

# 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 ~ 13735278

## 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

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！！

9/17 (日) 午前9:00~

## 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



**廃油石鹸づくり**  
 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。よく落ちる石鹸ですよ!

**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**


