



日	月	火	水	木	金	土
桜並木					1	2 交通安全グラウンドゴルフ大会
3 ごみゼロ一斉清掃	4	5 ◎□	6 ㊤ 保育園入園式 10:00~	7 お出かけサークル(松江方面) 土木部長会 19:30~	8 灘手小入学式 10:00~ 東中入学式 14:00~	9 地区社協総会 9:00~ 地区同研総会 10:00~ 自治連総会 14:00~
← 4月6日~15日 春の全国交通安全運動 →						
10 ☀ ごろくと会 花見 18:00~	11 ♪	12	13 ☺	14 ㊤ これから大学運営委員会 10:00~	15 監査会 18:00 (管理委員会・振興協議会) 学校開放 19:30~	16
17 バドミントン・ペタンク大会 8:00~	18 振興協議会総会 19:00~ 管理委員会総会 20:00~	19 ◎□	20 ㊤ 青少協総会 19:30~	21 ㊤ 午後より事務所閉室	22 ☾ 狂犬病予防接種 13:30~ 合同歓送迎会 18:30~	23 まちの保健室 9:30~
24 ☀	25 ㊤ 社協理事会 19:30~	26	27 ☺	28 ✨	29	30

4月7日(木)・21日(木) 午後は事務室を閉室させていただきます。
灘手公民館管理委員長 田中 修一郎

灘手公民館 だより

平成28年4月発行No.361 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 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。

中華のテーブルマナー講座

主催：灘手公民館・給食ボランティア会

3月8日(火)、給食ボランティア総会の後、宮川町の中華料理「北京」にて食事をしました。これは、食事を楽しむのと同時に、正しいマナーを学び、調理の工夫などを料理のプロから直接うかがおうとするものです。

中華料理はきれいに平らげず、少し残すと「もう満腹です」の意味になるそうです。ちなみに、円卓の回転の向きは決まりがないとか…(^^) わいわい賑やかにいただきました。

日本人の口に合うよう、刺激や香りを控えて作っているというご亭主。口下手だと言いながら、丁寧に説明してくださいました。神戸から取り寄せる、朝天唐辛子のさわやかな辛みと共に、ご亭主の人柄も「ごちそうさま」でした。



卓球大会結果

3月6日、灘手小学校体育館にて開催されました。たくさんご参加いただき、ありがとうございました。

団体	①谷自治公民館	②津原自治公民館
男子1・2部	①宮川淳平(津原)	②瀬尾啓文(尾原)
男子3部	①石川昭彦(穴沢)	②田中昭栄(鋤)
女子1部	①吉田優佳(別所)	②田中亜里沙(北面)
女子2部	①伊藤聡美(津原)	②藤原明子(北面)
親子W	①伊藤聖人・光志(穴沢)	②伊藤源蔵・優志(穴沢)
ミックスW	①福田優子・一樹(別所)	②谷口正美・美紀(北面)

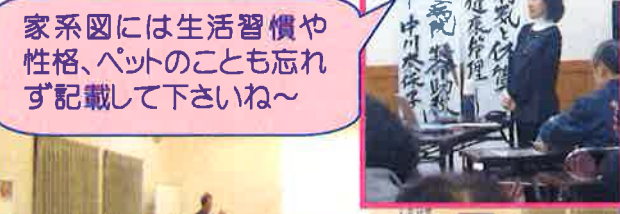


家系図で健康管理って!?

主催：灘手いきいき元気の会

3月9日(水)鳥取大学医学部附属病院 特命助教・認定遺伝カウンセラーの中川奈保子先生を講師に、講演会を開催しました。

遺伝の仕組みと家系図の描き方、そして家系図を活用した健康管理についてお話を伺いました。



灘手いきいき元気の会 ~発展的解消~

平成十八年、灘手地区における住民の健康増進の向上を図ることを目的として、各自治体に所属する六団体を会員として、標記の会が発足しました。

爾來、会の設立趣旨に則り、広く活動を行ってまいりましたが、もとより本会とそれぞれ六団体の設立目的には類似点が多く、それに基づいて会の運営に繁雑さと負担感を来したことも事実です。そのような事情に鑑み、足かけ十年に及ぶ「いきいき元気の会」を、このたび発展的に解消することになりました。これまでのご協力に感謝申し上げます。

灘手いきいき元気の会 会長 吉田 則彦

春は心の健康に気をつけよう!

春は、気候はもちろんのこと、新しい環境に移る人も多く、「変化」の多い季節でもあります。気温差に体温調節がうまくいかなかったり、新しい環境で心が疲れてストレスになってしまったり、様々な面で自律神経が乱れやすくなります。

次のことに気をつけて、心のバランスを整えましょう。

- 朝はきまった時間に起き朝日を浴びよう**
朝日を浴びると体内時計がリセットされて体内リズムが整います。また太陽の光によって、ハッピーホルモンである「セロトニン」が体内でたくさん作られますので、気持ち安定します。
- 食事は3食決まった時間にバランスよく食べよう**
規則正しく食事を取ることで、体内時計を整えることができます。
- 休養をとろう**
自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。
- 体温調節をしっかりと**
暑さや寒さもストレスになります。温かい日でも外出の際は羽織れる上着を持参しましょう。



倉吉市 保健師

<お知らせ>

「かささま! いいね」
コーナーをリニューアルします。

原稿依頼の際には、快くご協力くださいました皆さま、ありがとうございました。心よりお礼申し上げます。

5月号より、各団体長さんご紹介をさせていただきます。

団体長におかれましては、ご多用の折とは存じますが原稿依頼の際には、是非ともご協力くださいますよう、お願い申し上げます。



どうぞお楽しみに~♪

イベント・講座のお知らせ

敬老会

主催: 灘手自治公民館協議会

平成28年度 灘手地区敬老会

灘手地区の対象者(75歳以上)は228名です。今年度の新会員さんは、昭和16年生まれ(男性5名、女性3名、合計8名)の方です。

みなさん、お誘い合わせのうえ、ご参加ください。

日時: 5月15日(日) 10:00~
会場 灘手小学校体育館



昨年度新会員さん

総会

各団体の総会予定

- ◆灘手地区社会福祉協議会 4月9日(土) 9:00~
- ◆灘手地区同和教育研究会 4月9日(土) 10:00~
- ◆灘手地区振興協議会 4月18日(月) 19:00~
- ◆灘手公民館管理委員会 4月18日(月) 20:00~
- ◆灘手地区青少年育成協議会 4月20日(水) 19:30~



合同研修会にご参加下さい

募集

主催: ごろくと会

お花見の会

日時: 4月10日(日)

日程: 18:00~花見(中央公園)
18:30~花見宴会(灘手公民館)

会費: 1,000円 飲み物持参
申込: 4月6日(水)までに
灘手公民館(22-5401)まで



今年もやうく

お知らせ

灘手公民館ロビーに
AEDが設置されました~



体育

主催: 灘手地区体育振興会

地区バドミントン&ペタンク大会

日時 4月17日(日) 8:00~
場所 灘手小学校・灘手小学校校庭

歓送迎会

主催: 灘手地区振興協議会

地区合同歓送迎会

~大変お世話になりました。~

よろしくお祈りします~

日時: 4月22日(金) 18:30~
場所: 灘手公民館大会議室 参加費: 2,000円
★申込みは各自治公総務部または灘手公民館へ

防災

いざという時に役立つ!
みんなで防災訓練

日時 5月28日(土)

場所 灘手小学校体育館
グラウンド

内容 地区合同避難訓練
炊き出し体験など

対象 地区住民

どなたでもご参加ください!

※詳しくはチラシをご覧ください



防犯

灘手防犯パトロールの会より
~小学校登校時の見守り活動について~

健康と見守りを兼ね、子ども達と一緒に通学路を歩いて見ませんか。

北面~小学校・半坂~小学校のコースを、朝、子供たちの登校に合わせて歩いて頂ける方を募集しています。(防犯ジャンパー貸与します。)

一人でも、何人でもいいです。

毎日でなくてもいいです。

誘い合って楽しく歩きましょう。

ご参加いただける方は
灘手公民館(松井)までご連絡下さい。



募集

まちの保健室

この機会に健康チェックを!

日時: 4月23日(土)
9:30~11:30

場所: 灘手公民館大会議室
<問い合わせ先>

鳥取看護大学 事務室 27-2800 (代)



あんばい
~じげの塩梅な話~

新しい仕事
~インターネット販売~

才のある人は違うの~。
何で儲けにやいけん訳じゃ無いけ~、賢い人には敵わんわ。

パソコンが出だした頃には、いずれ会社に行かなくても家で仕事ができる様になると言われたけど本当じゃの~。

ちょっと聞いてごしなれ。
今日の昼、ラジオを聞いたつたら、鳥取砂丘コナン空港が1周年記念で、コナンの記念切手が発売になるだつて。
私、昼から行ったわいな、郵便局まで。
そしたら午前中に売り切れたつていな。

聞いたら普段見たこと無い、よその人が来て買って行きなつただつて。
こちら辺の郵便局では売り切れたらしいわ。
郵便局員さんが言つとんつたわ。
かさま、その日の午後にはネットで1,000円の切手が、3,000円で出品してあつたけ~。
4月歴史講座

~ち~とまえの話だけどな~
今月号よりリニューアルいたしました。



マンガ: ミギワン

松井館長のつぶやき。

先般、鳥取市のネオン街では次々と場所を変えて飲み歩く「はしご酒」スタンプラリーが開かれた。なじみの店を訪ね歩く。行き先はその時の気分しだい、連れや顔ぶれ、話の流れなどで店を決める。食と酒で街を活性化しようといわれている。

最近、先輩や同僚との飲み会を嫌い、親しい友人と自宅で飲む「自宅飲み」が増えているそう。

灘手にはネオン街はないが、時には「飲みニケーション」をしてもっと灘手のことを語り合ひましょう。



灘手保育園より

3月26日に、いつもパワー全開、仲の良い7名(男子5名、女子2名)が卒園しました。小さいお友達のお世話をしながら保育園を引っ張ってくれました。今度は小学校に胸を膨らませていくところです。



★1年生になったら、
岡本莉乃・先生の話をきちんと聞く
馬壁琉心・跳び箱を高くして跳べるようになりたい
三好夏輝・国語のテストに頑張る
田中友梨・テストを間違えずにできるようになりたい
美田裕光・算数のテストに頑張りたい
吉田 陸・算数のテストを間違えないようにしたい
瀬尾暖斗・算数のテストに頑張りたい
引き続き地域の皆様にはお世話になります。