

# ようこそ

発行 令和3年11月25日

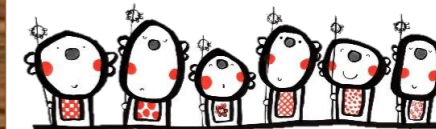
日置地区公民館 広報部  
鳥取市青谷町山根218  
電話 (0857) 86-0836  
FAX (0857) 86-0837  
Eメール cc-hioki@it.city.tottori.tottori.jp

第74号

## 私の好きな言葉

「みんなちがって みんないい」

詩人 金子みすゞの詩、  
『鈴と小鳥とわたし』の一節です。  
とても気に入っています。



山根 棚田 和枝

## ひおきの秋 集落ニュース!

### 河原

河原文化祭が11月14日(日)に2年ぶりに開催されました。感染症対策で規模を縮小しての開催だったので、例年の賑わいとまではいきませんが、公民館役員等が集まっての共同作業もずいぶん久しぶりで、少しずつ日常がかえってきているという喜びを感じました。

催し物としては、とれたて親ガニ、マガレイ販売が開店してすぐに完売という盛況ぶり、恒例のカニ汁販売も、すぐにカニの身が無くなってしまいましたが、身が無くても良いダシが出ている汁は絶品でした。恒例の河原名物、壮年部による焼きそば販売も安定の人気ぶりでした。新たな試みとして、「ひおき工芸の郷」を紹介するパネルや作品の展示、さらにはDVD上映が実施され、地元日置に根づく工芸文化を再確認できました。作品展示でも、年々技術が上がっていきっていると思わせる力作ぞろいで、さすが工芸の郷だと思わせるものばかりでした。久しぶりに、たくさんの地区民の笑顔が見えた楽しい文化祭となりました。

河原総務部長 前田修次



### 山根

## 「秋の消防訓練行われる」



10月24日(日)消防訓練が行われました。主として放水訓練と消火栓の点検をし、火災に対する備えを確認していきました。その後、消火器の配布と古い消火器の引き取りを行いました。

今後も自警団の活動にご協力をお願いします。

山根広報部 足利 大祐



### 小畑

小畑公民館では、去年・今年と栃の実を拾っているため、文化祭はなくても栃餅の販売はやろうと計画を立てています。2年連続で集落内の行事がほとんどない状況ですが、現在は感染状況も小康状態ですので、油断せずに行えることをやっていきたいと考えています。

栃餅販売は例年行列ができるほどの人気ですが、今回は密を避けるため小畑集落内のみで予約の販売を予定しています。この文章を執筆している時点では、おおまかなスケジュールしか決まっていますが、詳しいことが決まり次第、ピラ配り等でお知らせする予定です。楽しみにお待ちください。

急遽決まったことで初めてのことも多く、思い通りにいかないこともあるかと思いますが、皆様のご協力をよろしく願います。

小畑広報部 大西 拓也



### 早牛

## 「グラウンド・ゴルフ大会」

10月17日(日)、体育部主催のグラウンドゴルフ大会がありました。和紙工房をメイン会場とし、すでに恒例化した感があります。無理なく気楽なイベントなので、交流の場をつくる好例と言っていでしょう。

が、私はあまりに下手すぎる。昨年一昨年と二年連続のブービーで、結構な賞品をゲットしてもやっぱり悔しかった。だから今年は、三年連続ブービーを狙って目立とう、などという気はさらさらなく、一つでも上に行こうとした。結果は知らない。確かめるまでもなくブービー近辺に落ち着いたのを確信。無念。

さて、高齢者と高齢者予備軍が入り交って、力を出し切り、晩秋の好天を押し上げるほどの熱気、高揚感があつたとすれば(あつたと思う)、ぜひこれからも続けたいものです。

早牛広報部 橋本 健



## リレーエッセイ

### 『 ダイエット 』

小畑 中宇地 勝

私は5年前ダイエットに成功しました。ダイエットを始めたきっかけは、娘の「何このおなか」の一言。気付けば体重、腹囲、BMI値すべてが基準を超え、メタボリックの認定を受けていました。そんな中、娘の一言でダイエットの神様がおりてきたのです。

私が取り組んだダイエットは『1日1食ダイエット』です。その名の通り、1日のうち固形物を食べていいのは1食だけ。その当時、私は仕事も忙しく、特に苦になることもなく、めでたく-20kgダイエットに成功しました。

しかしその後、ダイエットをやめたら見事にリバウンドしました。

私の経験上、やはり、規則正しく1日3食の食事がいいように思います。からだに1日に必要とする栄養素を過不足なく摂るためには3食の食事が必要だそうです。朝食でからだを目覚めさせ、昼食で午後の活動のエネルギーを補給し、夕食で睡眠中につくられる筋肉や骨の材料を補給します。

しっかりと必要な栄養を摂り、身体的また精神的な健康を保つためにも、規則正しく3食の食事を摂りましょう。





# 12月の行事紹介

## お出かけバス研修

- ◆日時：令和3年12月6日（月）9:00～15:40
- ◆行先：・坂本観光りんご園 りんご狩り  
・倉吉白壁土蔵群  
・円形劇場くらよしフィギュアミュージアム  
・町屋 清水庵 等
- ◆参加費：2,800円
- ◆募集人数：18名 申込締切：12月3日（金）

## ターミーさんのいきいき健康室

12月も元気にストレッチで体づくり。

- ◆日時：12月10日（金）13:30～15:00
- ◇場所：日置地区公民館多目的室
- ◆講師：佐々木ターミーさん
- ◇参加費：無料
- ◆申し込み：先着10名



## 楽々！気功体験

大好評です。ぜひ挑戦してください。

- ◆日時：12月20日（月）13:30～15:00
- ◇場所：日置地区公民館多目的室
- ◆講師：健康運動指導士 影日伴美さん
- ◇参加費：無料
- ◆申し込み：先着10名



## スマホ教室

今回は安心・安全の操作を勉強します。

- ◆日時：12月23日（木）13:30～15:00
- ◇場所：日置地区公民館多目的室
- ◆講師：NTTドコモの職員さん
- ◇参加費：無料
- ◆申し込み：先着10名



## 12月の日置「わしの子教室」行事

### 「ひおきウィンターキッズ」

12月19日（日）  
9時30分～12時 場所：日置体育館

### 「干支づくり」 12月10日（金）

15時～16時30分 場所：日置地区公民館図書室

### 「棚田先生の楽書教室」 12月18日（土）

9時～10時 場所：日置地区公民館図書室

### 「クリスマスケーキづくり」 12月24日（金）

14時30分～16時30分 場所：日置地区公民館調理室

### 「わしの子年末大掃除」 12月27日（月）

9時30分～11時30分 場所：日置地区公民館

## 10、11月の行事から

### わしの子「秋のお出かけバスツアー」 11月22日（月）

子どもたちが楽しみにしていた「お出かけバスツアー」。今回は、鳥取砂丘を中心に鳥取の魅力を満喫しました。



### スマホ教室（基本編） 11月11日（木）

NTTドコモの方にお世話になってスマホの基本を勉強しました。みんなだんだん慣れてきて操作に自信ができました。



### ターミーさんのいきいき健康教室 11月18日（木）

恒例になった「いきいき健康教室」です。今回も楽しく、のびのびと体を動かしました。



### 老人クラブ公民館周辺清掃 11月6日（土）

今回は、山根と早牛の老人クラブの皆さんにお世話になりました。公民館周辺が見事に美しく生まれ変わりました。ありがとうございます。



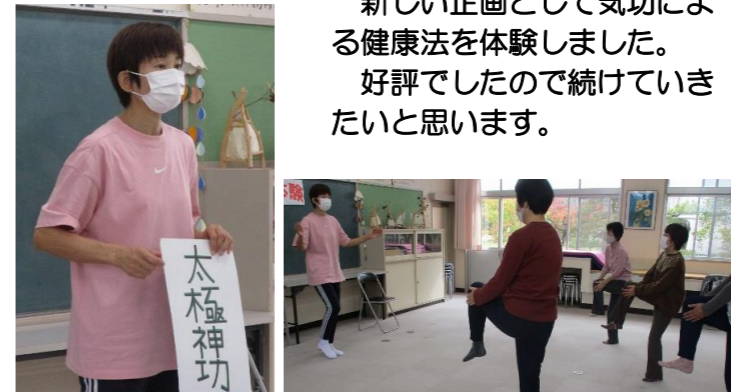
### わしの子「ハロウィンウィーク」 10月25～29日（月～金）

ハロウィンのクイズラリーにこたえてお菓子のつかみ取りをしました。両手いっぱいにつかんだお菓子が大満足！ハッピーハロウィン！



### 楽々！気功体験 11月8日（月）

新しい企画として気功による健康法を体験しました。好評でしたので続けていきたいと思えます。



### 出張公民館「山根サロン」 11月17日（水）

今回は、山根いきいきサロンに公民館の職員がおじゃまして、ゲームを中心にした健康づくりを楽しんでいただきました。



### 小地域懇談会 10月30日（土）

今回も規模を縮小して開催しました。県人権文化センターの尾崎真理子さんを講師に招いて「コロナ禍でのSNSによる人権侵害」について学習しました。



## 令和3年12月行事予定

日付	曜日	行事名
1	水	
2	木	市食育推進委員会出張「適塩講座」
3	金	カラオケ教室
4	土	
5	日	
6	月	お出かけバス研修
7	火	青谷ブロック公民館職員研修①
8	水	はなちゃんのみもの教室
9	木	青谷ブロック公民館職員研修②
10	金	ターミーさんのいきいき健康教室
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	配食サービス
15	水	
16	木	
17	金	まち協「白ネギの幹旋」カラオケ教室
18	土	わしの子「楽書教室」
19	日	
20	月	楽々！気功体験
21	火	
22	水	
23	木	スマホ教室 オカリナ教室
24	金	わしの子「クリスマスケーキ作り」
25	土	小・中学校冬休み開始（1/5まで）
26	日	
27	月	年末大掃除
28	火	配食サービス
29	水	年末休館
30	水	
31	金	

お申込み・お問い合わせは  
日置地区公民館  
☎ 0857-86-0836  
Fax 0857-86-0837

