

- 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
- ☺ 今夜の夕食の会 13:30～

日	月	火	水	木	金	土
		1 ☺ □	2 ✨	3 ☀ ☺	4	5 ・民協定例会 19:00～
6	7	8 □ ・倉吉市館長会 10:00～	9 ☺ ✨ ・町内学習会運 営委員会 19:30	10 ★	11 ・文化祭実行委 員会 19:30～	12 ・保育園運動会 9:00～
13	14 体育の日 ・市民体育大会	15 ☺ □	16 ✨	17 ☀ ☺	18 ・人研県外研修 (広島) 事務室閉室	19 ・PayPay 講座 10:00～11:00 ・小学校学習発表 会 13:15～
20 ・ごみゼロ全市 一斉清掃 8:00	21	22 □ 🚩 即位礼正殿の儀	23 ☺ ✨	24 ★ 館 ・終活 13:30～ 15:00 ・社協理事会 19:30～	25	26
27 ・のぼり旗立て 9:00～	28 ✂	29 □ ・赤ちゃんふれ あい会 10:00～ ・定例館長会 19:30～	30 ♪ ✨ ・計画訪問	31 		

## 灘手公民館 だより

令和元年 10月発行No.403 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：鳥取看護大学・灘手公民館

### これからは人生100歳の時代！

9月24日(火)鳥取看護大学主催の「まちの保健室」が灘手公民館にて開催されました。血圧や骨密度測定その他、今回は看護大学准教授 細田武伸先生に「ピンコロを目指して元気に年をとろう」と題し、ミニ講演をしていただきました。

参加者からの感想をご紹介します。  
・災害は心配しすぎくらいの方が大事だってほんにだな  
・ち～いと痩せんといけなんだわ。次までに痩せるけ♪  
・毎回参加しとるけ、俺は大丈夫。  
等々、皆さんしっかり健康に気を配り、また、せっかく健康に気を付けたのに、突然災害で命を落とさないよう日頃から防災訓練など積極的に参加していただけたらと思います。

最期まで楽しく人生を満喫しましょう～♪

まちの保健室は…学校の保健室のように、いつでもだれでも立ち寄って自分自身の健康状態を相談できる地域にある保健室です。



### 2019

主催：灘手小学校・灘手公民館・灘手体育振興会・灘手自治公民館協議会

### 灘手小学校・地区合同運動会

9月15日(日)秋晴れのもと、灘手小学校・地区合同運動会が開催されました。

入場行進で堂々と歩く姿、応援合戦や組み立て体操に取り組む一生懸命な姿、そして地区の一員として競技に参加する姿。子どもたちの姿を見て、何度も胸が熱くなりました。保護者の皆様、地域の皆のあたたかい支えがあったからこそその姿です。

この運動会を通して、一人一人が心身ともに大きく成長し、進化を遂げました。また、灘手地区の団結力の強さを感じ、地区の皆様との絆も深めることができた運動会だったと感謝しています。ありがとうございました。これからも子どもたちの応援をよろしくお願いいたします。

灘手小学校長 竹中 真弓



スタート直前です

結果 ★1位…津原 ★2位…尾原  
★3位…谷 ◎特別賞・灘手保育園

### 地区ソフトボール大会

8月25日(日)に開催された今年の地区ソフトボール大会は、若手と中年の組み合わせで頑張った津原チームが優勝しました。

10月14日(月・祝)の倉吉市民体育大会に出場されます。みなさまの応援をお願いします！！

意気込みは…

私達、津原チームは2年連続の出場ですが天狗になる事なく挑戦者の気持ちを忘れず、昨年敗戦した経験を活かし優勝目指して頑張ります。

コーチ 宮川 健一



### 私の一押しレシピ

時短♪簡単♪メニューをご提案します！

#### ★簡単塩こうじ 使い方いろいろ…★

<材料>・乾燥米こうじ…300g 塩(天然塩)…90g 水…450ml

<作り方>・こうじと塩をあわせ、人肌くらいの水を加えよく混ぜて容器にいれます。

(容器は、腐敗防止のため煮沸消毒が必要です)

※発酵してガスが発生するので蓋はきっちり閉めないですらして、そのまま常温に置きます。

・毎日1回よく混ぜ合わせ、1週間～10日程度で出来上がります。

※気温の低い時期は発酵が進まないの時間がかかりますが、粒が柔らかくトロットしたおかゆのような感じになります。

<使い方>◆肉類・魚など表面に塩こうじ(材料の重量の7～10%程度の量)をまぶして、1日程度冷蔵庫でなじませてから調理します。 ※焦げやすいので火加減には注意してください。

◆野菜の浅漬け・一夜漬けの調味料として、食品用袋に切った野菜と塩こうじを混ぜて冷蔵庫に入れてお好みの漬け加減でどうぞ。

◆調理する際、塩の代わりに使ってもOK!



イベント・講座のお知らせ

募集

主催:灘手公民館

終活はこれさえすれば大丈夫!  
幸せな人生の幕引きとは?

日時:10月24日(木)  
13:30~15:00

場所:灘手公民館 大会議室  
参加費:無料  
内容:相続・介護・後見人・お墓・遺言書の書き方など  
講師:中本 昌彦さん  
(倉吉公証役場 公証人)  
申込み:10月15日(火)までに  
灘手公民館(22-5401)へ  
※詳細はチラシをご覧ください



お知らせ

主催:灘手振興協議会

第48回 灘手こ~まい秋祭!

日時:11月3日(日)  
開会式 8:45~

会場 灘手公民館

今年は、倉吉北高吹奏楽部、打吹童子ばやし等  
素敵なゲストがやってきます♪  
うまい!じげの味、新鮮野菜、パルーンアート  
や豪華景品?大抽選会など盛り沢山!  
餅まき、菓子配り(子ども対象)もお楽しみに~  
食べて美味しい!見て楽しい!参加して楽しい!...うちの祭



保健センター・保育園より

COPDってな~に?



COPDとは、慢性閉塞性肺疾患のことで、「肺気腫」「慢性気管支炎」と呼ばれていたもののほとんどが含まれます。COPDの最大の原因は「たばこ」です!たばこの煙を誘因とする有害物質を長年に吸入することで肺泡が壊れ、肺がスカスカになるような変化が生じ、肺の機能が低下する病気です。その結果、咳、痰、息切れなどの症状を自覚するようになります。大規模な調査によると、患者数は530万人と推測されていますが、きちんと診断されている患者は26万人しかいません。生活習慣病と比べ、認知度が低く、重症化するまで気づかないことが特徴です。  
一度壊れた肺泡は治療によって元に戻ることはありません。そのため、COPDは予防が大切です。このような症状がある場合は、早めに受診しましょう。  
倉吉市保健センター

募集

主催:灘手公民館

子ども達による「灘手けんけんクラブ」発足します!  
メンバー&楽器の寄付大募集!

◆2020年始動予定  
◆対象:灘手小学校4年生以上  
◆楽器の使い方等一から指導して頂きます  
◆ご家庭に楽器(主にギター、ベース、キーボードアンプ、ドラムセットなど)眠っていませんか?  
◆楽器の寄付も募集します!  
問合せ先:灘手公民館(22-5401)まで



募集

主催:灘手公民館

PayPay  
ってなんだいな??講座

日時:10月19日(土)10:00~

場所:灘手公民館 大会議室  
参加費:無料  
申込み:10月10日(木)までに  
灘手公民館(22-5401)へ  
※詳細はチラシをご覧ください

やってみよう!  
登録の仕方が  
わからない方  
必見!

第69回 社会を明るくする運動

~更生保護女性会より~

7月に行われた社会を明るくする運動に伴い、地区の皆様には温かいご協力をいただき、ありがとうございました。皆様からの浄財は、子供達の健全育成、再犯防止等、犯罪の無い社会を作るために役立させて頂きます。今後ともお力添えを宜しくお願い申し上げます。灘手支部長 安藤孝子



こんにちは!灘手保育園です!



10月12日(土)の運動会にむけて、かけっこや運動遊び、ダンスなどを全児で楽しんでます。この写真は、1・2歳児クラスの子供達が、「よ~い...どん!」のかけ声で走り出すことがおもしろくて、「もう1回!」「もう1回!」と繰り返し遊んでいるところです。当日も笑顔がいっぱい見られますように...  
地域の皆さん、未就園のお友達もぜひお越しくださいね♪場所は保育園園庭(雨天:小学校体育館)で、午前9時開始です。



あんばい  
~じげの塩梅な話~

稲こきは大変だったに~

早いもので稲こきの時期となりました。今年も苦労が実る豊作であって欲しいものです。

どの家も稲こきはハーベスタで、稲はでに沿いながらの脱穀で、随分と楽になった現在ですが、40年前位には脱穀機、発動機を田に設置し、そこ近辺の稲はでをかき集め大変な作業でありました。

外での稲こきは昔から、とっているようですが意外と新しく機械ができるまでは全ての稲束を家へ運び土間や庭から脱穀していたようです。

この時代は千歯や回転式脱穀機が出来てから随分効率があがったようですが、一晩で50束位の仕事であったようです。(束の基準は12把を1束としたようです)

脱穀が終わると唐箕という道具を使って粳の選別を行い、その後粳摺りをするのです。現在のように1日で稲こきが終わるなど夢の夢でした。

各地の民話等には米の収穫期に神、仏が手伝う話がありますが苛酷な労働の中に少しでも手伝いが欲しいと思う農民の気持ちを表した話だそうです。

倉吉は千歯の一大産地として知られています。近年には北面で江戸後期の千歯が発見されました。あなたの家にもお宝が眠っているかも。大切に保存してください。

わらを積んだ「すずし」って、灘手の田んぼ中であつたけど、見んなあ~

令和元年10月 歴史講座運営委員会

マンガ:ミギワ 夢の機械をとりぞろ!?~稲刈り編~



松井館長のつぶやき。

今月は灘手の子ども達の活躍を紹介します。9月に行われた全日本小学生女子相撲大会鳥取予選会で見事準優勝に輝き、10月大阪で行われる全国大会に出場を決めた半坂の篠津麗美さん。そして、鳥取中央育英の水球部に所属し、厳しい練習に耐え卓越した身体能力・技術で鳥取県選抜選手となり、茨城国体への出場を果たした、北面の山根愛莉さん。先般の小学生中部陸上大会で、県体出場を決めた、穴田の伊垢離紗希さん(幅跳び)・尾原の瀬尾悠大君(高飛び)。一見ぶつろぎの子どもたちです。でも競技となると目を輝かせ、一回りも二回りも大きく見えるのは心身ともに厳しい練習を乗り越えてきた証でしょう。これからもずっ~と応援して行きましょう。

主催:灘手振興協議会

灘手の村祭をぐるっと回ろう!  
こ~まいツアー終了!

灘手住民が集落の祭りを巡ることで村祭りがにぎやかになり、地域が元気になることを願い「村祭り巡りスタンプラリー」を開催しました。

残念ながら台風により北面夏祭りは中止となりましたが、「津原の代満て」「別所のあたごさん」「谷のそうめん流し」、3つの祭りにご参加いただきありがとうございました。

その際のスタンプカードは、住所氏名を記入し、10月10日(木)までに灘手公民館にご持参ください。

スタンプの数が1~2個の方には景品を。3個集めた方は「こ~まい秋祭」にて抽選を行い景品をお渡します。どうぞお楽しみに~♪

11月3日(日)は「こ~まい秋祭」へお越しください。