



おうさか

発行：逢坂地区公民館

〒689-0345 鳥取市気高町山宮 637-4

TEL 0857-84-2455 FAX 0857-84-2465

Eメール

cc-osaka@it.city.tottori.tottori.jp

ホームページ

http://chiiki.city.tottori.tottori.jp/osaka-



1/26

逢坂地区卓球大会

1月・2月の実施事業

1/30

健康教室

(薬の知識・薬膳料理)



毎年恒例の卓球大会を行いました。
団体戦6チーム。個人戦一般の部9名・小学生の部2名と多くの方の参加があり、白熱した戦いを繰り広げました。

【結果】

(団体戦)

優勝：山宮

準優勝：会下A

3位：会下B

(個人戦)

一般の部：伊藤正人さん

小学生の部：山本羽姫さん



優勝：山宮チーム

メニュー

春の薬膳料理

- ・春の香り寿司
- ・あさりのウコンスープ
- ・小松菜とらっきょうの和え物
- ・豆乳プリン



最初に、薬剤師の方から薬の飲み方・効き方・副作用等についてのお話を聞いた後、管理栄養士の方による体質チェックを行い、春の薬膳料理を
作りました。



2/3

料理教室

(恵方巻き作り)



太巻き・玉子太巻き・バラ・桃の花の4種類を作りました。

初めて作る方もおられ、飾り巻きずしのパーツを作り、組み立てるのに苦戦しましたが、出来上がりを楽しみに慎重に巻いていきました。

とてもきれいなお花のお寿司が出来上がり、大満足でした。



2/13

体操教室



ストレッチで血行を良くしながら冬場の凝り固まった筋肉をほぐし、肩こりや腰痛膝イタを解消し、動きやすい体に調整しました。

無理せず、毎日行う事を心がけ、継続していく事が大切です！！



1月・2月のわんぱくクラブ

1/22 お花

風鈴草・スターチス・レースフラワーの他、身近にある材料を使い『バレンタインのお花』を生けました。迎えに来られたお家の方からも「カワイイ！！」と好評でした。



『ウグイ漁』無形文化財に！

2/3の日本海新聞で『ウグイ漁』無形文化財に…と報道され、貴重な民族技術であるとされていることから、県文化財保護審議会は県知事に答申。指定されれば、民族技術として県内初！となるようです。



2/15 スクラッチアート

黒い紙の上に下絵が書いてある線（絵）を、ペン先や先の尖った物で削ると、下からレインボーカラーの美しい線が出てきます。今回はキャラクターなどが書いてある下絵を削りフレームに入れてステキな作品に仕上げました。



2/12 チョコを使ったお菓子作り

バレンタインに向けて、マシュマロロリポップチョコとソフトケーキにチョコビスケットで耳をつけ動物に見たて、チョコペンで目・鼻・口を描きクマやねずみ、ねこなど、色々な動物の顔を描いてラッピングして完成～！



3月行事予定

日	曜日	公民館行事	サークル・教室・その他	日	曜日	公民館行事	サークル・教室・その他
1	日			16	月		逢鷲太鼓
2	月		逢鷲太鼓	17	火		ふれまち定例会
3	火			18	水		着付教室、J r 逢鷲太鼓
4	水		原木しいたけ作り（むらづくり） 着付教室、J r 逢鷲太鼓	19	木		
5	木			20	金	春分の日	
6	金			21	土		
7	土		芝桜植栽（むらづくり）	22	日		
8	日			23	月		逢鷲太鼓
9	月		逢鷲太鼓	24	火		
10	火			25	水		大人の生け花、J r 逢鷲太鼓
11	水		J r 逢鷲太鼓	26	木		
12	木			27	金		
13	金			28	土		
14	土			29	日		
15	日			30	月		逢鷲太鼓
				31	火		