



- 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(ファミパド)

日	月	火	水	木	金	土
※ 管理委員会よりお願い ※ 灘手公民館ご利用後は、机・椅子を元の位置に戻し、必ず掃除機等で室内の清掃をお願いします。つぎに利用される方のためにもご協力ください。					1	2
3	4	5 ●□ ・地区振臨時総会 19:00~ ・健康づくり推進委員会 19:30~	6	7 ● ・ナイトウォーク 19:30~	8	9 ● ・下焼入遺跡説明会 10:00~ ・民協定例会 19:00~
10	11 ● ・お出かけ旅行舎(鳥取方面)	12 ● ・歴史講座 19:00~	13 😊 ・文化厚生部長会 19:30~	14 ☀	15	16
6/11(月)から大会議室空調機の修繕工事が行われます。大会議室の利用についてはお問合せ下さい。						
17	18 🎵 ・第1回文化祭実行委員会 19:30~	19 ◎	20 ✂	21 ● ・ナイトウォーク 19:30~	22 🏠 ・赤ちゃん交流会 10:15~ ・ピラティス 13:30~	23
24	25 ● ・社協理事会 19:30~	26 □ ・定例館長会 19:30~	27 😊	28 ☀ ・ピラティス 19:30~	29	30 ● ・自治公役員研修 9:00 集合 ・体育部長会 18:00~

### 管理委員会より

5月9日(水)の総会において、一部役員の変更がありました。管理委員長の田中修一郎さんが退任され、後任として美田恭子さんが承認されました。

5年間灘手公民館管理委員長を、また倉吉市の社会教育委員として、松井館長、宮川主事、涌嶋主事と協力し合いながら努めました。これまでの皆様方のご支援に感謝の気持ちでいっぱいです。 田中 修一郎

斬新なビジョンと、熱い心で灘手を引っ張って来られた田中修一郎さんが退任され、その後がなぜか私、津原の美田恭子にまわってきました。何程の事が出来るか全くわかりませんが、諸先輩方にご指導を仰ぎながら、勉強させていただきます。皆様方のご協力をお願いいたします。 美田 恭子



### 今夜の一品 新玉ねぎで、血液サラサラ !!

新玉ねぎがおいしい季節になりましたね。そこで今回は、玉ねぎの簡単メニューをご紹介します。材料の分量は、どれも適当ですが、塩分は控えめでお願いします♡

#### 玉ねぎとツナのしいたけ UF0

- <材料> ・玉ねぎ ・しいたけ ・ツナ缶 ・コショウ少々 ・溶けるチーズか粉チーズかマヨネーズ
- <作り方> 1、玉ねぎを薄くスライスする。 2、ツナ缶の油をきり、玉ねぎと混ぜ、コショウをふる。 3、しいたけは、石づきを取る。 4、玉ねぎとツナを混ぜたものをしいたけに載せる。 5、溶けるチーズか粉チーズかマヨネーズをさらにのせ、オーブントースターで焼く。

※ツナや、チーズ、マヨネーズの塩分で、塩は入れなくてもおいしいです。また、しいたけは大きい物や厚みのあるものは、火が通りにくいので小ぶりの薄いのがおすすめです。



平成 30 年 6 月 発行 No.387 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!

## ピンクにする? 黄色にする??

主催:灘手公民館

5月12日(土) 母の日企画としてペーパーデコレーションのティッシュボックス作りをしました。

カラーペーパーを使って立体的なお花(バラなど)を作り、ティッシュボックスに飾り付けました。同じ型紙なのに、色や折り方によって全く違うお花が出来上がり、「花を作るのが楽しかった」「花びらをクルンっとカーブさせるのが面白かった」「これは自分用に作る～」等々、参加者は自分の作った作品に大満足(特に小学生女子)のようでした。中には「明日、ママに喜んでもらえるかな?」と嬉しそうに作品を持ち帰る参加者も!!

ママ、喜んでくれたかな??



どれにする??

母の日



### 誘導の指示に従ってください

主催:灘手公民館・灘手小学校・灘手保育園

5月26日(土) 今年も小学校、保育園と合同の防災教室を開催しました。同じことを繰り返すようですが、訓練がいざという時に役立ちます。地震を想定し、避難訓練、児童の保護者への引き渡し訓練、災害用の非常食の作り方や試食を行いました。

年に1度の防災訓練です。来年も合同の防災教室を行いますので、子ども達と一緒にご参加いただきますよう、よろしくお願い致します。



だれか~

いざ! ぶりかけで美食!

非常時、お米を炊くには...



主催:灘手自治公民館協議会

### 平成30年度 灘手地区敬老会

5月13日(日)に灘手地区敬老会が開催されました。今年度は新会員の方9名が加わり224名の方が対象となりました。

あいにく足元の悪い中ではありましたが、75名の方に参加いただき、盛大に開催することができました。

これからもお健やかに、楽しい毎日をお過ごしください。



新会員のみなさま (石田市長・自治公協議会長と)



イベント・講座のお知らせ

募集

主催：灘手公民館

体力に自信のない方でも大丈夫！  
ピラティス体験講座

日時 6月22日(金) 13:30～  
6月28日(木) 19:30～

場所：灘手公民館  
講師：河本 珠紀さん  
参加費：500円(お茶付)  
持参品：ヨガマット(あれば)、タオル  
動きやすい服装

ぺったんこのお腹も夢じゃない!



定員：20名(先着順)  
申込み：6月11日(月)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。

自治公

主催：灘手自治公民館協議会

平成30年度 役員視察研修

日時 6月30日(土) 9時集合

場所 鳥取市青谷町日置地区町づくり協議会  
※詳しくは各集落総務部長さんへお訪ね下さい

地区防災リーダー紹介

4月25日(水)倉吉市役所にて認定式が行われました。  
灘手地区の防災リーダーは北面の近藤英貴さんです。



保健センター・保育園より

健康診査も、かかりつけ医を持ちましょう

皆さんは、かかりつけ医をお持ちですか？

かかりつけ医とは、「健康に関することを何でも相談でき、必要な時に専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のこと」を言います。

日常的な診療から総合的な健康管理までを見てください。医師を持つことで、健康情報の共有による迅速な対応と、自分にあった最適なアドバイスを受けることが可能になります。

健康管理は、健康であるかどうかを知ることから始まります。

病気のときの診療だけでなく、年に一度受ける健康診査においても、「かかりつけ医」を見つけることから、健康管理を始めてみましょう。

倉吉市 保健師



お知らせ

主催：歴史講座運営委員会・灘手公民館

下焼ス遺跡発掘調査  
現地説明会&歴史講座  
～じげの歴史を紐解く～

＜現地説明会：津原地内＞

日時 6月9日(土) 10:00～

集合：灘手公民館(9:45)

⇒乗り合わせて現地へ  
対象：地域住民 参加費：無料

＜歴史講座＞

日時 6月12日(火) 19:00～

場所：灘手公民館

講師：倉吉市文化財課 片岡さん

対象：地域住民

参加費：無料

申込み：6月5日(火)までに  
灘手公民館(22-5401)まで



お知らせ

スポーツ教室について

地域のスポーツ推進のコーディネーターとしてご活躍のスポーツ推進委員(西原浩樹さん・伊藤聡美さん・御船文子さん・田中昭栄さん)の方々が中心となり、スポーツ教室を開催しています。

毎月第2・4木曜日19時30分から、灘手小学校体育館にてファミリーバドミントンを行っています。

平成31年2月頃開催(予定)のニュースポーツ交流会と一緒に参加しませんか？



灘手保育園より

5月15日、年長児が灘手小学校の「どろんこフェスティバル」に参加しました。すでに小学生は泥しぶきを上げながら田んぼの中を楽しそうに走り回っていました。

その様子を見て「さあ入るぞ」と意気込んでみたものの、田んぼに足を入ると「ぬるぬるして気持ち悪い」と言ってなかなか入ろうとはしませんでした。小学生さんに誘われ少しずつ足の感触が心地よいものになっていきました。

田んぼの端を借りて思う存分に走り、とっても満足した時間を過ごすことができました。

7月6日は七夕まつりです。園児の演技や遊びのコーナーがあります。皆さん一緒に遊びましょう。お待ちしております。



あんばい

～じげの塩梅な話～

ことしの敬老会も終わりました

・・・そこで「高齢者」考を・・・

戦前から戦後のすぐのころの日本人の平均寿命は50歳に届いていなかった。

しかし、その後急速に、短期間のうちに80歳を超えるまでになった。

何故、日本の高齢化が急速に進んだのか。それは戦後の日本が豊かになって食生活が改善され、生活環境が合理化し、高度医療をきちんと受けられるようになったことなどに起因する。

つまり、日本の高齢化の進展そのものは、豊かさの裏返しでもあるという側面を見る必要がある。・・・その結果からうまれた「高齢化社会」とは、65歳だろうが、70歳だろうが、75歳だろうが、平均寿命50歳時代とは比較にならない「元気なお年寄り」が圧倒的に多いことを特徴としている。

また、高齢者とは豊かな生活体験があり、気配りといったことができる方たちでもある。従って高齢者が増えていくということは、ある意味では落ち着いた大人の社会ができるということでもある。

高齢化社会をネガティブに捉えるばかりではなく、高齢者のみなさんが持っているいい部分を、社会に活かす工夫をすることこそが大事ではなかろうか。



松井館長のつぶやき。

先般、自治公民館の成り立ちについて小鴨公民館管理委員長の波田野頌二郎氏の講演を聞く機会を得ました。

自治会は教育機能を持ち、自分達の地域は自分達で学習し、住みやすい地域に変えてゆくための組織として、倉吉市が自治公民館としたようです。

「自治公民館・灘手公民館」と二つの公民館が灘手にはあります。

社会教育施設である灘手公民館は、社会教育の推進のため、地域づくりや各種の学習機能を充実させて行きます。

これからも、自治公民館と灘手公民館とが手を携えて明るく元気な、住んで良かったと言ってもらえる地域にして行きましょう。

灘手ゴルフクラブ春季大会開催!!

4月22日(日)光好カントリー倶楽部に於て第24回灘手ゴルフ大会を開催しました。上位入賞者は、下記の通りです。

優勝：石井 勇治郎さん  
準優勝：宮川 省一さん  
三位：伊藤 公一さん

灘手ゴルフクラブ 会長 石田 繁幸

