

- 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~
- ★ イベントクラブ 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
★お知らせ★ 8月4日(土)朝7時半より、公民館掃除を行います。各団体の皆様には、早朝よりお世話になりますが、ご協力よろしくお願いします。 灘手公民館管理委員長 美田 恭子			1	2 ☀	3 ・みつぼし練習 19:30~	4 📺 ・大掃除 7:30 ・みつぼし踊り 19:20~
5 🎆 打吹まつり	6 ・文化祭公民館 班会 19:30~	7 ◎ □	8 ◎	9 ☁ ・教育を考える 会 19:00~ ・スポーツ教室 19:30~	10	11 山の日
8月13日~15日の間、事務室を閉室いたします。貸し館などの手続きはお早めに...						
12 🐛	13	14	15	16 ☀	17	18 ・大山沢登り 8:45集合
19 ・小学校奉仕 作業 7:00~ ・倉吉市集会 (人権)10:00 ~未来中心	20 □	21 ◎	22 ☺ ・NSB空手教 室 19:00~ ・学校開放 19:30~	23 ・スポーツ教室 19:30~	24 館 ・社協理事会 19:30~	25 ・体育部長会 18:00~
26 ・リトル大会 8:00~(終了 後体育部長会) ・親子料理教 室 9:30~	27 ♪	28 ・定例館長会 19:30~	29 ・同推委員会 19:30~	30 ☁	31	

灘手 公民館 だより

平成 30 年 8 月 発行 No.389 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。

事業報告！バーゲンに行ったみたい？

主催：灘手公民館

～ガラスフュージング体験教室～

夏休み目の7月15日(日)、ガラスを使ったアクセサリ作りに挑戦しました。色や形、大きさも様々なガラスを組み合わせ、悩みながら何度も並べ変えつつ...オリジナルアクセサリのできあがり!!

温度によってガラスの溶け方が違うという、電気炉で焼成。その間、折り紙で小さなバッグ作りにも挑戦し、カラフルなプチバッグをたくさん作りました。ガラスの粗熱がとれたら、アクセサリパーツを付けていよいよ完成～♪

ちょっと早い、夏休みの工作ができたかな？

できた～♪

まず、知ることからはじめましょう

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

7月24日(火)「つなげよう 広げよう あいサポートの輪」と題し、あいサポート研修会が開催されました。

車いす使用者が道路の段差に困っておられる...そんな時に、少しお手伝いをする事は想像ができます。でも、外見ではわからない身体の内側の病気や心の病気のせいで暮らしにくさを感じておられる方もいらっしゃいます。

会では、「そんな障がいがあったのか」「知らずに障がい者の自由を妨げていたのでは？」という気づきがたくさんありました。

それぞれの障がいの特性を知り、その方が何に困っているのかを知ることからスタートです。

それは、家庭・地域・職場でも通じる考え方だなあ、と思いました。

60代 参加者

講師の石田留美さん(別所)

ペタンク・ふらばーるボールバレー大会結果

7月1日(日)に行われた大会結果です。多数のご参加と応援ありがとうございました。

★ペタンク
優勝・津原 A
準優勝・鋤 B

★ふらばーるボールバレー
優勝・津原
準優勝・穴田

今夜の一品 夏野菜を食べよう!! PART 2

先月に引き続き、夏野菜をたくさん食べて、この暑い季節を乗り切りましょう！
いつもは塩分控えめですが、熱中症対策として、少し濃いめの味付けでも良いと思います。

○なんでも野菜のラタトゥイユ (夏野菜の煮込み料理)(4人分程度)

<材料> ・にんにく 少々 ・塩、コショウ 少々 ・ピーマン 20g ・玉ねぎ 40g
・かぼちゃ 80g ・なす 60g ・トマト 80g ・ブロッコリー 20g
・ウィンナー 4本 ・オリーブオイル 小さじ4 ・トマトケチャップ 小さじ4

<作り方> 1. にんにくをみじん切りにする。
2. 野菜とウィンナーは、それぞれ一口大に切る。
3. にんにくをオリーブオイルで炒め、香りが出てきたら、切った野菜、ウィンナーを入れて炒める。
4. 火が通ったら、トマトケチャップを入れ、塩、コショウで味を整え、できあがり！

※野菜は、ズッキーニやパプリカなどもおすすめです！トマトをたくさん入れると、よりおいしいですよ。また、味を濃いめにして、パスタのソースにしてもグッド！です。

イベント・講座のお知らせ

お知らせ

主催: 灘手教育を考える会・灘手小PTA
灘手地区青少年協・保護司会・更生保護女性会・
社会福祉協議会・灘手公民館

「教育を考える会講演会」 気づいてください! 子どものこころ

～少年非行問題の現場から～

日時: 8月9日(木) 19:00～20:30

場所: 灘手公民館 大会議室

講師: 下村 健明氏

鳥取少年鑑別所・鳥取法務少年支援センター
法務教官

きれいで子どもは育ちません。

現実を知りましょう

問合せ: 灘手公民館(22-5401)まで

お知らせ

主催: 灘手振興協議会

みっぼし踊り大会

日時 8月4日(土)
19:20分 踊り開始

場所 倉吉銀座通り

☆しあわせの黄色いハッピーで参加します。

応援、よろしくお祈りします～!!

体育

主催: 灘手体育振興会

地区ソフトボール大会

日時 8月26日(日) 8:00～開会

場所 灘手小学校 グラウンド

※詳細は体育部長さんまで

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

夏の子ども大会「沢登り体験」

日時: 8月18日(土) 8:45集合

行き先: 大山青年の家

内容: 阿弥陀川 沢登り

※悪天候: 室内レクリエーション

対象: 小学1年生～

(3年生未満は保護者同伴)

参加費: 無料

問合せ: 灘手公民館(22-5401)まで

※詳細はチラシをご覧ください

募集

主催: 灘手公民館研究指定事業成人(男性)講座
NSB企画・主催イベント第二弾

大人のための空手教室

～日本古来の武術を体験してみませんか～

日時: 8月22日(水) 19:00

場所: 灘手小学校 体育館

講師: 三船 浩司さん(尾原)

(王道空手佐藤塾初段)

日本空手芦屋会二段・正指導員)

参加費: 無料

準備品: タオル・飲料水

※詳しくはチラシをご覧ください

<問合せ先>

灘手公民館(☎22-5401) まで



保健センター・保育園より

夏バテ対策は...

夏場の疲労感や倦怠感、食欲不振といった体調不良は「夏バテ」と呼ばれています。この時期は、冷たいものを好むため内臓を冷やし、消化機能が低下します。そのため食欲が減退し、栄養のバランスが崩れ体調不良を起こす原因となります。

そこで「タンパク質」「ビタミンB1」「ビタミンC」を多く含む食品を積極的に摂りましょう。

パワーの源となるタンパク質(肉、魚、卵、大豆製品等)は免疫力を高め、ビタミンB1(豚肉、うなぎ等)には、糖質を効率よくエネルギーに変える働きがあります。そして、ビタミンC(かんきつ類、緑黄色野菜)は、疲労回復に効果的です。

バランスのよい食事と、毎食一品は温かいものを添えて食べることを心がけ、暑い夏を元気に過ごしましょう。 倉吉市 保健センター

灘手保育園より

暑い毎日、熱中症にならないようエアコンを使いながら過ごしています。

0・1歳児はビニールプールでジョーロなどの道具を使って水に親しみ、2歳児は大きいプールに入り歩いたり、肩まで沈んだり、浮き輪を使って水遊びを楽しんでいます。

そして給食までの間、部屋で大好きなままごとやブロック遊びをして過ごします。

いっぱい遊んだ後は、給食がおいしいです。

お昼寝も、しっかりとして、元気いっぱいの毎日を送っています。



あんばい ～じげの塩梅な話～

お茶畑が復活します。

現在では簡単にどこでもお茶が買えますが、今から50年前は、尾原、別所、穴田の10軒ほどでお茶の生産組合が作られていました。今の穴田公民館の下に工場があり、そこで加工から販売までが行われていました。

しかし30年後、組合は解散し、お茶作りは現在まで、穴田の松井裕巳さんが唯一行っていました。

松井さんのお茶畑は別所にあります。

GWの頃、例年だと一番茶の煎茶の摘み取りが始まりますが、聞けば、「お茶は今年からやめる」との事。

しかし、状況が変わったのは今年6月。松井さんの親戚が八頭町でカフェや宿泊施設をオープンするにあたり、「ぜひ灘手で作ったお茶を出したい」と相談がありました。

「それならば」と、松井さんが奮起され灘手でのお茶作りが再始動します。

歴史講座運営委員

お茶の呼び方色々

byミギワン



松井館長のつぶやき。

振興協議会で計画されていた婚活イベントが、残念ながら、台風接近のため中止となりました。計画段階でのお話を聞いていると、男性は集まるが、女性が集まらないと嘆いておられました。現在、各地・各機関で様々な婚活事業が行われていますが、やはりどの事業も女性の集まりが悪いようです。

これだけ男女の独身者が多いのに.....? 結婚に対する若者の考え方が少しずつ変わってきたということはあるだろうか.....?

最近、気になるのは親の考え方です。

「うちの子は、結婚しないと断りますので」

「一人がいいと言っておりますので」
本当にそれでいいの???

～お知らせ～ 文書箱を設置しました

各団体等から、灘手自治公民館協議会・各自治公民館宛の文書が届きます。保管のため活用させていただきます。

各自治公民館におかれましては、毎月開催される館長会にて文書の持ち帰りをお願いいたします。

ご理解、

ご協力を

お願いします。



玄関に設置しています