い日数しか帰省できません。普段は遠く離れて暮らしている両親のことがやはり気がかりです。日々のなげない出来事を電話したり、メールで写真を送ったりしてます。離れて暮らしているのでもやれることに限界がありますが、小さくても出来ることをコツコツ続けていくつもりです。

今はまだ二人とも元気に仲良く暮らせています。そして幸運にもご近所の方に恵まれていて、二人を支えてもらっています。そんな温かい地域の環境に感謝しかありません。今年もまた、庭のあちこちでカエルの鳴き声が聞こえる夏がやって来ます。子供達と帰省して両親の笑顔を見るのが今から楽しみです。

昭和63年 灘手小学校卒
秋久大輔の妻 恵巳代さんより



松井館長のつぶやき。

先月「なだて 明るい ノーソン」が開店しました。開店から三日間で約500名のお客さんと賑わいました。

昨年、生活センターが閉店してから何とか地域に買える場所を、と頑張ってこられた関係者の皆様に頭がさがります。

せっかく地域に買い物をする場所が出来たのですから、これからは地域の皆さんの出番です。「なだて 明るい ノーソン」で買い物することが、地域を支え灘手を元気にする事に繋がるはず。みんなで「ノーソン」に行こう!!



公衆電話設置しましたよ~

このたび灘手公民館前に公衆電話が設置されましたよ~。

スマホ・携帯の時代になぜと思われるかもしれませんが.....?

この電話は、普通に電話として使用できることはもちろんですが、災害時には電話回線が優先して繋がるように設定してあるようです。(災害がない事を願いますが。)

皆さんご利用下さい。

