



- 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 19:30~
- ☺ 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 ◎ □ ・青少協役員会 19:30~	3 ・同和教育推進員 会 19:30~	4 ☀ ☺	5	6
7 ・ペタンク・ふら ぼーる大会 8:00~	8	9	10 ☺	11 ☆ ★	12 ・体育部長会 19:30~	13
14	15 海の日	16 ◎ □ ・夏祭り部会 19:30~	17	18 ☀ ☺	19 ・文化部長会 19:30~	20 ・選挙準備 13:00~ ・別所夏祭り 18:00~
◆夏の交通安全県民運動 7月11日~20日						
21 ・選挙投票所 7:00~20:00	22 ♪	23 ・介護予防教室 9:00~	24 ☺ ・文化祭実行委員 会 19:30	25 ☆ ★	26 館 ・NSB講座 ロープワーク 19:00~	27 🔍 ・こ〜まい夏祭 18:30~
28 ・わんぱくキッ ズ(大山) 8:30	29 ・人権問題講演会 19:30~	30	31 ・体育振興会 19:30~	<b>ペタンク&amp; ふらぼーるボールバレー大会</b> <b>日 時：7月7日(日) 8:00~</b> <b>場 所：灘手小学校体育館・グラウンド</b>		

館内清掃

**私の一押しレシピ** 時短♪簡単♪メニューをご提案します!

## ふわっふわ〜 おいしい!!

新鮮ないわしで、ふわっふわ〜のいわし団子はいかがですか?

◎いわし団子 (3~4人前)

- <材 料>
- ・いわし(刺身用): 5~6匹
  - ・卵: 1個
  - ・みそ: 大さじ1
  - ・はんぺん: 1枚(かまぼこ・ちくわでもOK)
  - ・天ぷら粉: 大さじ1
  - ・生姜: 1個
  - ・ごぼう(ささがきにする): 1~2本

- <作り方>
1. いわしの頭と骨を取る
  2. いわし、はんぺん、卵、みそ、天ぷら粉、生姜をフードプロセッサーにかける
  3. ごぼうを②とまぜる
  4. 醤油、酒、みりん等でだし汁を作り、煮立ったら③を大さじですくって入れる
- ※お好みで食べる直前にねぎを入れて、汁ごと召しあがれ〜♪



# 灘手 公民館 だより

令和元年7月発行No.400 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 ツイッターアカウント  
Facebook 「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・灘手地区健康づくり推進委員会

## なるほど! 水と塩

6月19日(水)津原の河本知秀先生をお招きしての講演会「家族で取組む熱中症対策」に参加しました。熱中症が起こる仕組みから話を聞いて、なるほどと肯くことばかりです。これからどんどん暑くなります。農作業にスポーツ、暑いと汗が出て、汗と一緒に水分と塩分も出ます。水分を補給すれば熱中症にはならないと思っていたけど、塩がなければ血管に入って行かないとのことで、塩分摂取の重要性を認識したところです。早速、家に帰り食塩入りの水を作り、冷蔵庫に入れておきました。 穴田 馬壁 誠児

まず冷やす!  
水1Lに9gの水が◎  
スポーツ飲料は糖分が多いので  
**要注意!!**



主催：灘手公民館指定研究事業(成人(男性)講座) NSB

## 大人のパソコン教室

去る5月25日(土)、本年度灘手男性講座の第1回となるExcel講座がおこなわれました。講師は尾原の佐藤法文さんで、Excelに普段それなりに触れる機会のある方を対象に、さらに一步踏み込んだ使い方をおよそ2時間にわたって解説していただきました。普段は使わないが気になっていた機能について、実データを扱いながら学ぶことができ、参加者から「これは便利!」の声を多数頂きました。

NSB運営委員長 三船 浩司



大量のデータを使って  
抽出・集計方法を変えてわかりやすく

主催：灘手地区自治公民館協議会

## 緑の募金交付金事業をご存知ですか?

緑の募金運動によって、灘手地区の各集落からの募金は、森林等の整備、各地域や学校・公共施設等の緑化活動や地球温暖化防止活動に役立てられています。今年度の交付金は、灘手公民館前及び灘手中央公園等の緑化に役立てさせていただきます。

この花会のみなさま  
中央公園管理隊のみなさま  
いつもありがとうございます。  
今年もお世話になります。





イベント・講座のお知らせ

募集

主催:地区社会福祉協議会・給食ボランティア会  
介護予防教室 栄養編

見た目も大切!  
彩りきれいな献立あれこれ

日時 7月23日(火)  
9:00~13:00

場所 灘手公民館 調理室  
講師 永井 弘子さん  
(ソラリオン管理栄養士)

持参品 エプロン・三角巾  
参加費 無料 どなたでもご参加ください  
申込み 7月12日(金)までに灘手公民館へ



募集

主催:灘手公民館指定研究事業  
(成人(男性)講座)NSB

いざという時のロープ活用術!  
~突然の想定外に備えよう~

日時: 7月26日(金)  
19:00 ~

会場: 灘手公民館 大会議室  
講師: 福田 公一さん(別所)

申込み: 7月12日(金)までに  
灘手公民館(22-5401)へ  
※詳しくはチラシをご覧ください。

運営委員  
募集!!

お知らせ

主催:灘手振興協議会

第1回 灘手こ~まい夏祭り

日時: 7月27日(土)  
18:30 ~ 21:00

たぶん灘手初!の  
ピヤガーデンOPEN!

キッチンカーがやってくる!  
ミニコンサート・花火 などなど

会場: 灘手あかるいノーソン前駐車場  
問合せ: 灘手公民館(22-5401)内、夏祭部会まで  
※詳しくはチラシをご覧ください。

こんにちは! 灘手保育園です!

先日、歯科衛生士さんを招いて歯磨き指導をうけました。2歳以上児が参加し、紙芝居で、どこに磨き残しが多いか、ジュースに入っている砂糖の量など、教えてもらいました。仕上げ磨きは、大人の歯に全部はえかわるまで(小学校高学年まで)したほうが良いそうですよ。さて、7月5日(金)18:30~七夕祭りを開催します。6月に0歳児さん2名が入園され、パワーアップした子ども達をぜひ見に来てくださいね。



青少年

主催:灘手地区青少年育成協議会・灘手公民館  
灘手地区子どもいきいきプラン実行委員会  
倉吉市教育委員会

わんぱくキッズ探検隊

日時: 7月28日(日)8:30集合

行き先: 大山青年の家  
内容: 谷川探検、ピザトースト作り  
※悪天候: 室内でウッドクラフト作り  
対象: 5歳~(小学3年生未満は保護者同伴)  
申込み: 7月10日(水)  
問合せ: 灘手公民館(22-5401)まで  
※詳しくはチラシをご覧ください



講演会

主催: 灘手地区人権教育研究会  
人権問題講演会

子どもの人権・おとなの役割

~子どものSOSに気づいていますか?~

日時: 7月29日(月)  
19:30 ~ 21:00

会場: 灘手公民館 大会議室  
講師: 繁原 美保さん

(子どもと女性のエンパワメント e・らぼ)  
※詳しくはチラシをご覧ください。

大掃除

公民館大掃除

日時 8月3日(土)7:00~

場所: 灘手公民館  
※各団体・サークルのみならず、  
早朝より大変お世話になります。  
(各自雑巾をご持参ください)



7月は社会を明るくする運動の  
強調月間です。

例年皆様にはこの運動に際しにご協力頂き、ありがとうございます。今年も会員が皆様の所へ募金のお願いに上がりますので、よろしくお願い致します。頂いた浄財は犯罪や非行を防止し立ち直りを支え、犯罪のない明るい社会を作るために大切に使用させていただきます。更生保護女性会 灘手支部会長 安藤 孝子



あんばい

~じげの塩梅な話~

田の草取りと太一車

田の草取りの時期となりました。皆さん除草剤の散布は終わりましたか。

最近では、ドローンで散布するそうですが、先人に見せたら、どう感想を聞けるのか。

一昔、二昔前は、田の草取りで何処の水田でもこの時期、最中でしたが、手に爪を付け、一番草から三番草まで順に草を追いながら取り、夏の暑い陽を浴び朝日の昇る時から夕日が落ちるまで、手元かぎり夏の間休みなく田の中をはいずり回ったと聞いています。

あるとき、学校から帰る子どもが、お爺さんに帰る家が無いかと聞いたそうです。登校から下校まで田の中にいるので不思議に思って聞いたのだそうです。古老の笑い話に聞かされました。

明治中期より、田押し車なる農具の普及をみます。この近辺では、太一車と呼んでいますが、老農中井太一郎なる人の改良型が広く普及したようです。この農具の普及により少しは楽になった様ですが、購買代金が要りますので各家々の事情もあったようです。

今、小鴨地区では中井太一郎の顕彰がなされています。もうすぐ農業機械遺産です。納屋の隅にある、田押し車を大切に保存ください。

東南アジア方面では、現役の農具として活躍している様です。

令和元年7月 歴史講座運営委員会



松井館長のつぶやき。

今年も我が家のツバメが5羽のヒナをかえし無事に巣立って行きました。新聞によるとツバメが巣を作るのは人の出入りが多い家だと言います。出入りが多いとネコやヘビなどの天敵が近寄りにくく安全に子育てが出来るようです。最近のお家は軒下がなく巣を作りにくい家も多くあるようです。残念ながら灘手公民館も「ふんに悩まされる」ため悪いと思いながら取り壊しています。私達人も、安全に子育てが出来る環境を作っていかなければ...。ツバメと人は共存してきた、人口減少と生息数の減少は関係あるかもしれない。(R1.6.13 日本海新聞より)



灘手振興協議会からのお知らせ

灘手の村祭をぐるっと回ろう!  
こ~まいツアーを楽しもう!

- ★祭り案内★
- 6月29日(土) 津原代満まつり
  - 7月20日(土) あたごさん祭
  - 8月15日(土) 北面夏祭
  - 8月25日(日) 谷地藏盆& ぞうめん流し

4つの村祭に参加して、スタンプを押してもらって豪華景品をゲットしよう!  
用紙は、各祭り会場または灘手公民館でもらえるよ!  
詳しくは灘手公民館(22-5401)まで