

自治だより

■人権学習推進協議会

「町内人権学習会事前研修会」
 日時：6月11日(木)19:00~21:00
 場所：はばたき人権文化センター(福吉町2丁目)
 各町の館長・社会部長・同推員さんにご出席ください。

■自治公防災研修(防災部)

「風水害に対する備え」
 ~山陰地方の気象と風水害・土砂災害について~
 日時：6月14日(日)10:00~11:30
 場所：明倫公民館

■明倫地区ソフトボール大会(体育部)

日時：6月28日(日)8:00~
 場所：倉吉農業高校グラウンド(倉吉市大谷)



朗読

朗読ボランティアを始めてみませんか!

~障がいのある人にやさしいまちづくりをめざして~

明倫公民館サークル「朗読ボランティア明倫こだま会」は視覚に障がいのある方々に朗読テープを届ける活動をしています。専任の講師に自己流ではない聞き易い朗読を学んで一緒にボランティア活動をしませんか。一度、見学、プチ体験(無料)してみませんか。

場 所：明倫公民館 2階 視聴覚室
 講 師：原 ひろ子 先生(フリーアナウンサー)
 実施日：6月9日10:00~12:00 スタイルアサヒ
 6月16日10:00~12:30 原ひろ子先生指導
 6月30日9:30~12:30 市報
 申込み、問い合わせ：0858-26-2996(吉田)
 〆切り：6月8日(月)

健康だより

6月は「食育月間」

毎月19日は「食育の日」です。

「食育」に対する関心と知識を高めてもらうことを目的として、6月は「食育月間」と定められています。規則正しい食生活、栄養バランスのとれた食事、食を通じたコミュニケーションやマナーといった食に関する基礎知識を身に付けること、感謝の心や食文化への理解を深めることなどを合わせて「食育」といいます。

食育の一環として、倉吉市でも「早寝早起き朝ごはん」を推進していますが、朝ごはんを食べることで集中力が上がり、成績が上がることや体力が向上することなどが、科学的に証明されています。

この機会に「食育」について考え、家族一緒に食事をする機会をつくる、朝ごはんを食べる、食前食後のあいさつをきちんとするなど、できることから実践してみたいかがでしょうか。

<問合せ>
 倉吉市保健センター
 電話 26-5670



レシピ

倉吉市の学校給食で、今も人気の高い「スタミナ納豆」は朝食にピッタリ!これから暑くなる季節にも食欲のすすむ一品です!おうちでもぜひ、作ってみてください。

<スタミナ納豆>

- 材料4人分
- 鶏ミンチ...100g
 - にんにく...6g
 - しょうが...6g
 - 酒...小さじ1
 - ごま油...小さじ2
 - ひきわり納豆...100g
 - ねぎ...20g
 - こいくちしょうゆ...大さじ2
 - 砂糖...小さじ1
 - タバスコ...少々



おいしい!
 かんたん!

材料4人分

- ① みじん切りにしたにんにく・しょうがをごま油で香りが出るまで炒める。
- ② ①に鶏ミンチを入れ炒め、酒を振って火が通ったら器に移して冷ます。
- ③ ひきわり納豆、こいくちしょうゆ、砂糖、タバスコを混ぜる。
- ④ ③に②と刻んだねぎを加えてよく混ぜる。
できあがり!

IJUカフェのお知らせ

6月 IJUcafe(移住カフェ)
 楽しいトークイベント
読書キライの本屋さん
 ...そんな僕でも変えられる本の魅力...
 ゲスト:倉吉ブックセンター 円谷 禅(えんや ゆする)
 日 時:平成27年6月14日(日)14:00~16:00
 場 所:倉吉市鍛冶町2-287 大鳥屋
 参加費:500円(ハーブティ付き)



お知らせ

倉吉市小中学校一斉公開

明倫小へ行こう

6月11日(木) 8:15~12:15
 6月12日(金) 8:15~15:45

どなたでも参加していただけます。
 みなさん、おいでください。

学校支援ボランティア

ミシン、手縫いの得意な方を募集!

学校支援ボランティアは特別な資格がなくても、子どもたちが健やかに育ってほしい、見守りたいという気持ちがあれば、どなたでも参加していただけます。この度は、**明倫小学校5年生に、手縫い・ミシンの使い方や縫う練習を行ってくださる方を募集しています。**

- 6~7月 始めてみようソーイング(針に糸を通す)
- 9月 わくわくミシン(ミシンの使い方等)

<連絡先>

明倫小学校コーディネーター 稲嶋敏彦
 携帯電話 090-8064-2343

自薦
 他薦OK

求めています

ハギシ(木綿)の提供を!

明倫公民館では「メモリアルパッチワーク」と題して、今春、明倫小学校に入学した1年生の記念に手形を布にパッチワークしています。付きましては、この活動に使う布生地を求めています。ご自宅に眠っている生地などございましたら、ぜひ、ご協力をお願いします。

- 生地の種類→木綿 ●大きさ→20~25cm角
- 提供期間→6月1日~6月末
- 提供先→明倫公民館(平日9:00~17:00)



めいりんメモリアル<5月>

明倫公民館事業・各団体・サークル活動などの様子

明倫地区大運動会 5月10日(日)



熱戦!



西中の生徒ボランティアも活躍!
 運営スタッフとして

<Aブロック>

- 優勝 福吉町2丁目
- 2位 岩倉町合同チーム
- 3位 旭田町

<Bブロック>

- 優勝 余戸谷町
- 2位 越殿町
- 3位 みどり町

<年齢別ルー>

- 優勝 みどり町
- 2位 余戸谷町
- 3位 越中町

<めいりんパワー>

- 優勝 福吉町2丁目

おめでとうございます!



がま口ポシュエット 5月12日(火)



大きくなった分だけ、レベルアップ!?
 がんばりました~!会心の出来!