

赤崎地区公民館だより

6月号



あかさき

題字 山基洞宗



歳時記 水無月・みなづき

▶ヤマオの麻の糸を取る季節です



毎年この時期になるとヤマオを刈り麻の糸作りの準備を行います。まだ青みの残る梅雨時期のヤマオ（野からむし）は薄く透明な麻の繊維を取り出せるのです。ていねいに手で刈りとり、皮をむき表皮をこそげ落として、ようやく糸同士を績(う)みつなぎ布にしてゆくの。晴れが続くと皮がいたみ、うまく剥けなくなります。今年は雨が恋しい梅雨です。



グランドゴルフ大会

▶ 6月18日 田井&赤崎チーム大活躍！！

梅雨入りしたとは思えない良いお天気に恵まれて、グランドゴルフ田井・赤崎チームは総じてとても成績が良かったそうです。おおよそ100名くらいの中、田井の仲谷喜助さんは堂々の7位入賞でした。おめでとうございます。今回は田井が6名、赤崎が3名の計9名でプレーをしました。他の地域には結構女性の方も多そうです。わたくし二階堂は、年齢はままだちょっと「すこやかさん」ではありませんがグランドゴルフやりたいです。どなたか一緒に始めませんか？連絡お待ちしております。



FIGHT!



歌声月クラブ

▶5月30日(水曜日)赤崎サロン歌声月+いきいき体操

久しぶりに、歌声クラブを行いました。歌いながら両手両足を一度に動かし、頭も体もフル回転です。右手で3拍子で三角を書き、左手は2拍子で膝を打つ。是非やってみてください。頭で考えるとまたもととすぐ間違えます。けれどこの「頭がフル回転してあわてる」ことが重要なのだそうです。もう一つは負けるじゃんけん。これも難しいです。そして利き手じゃない方はもっと難しいです。ぜひお家でもご家族でお試してください。お昼をはさんで午後には、いきいき体操も行いました。



♪田井12サロン♪ いちにい

▶ 6月12日(木) 紫陽花と野菜の塗り絵

田井のサロンの集まりはしばらくは毎日12日に集まることにしたので「田井12(いちにい)サロン」と名付けてみましたがいかがでしょう？

今回は「好きな歌を大きな声で歌いたい」というご要望に答えて、持ち寄った歌謡曲に合わせて皆で歌いました。今回は歌詞も覚えるということで「春来峠」と町民歌「蒼空へ」を練習しました。おうちでは、声に出しては歌いにくいそうですが、ここでは皆さん大きな声で歌っていました。次回も歌いますのでおさらいしておいてください。そして新たに「みちづれ」「こころ酒」を歌います。



次回の「♪田井12サロン」は7月12日（木曜）午後1:30～4:00頃です お楽しみに！！

▶ 6月20日(水)赤崎地域 認知症予防講座

——国立長寿医療研究センター遠藤英俊先生の一——

【10の認知症予防の秘訣】

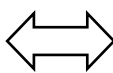
1. 生活習慣病の予防・治療
2. 有酸素運動+知的活動（コグニサイズ）
3. 食事で認知症予防（オリーブオイルなど）
4. 会話・コミュニケーション（脳とこころの健康）
5. 社会参加で予防（体と脳の活性）
6. ストレスフリーで予防（こころの健康）
7. 日記を書く、計算して予防（脳の活性）
8. 社交ダンスで予防（体と脳の活性）
9. ゲーム・カラオケ（脳の活性）

健康づくり



藍染め教室

▶ 6月11日(月) 諸寄公民館in赤崎 藍染Tシャツ教室



4人以外は同じ染め方でしたが、みんな違う雰囲気になりました。かなり面白いです。皆さんも、藍染でTシャツを染めてしまいませんか？お一人でもOKです。いつでも準備できてます。今回は大きめのレディスチュニック入れました。綿とポリエステル50%+50%で乾きが早いです。綿100%の普通のTシャツは生地が少し薄く上質になりました！連絡お待ちしております（問い合わせ：赤崎公民館 二階堂）

ちょっといい話

▶べんり酢で健康レシピ

香住のトキワ酢さんでべんり酢を使ったレシピを教えてくださいました。

メインは新ショウガのべんり酢づけでしたが、試食にあった「ジャガイモのごま酢あえがマヨネーズいらずのポテトサラダのようで驚きでした。べんり酢3：すりごま2の割合で混ぜたものをポテトに混ぜるだけです。簡単でしょ！

酢漬けにした新ショウガと青シソをみじん切りにしてすし飯に混ぜるとさっぱりとした食欲そそるちらし寿司もできます。ぜひお試しください。みんなで料理教室行ってもいいですね。健康な食生活で、むし暑い梅雨～夏を乗り切りましょう！



紫陽花の花ことば「七変化」



あじさいは『紫陽花』と書くんだと教えてくれた人がいた。
「へー。知らなかった。紫陽花、雨が似合ってる。」
あれから何十年も経ち、人の心も変わって行った。
紫陽花が色を変えるように

かなしみはかたまり易し濃紫陽花

岡田 日郎

プチ画廊



心に響く歌声を
あなたに

1950~80年代の昭和の歌謡曲から
最新ポップス、洋楽まで
美しいハーモニーをお届けします

Queen's Tears Honey

アカペラライブ

2018
7/8
SUN

新温泉町夢ホール
開演 19時 [18時30分開場]

入場券 全席自由 (前売り) 大人1,000円 中・高校生 500円
小学生以下300円

※チケットは、夢ホールプレイガイドにてお求めください。●
お問い合わせ 温泉公民館 ☎0796(02)1870

主催/新温泉町・新温泉町教育委員会・共催/PPMP(新温泉町アカペラグループ)

問い合わせ TEL:

平和と愛の物語 200日 日光東照宮 麒麟の図像の源

徳川家康の麒麟の図像の源

麒麟の図像の源

EXHIBITIONS

一因幡但馬に息づく麒麟の謎

2018.7.22 ~ 8.26

鳥取県立博物館

ネコは人間とともに世界に広まった。

若合光昭の
世界ネコ歩き
写真展

WORLD CAT WALKING
写真展

平成30年7月14日(土) 9月9日(日)

岩合光昭 世界ネコ歩き
写真展

丹波市立植野記念美術館
〒625-0205 丹波市植野
TEL 0796-42-5555
FAX 0796-42-5555

7月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
7月1日	2	3	4	5	6	7
ジブリの大博覧会(兵)	半夏生	■NZ生徒ホームステイ	赤崎いきゞ百歳体操	■宇都野学園 定例講座	■浜坂県民サンビーチ	NZ生徒藍染体験in赤崎
■美方郡体育大会(町)		田井いきゞ百歳体操		■第1回人権 セミナー	下弦	■レザークラフト体験
新温泉町ジオパーク学						■芦屋まつり(薬師祭)
						小暑
8	9	10	11	12	13	14
■アカペラライブ(夢)		田井いきゞ百歳体操	■温泉・浜坂北小 個別	●13:30 田井サロン	■浜坂中保護者会 ~7/	岩合光昭 世界ネコ歩
■ロールケーキづくり			赤崎いきゞ百歳体操	●19:00 3B体操第2木曜	■浜坂東小 個別懇談会	■川下大祭~7/16 1!
■消防団温泉支団ボン			●09:00 赤崎地区ホウ		期(新月)	■ふるさと講座「文化
						■諸寄まつり~7/15(
15	16	17	18	19	20	21
岩合光昭 世界ネコ歩き展(丹波市立植野記念美術館)						
■川下大祭~7/16 15日は花火大会		田井いきゞ百歳体操	■海上牛峰寺権現祭	■浜坂高校1学期終業	■湯村薬師祭	■上山高原キャンプ(上
■そうめん流し(牧公)	■そうめん流し(牧公)		赤崎いきゞ百歳体操	宇都野学園大学院講座	上弦	■荒湯天狗まつり(湯
■夏の交通事故防止運	海の日				土用の入り	
22	23	24	25	26	27	28
岩合光昭 世界ネコ歩き展(丹波市立植野記念美術館)						
麒麟Exhibition(鳥取県立博)						
八山音楽祭(夢ホール)	大暑	■絵本づくり(図書館)	■PTCA教育 講演会(夢)	公民館だより発行	■こども園 夕涼み会	■町子ども会球技大会
	●13:30 諸寄公藍染め	田井いきゞ百歳体操	赤崎いきゞ百歳体操	●19:00 3B体操第4木曜	●13:30 大庭地区藍染	望(満月)
29	30	31	8月1日	2	3	4
岩合光昭 世界ネコ歩き展(丹波市立植野記念美術館)						
魅力発見! 山陰海岸ジオパーク-日本海の形成とめぐみ-						
麒麟Exhibition(鳥取県立博)						
■町ソフトテニス大会	■中学ニュージーラン	田井いきゞ百歳体操	赤崎いきゞ百歳体操			

▶ 3B体操：毎月第2・4木曜日 午後7:00~8:00 赤崎地区公民館で開催：メンバー募集中！

赤崎地区公民館HP <http://akasaki.strikingly.com/>



赤崎地区公民館へのお問い合わせ
☎669-6714 兵庫県美方郡新温泉町赤崎631番地
☎(0796)82-3678 二階堂 寿江(にかいどうとしえ)



FAX (0796)82-5563
電話(携帯) 090 8233 0843
Mail akasakicc@icloud.com