

- 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～
- 🌸 イベントクラブ 13:30～
- 🎵 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 | 2 ◎ □ | 3 ・学校開放企画運営委員会 19:30 | 4 ☀ | 5 | 6 ・保育園運動会 9:00～ |
| 7 ・6年生親子会 11:00～ | 8 体育の日 ・市民体育大会 ・民協定例会 19:00～ | 9 □ | 10 ☺ | 11 🌸 ・スポーツ教室 19:30～ | 12 | 13 ・NSB ロケットストーブ 15:00～ |
| 14 ・ごみゼロ全市一斉清掃 ・灘手秋探訪 9:00～ | 15 🎵 | 16 ◎ | 17 □ | 18 ☀ | 19 ・文化祭実行委員会 19:30～ | 20 ・文化祭のほり旗立て 9:00～ |
| 21 | 22 | 23 □ | 24 ☺ 🏛 | 25 🌸 ・社協理事会 19:30～ | 26 | 27 |
| 28 ・福祉懇談会 9:00～ | 29 | 30 □ ✂ ・定例館長会 19:30～ | 31 | | | |

灘手公民館 だより

平成 30 年 10 月発行No.391 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 「konadate」フォローよろしくお願いします。
Facebook はじめました。こちらもよろしく。

事業報告！

お昼だけど、お月見料理教室♪ ～9.24は仲秋の名月～

主催：鳥取看護大学・灘手公民館

9月25日(火)、鳥取看護大学の看護学科1年生(7名)の皆さんと、地域の方で「ぱぱっと簡単！」にお月見にちなんだ料理教室を開催しました。前日(24日)は、一年で一番月が美しいと言われる日でしたが、あいにく月夜ではありませんでした。会場に飾った月に、ススキとともにお団子をお供えし、参加者のみなさんのま〜るい笑顔とおいしい料理で楽しいひとときを過ごしました。



十五夜だけ団子の数は15個だ〜で〜



十五夜について...

主催：灘手体育振興会

2018 灘手小学校・地区合同運動会

9月16日(日)絶好の秋晴れのもと、灘手小学校・地区合同運動会が開催されました。前日は「明日は何がなんでも、運動会をやるぞ!!」という思いで準備をしたのが良かったのでしょうか、無事全過程を終了することができました。倉吉東中生徒会、地域の皆様、大変お世話になり、ありがとうございました。今年も、小学生の一生懸命な姿に、私達大人も元気をもらいました。来年は新しい優勝旗がお披露目できると思っています。灘手体育振興会 会長 伊藤 聡美



総合リレー スタート直前

結果 ★1位…穴沢 ★2位…津原 ★3位…別所
◎特別賞・石田 節子さん(総合リレー)・東中生徒会(決勝係)

地区ソフトボール大会 ~皆さんご安全に~

8月26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り、津原チームが優勝しました。10月8日(月・祝)の倉吉市民体育大会にも、この勢いで試合に臨んできます。応援よろしくお願いします。津原体育部長 宮川 健一



今夜の一品 減塩和え物

涼しくなってきました。秋は美味しい物がたくさんで、うれしいですね。でも、夏のような濃いめの味付けでは、塩分の取りすぎになってしまうので、気を付けましょう。と、ということで、今回は、だし汁や、ワサビなどの香辛料を使って、簡単な減塩和え物をご紹介します！

☆オクラと長芋のわさびサラダ (4人分)

<材料> ・オクラ 80g(8本) ・長芋 160g ・だし汁 40ml ・酢 大さじ2

・油 大さじ1と1/3 ・しょうゆ 小さじ1と1/3 ・練わさび 8g

<作り方> 1. オクラはサッと茹で、ヘタを取って、薄い輪切りにする。

2. 長芋は皮をむき、3cmの長さの短冊切りにする。

3. だし汁、酢、油、しょうゆ、わさびを合わせて混ぜる。

4. ボウルに、オクラ、長芋、合わせた調味料を入れ、よく混ぜる。

◎だし汁の作り方(200ml分) ※だし汁は、多めに作り味噌汁や煮物などに利用してください。

<材料> ・水 200ml ・昆布 2g ・かつお節 4g

<作り方> ①鍋に分量より少し多めの水を入れ、昆布を30分以上つけておく。

②①の鍋を火にかけて、昆布のまわりに気泡が付いたら取り出し、かつお節を加え、沸騰したら火を止める。かつお節が沈んだら、ざる等でこす。



イベント・講座のお知らせ

募集

主催：灘手公民館研究指定事業
成人(男性)講座：NSB企画・主催「外」第三弾

災害時のための **ロケットストーブ** を
作って持ち帰ろう♪

自宅用を作ってまさかの備えを!!

日時：10月13日(土)
15:00~

想定外は
突然やってくる!!

場所：灘手公民館
参加費：無料
持ち帰り希望者：6,000円
持参品：軍手、怪我をしにくい服装
申込み：10月9日(火)までに
灘手公民館(22-5401)へ
◆材料・工具は準備します
◆終了後、火力試験(BBQ)あり
あわせてご参加ください
※詳細はチラシをご覧ください



募集

主催：灘手振興協議会・灘手公民館

なだての秋 見つけ♪
~ここも灘手です パート1~

日時 10月14日(日)
9:00~

場所 灘手地区内・中央公園
参加費 200円/1人
申込み 10月5日(金)午前中までに
参加費を添えて灘手公民館
(22-5401)まで
(雨天の場合は、体育館でゲームを行います)

<お願い>
昼食の食材(大根・人参・ごぼう・
白菜・ネギなど)をご提供ください。
※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
~つなぐ 広がる 灘手のわ~

第47回 灘手こ~まい秋祭!

日時 11月4日(日) 9:00~

会場 灘手公民館・小学校体育館

今年は1日限りの開催です。
ステキなゲストや楽しい催し、作品展示や
うまい!じげの味♪など盛り沢山!!
どうぞお楽しみに~!!



昨年の様子...

保健センター・保育園より

COPDってどんな病気!?

COPD(慢性閉塞性疾患)は、有毒な粒子や
ガスの吸入による進行性の疾患です。

主な症状は運動時の呼吸困難や慢性の咳・痰
ですが、その原因の約9割は

「喫煙」だといわれております。
たばこの煙は数百種類の有害物
質を含んでいるため、肺の一番奥の肺胞まで吸
入され、肺胞の構造を破壊してしまうのです。
肺胞が破壊されて COPD になってしまった肺
を元に戻すことはできません。

喫煙している人は、一日も早く禁煙を行い、
COPD を予防しましょう。

倉吉市保健センター



灘手保育園より

登園してきた子どもさんは、ままごとやプロ
ック遊びなどをして過ごしますが、8時30分
には遊戯室に行き、みんなで体を動かします。
ピアノに合わせて動いたり、跳び箱や平均
台・はしご・マットなどを使ったサーキットや、
小さい子と「あ〜ぶくたった」、ペアで「一人
のぞうさん」など、曜日ごとに仲良し遊びを変
えています。

0~1歳児も無理のないやり方で参加をして
いますが、大きいクラスを真似てとっても上手
です。写真は0~2歳児の様子で、手を前に伸
ばして床を進んでいる所です。



10月6日(土)は
運動会です。
地域の皆さん
ぜひ、おいで下
さい。

あんばい
~じげの塩梅な話~
運動会 今昔

私が以前、灘手小学校に勤務したのは、昭和6
1年4月から平成10年3月の12年間です。

その当時の「地区合同運動会」は、今より遅く
9月下旬頃に開催されていたように覚えています。
時期的に台風が来たりして延期になったこともあ
ります。

前は「白面競走」という競技があり、水を入れた
タイヤに顔をつけ、その後小麦粉の入ったタイヤに
顔を入れてその中の飴を探しあて、飴を頬張ってゴ
ールします。みんなが真っ白い顔になり、誰が誰か
分からないのと、それぞれ味のある面白い顔でのゴ
ールとなりました。

また、「灘手音頭」は当時からあり、銭太鼓は竹
に穴を開けて五円玉とワッシャを針金に通して竹
に巻き付けその上に布を貼って、親子で作りました。
歌に合わせて銭太鼓を振るたびにいい音が鳴り
ました。31、2年前から踊り継がれている灘手音
頭なので、きっとその当時小学生だった保護者の方
は、踊れると思います。

ずっと続いているこの「地区合同運動会」は、競
技等変わってきてはいますが、年代を超えて人と人
とをつなぐアットホームな大イベントであること
は変わってはいません。

灘手小学校 校長 阪本 玉代



by Migiwan

松井館長のつぶやき。

10.21地震から、はや2年が経ちました。
復興はかなり進んでいるようですが、いまだに手
が付けられていない所もあります。

最近の岡山・広島の高雨災害、北海道地震にみら
れるように、自然災害が多いような気がします。

今日の災害は「想定外の・・・」という言葉
をよく耳にします、確かに自然が相手だけに難しいの
かもしれませんが、それだけに自分たちで備えをし
っかりしておく必要があります。

「自助・共助・公助」の訓練はもと
より、昔ながらの「向こう三
軒両隣」の近所付き合いが
命を救ってくれるかも
知れません。



主催：灘手地区社会福祉協議会
地区福祉懇談会 開催!
「安心して灘手で暮らしていくために
何が必要か」

開催日：平成30年10月28日(日)

午前9:00~11:00

会場：灘手公民館 大会議室

講演：「地域でまちづくり、
やっぱり灘手ってええなあ」

講師：西田 ひろみ さん
(地域包括コーディネーター)

対象：地区住民

灘手地区で安心、安全に生活を
送るにはどうすればよいか
など、みんなで話し合おう~