

日置地区公民館だより

〒689-0514

鳥取市青谷町山根218

☎ 86-0836 FAX 86-0837

Email cc-hioki@city.tottori.tottori.jp

日置地区公民館 平成29年8月25日 発行



季節の野菜を美味しく調理

7月27日 鳥取市食育推進会 青谷支部の方3名を講師に迎えて料理教室を開催しました。旬の夏野菜をたっぷり使ったヘルシーメニューになりました。1人前550カロリーで4種の惣菜が出来ました。その中の1つ「ナスの丸ごと煮」を紹介します。これから秋ナスの季節になります。挑戦してみてください。

材料 なす 300g 油 小さじ1/2

B みりん 小さじ2 しょうゆ 小さじ2

C だし汁 (砂糖 大さじ1弱 しょうゆ小さじ1)

- 作り方
- ① ナスは皮をむき縦に4等分にしておく(皮は半分残しておく) 10分ほど水煮浸けアク抜きをしておく。
 - ② ナスの皮の半量を水にさらし、水気を切り千切りにする。小鍋に油をひき炒めBを加えて煮汁がなくなるまで炒める。
 - ③ 別の鍋にだし汁と①を入れ、中火にかけ落とし蓋をして火が通るまで10分煮る。その後Cを加えて味がしみ込むまで5分位煮込む。(だし汁は麺つゆで応用できます。)
 - ④ 器に③を盛り付け②をのせる



ヘルシー料理完成！！



熱中症 予防

まだまだ暑い日が続きます

健康を過信せず予防を心がけましょう



photo.jp ~ 13735373

環境整備 9/17 (日) 午前8:00~

9月24日の運動会を前に、安全で楽しい運動会になりますように、運動会前の環境整備にご協力をお願い致します。

防災訓練 9/17 (日) 午前9:00~

いざという時に備え、日頃から訓練を今年台風発生が多いとの気象予報もあります。あなたのいのちを守る備え！！

平成29年度 日置地区大運動会

日時：平成29年9月24日(日) 午前9:00~

場所：日置地区グラウンド

雨天の場合は日置体育館にて開催

お願い

ゴミは各自で持ち帰りましょう
会場内は禁煙ですご協力下さい
積極的に競技に参加しましょう
けがのない楽しい運動会にしよう

お弁当の注文は別紙チラシにてお願い致します。
締め切りは9月20日

役員の皆様には、早朝から大変お世話になりますが、元気な日置の運動会の為、ご協力宜しくお願い致します。

入念な準備運動でけがの無い運動会にしましょう

行事予定 9月

日付	曜日	行事名
1	金	老人クラブ役員会
2	土	カラオケ
3	日	あお市(10:00~ウエルネス前)
4	月	検診(乳・子宮・骨)・プログラム編成
5	火	
6	水	市公連研修会
7	木	青谷ブロック研修(午前中)
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	配食サービス
13	水	
14	木	木曜会
15	金	検診(特・胃・肝)
16	土	そばサークル・わしの子習字教室 カラオケ
17	日	
18	月	敬老の日(休館)
19	火	
20	水	館報「ようこそ」校正
21	木	ガラスアート教室
22	金	賞品分け(女性会)
23	土	秋分の日(休館) 運動会準備
24	日	日置地区大運動会
25	月	
26	火	配食サービス
27	水	
28	木	
29	金	国府町より視察 11:00~
30	土	手話講座

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

ひあきわしの子 夏休みの思い出



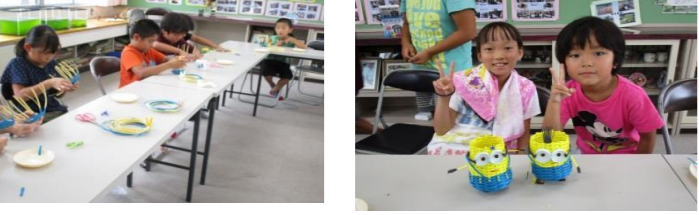
廃油石鹼づくり
 廃油と化成ソーダを入れてから20分くらい混ぜました。
 1ヶ月乾燥させて完成です。よく落ちる石鹼ですよ!

エコクラフトでミニオンづくり





日置・日置谷 合同お出かけバスツアー
 NHK・知事公邸・県庁食堂/かっこ館に出かけました。
 NHKの見学は夕方ニュースの中で放送されました。



2017 サマーキッズ



思いっきりはしゃいだ、たのしい1日
 子どもたちの歓声が、響きわたりました。
 8/27(日)、28(月) ぴよんぴよんで放送

自転車安全教室
 浜村警察署の方に夏休みの安全・自転車の乗り方を教えて頂きました。



おもしろ科学実験室



地域の皆さんと一緒にラジオ体操