

5

MAY

諸 寄

Moroyose-chiku-kouminkan

発行
第276号
令和元年 5月23日
諸寄地区公民館

北前船寄港地まつりが開催されました。!



5月6日 日本遺産認定1周年を記念する「心・寄せあう 北前船寄港地まつり」が諸寄漁港せり市場で開催されました。地区内外から、約1500名が集い、郷土芸能や特産品販売、資料展示などを通して諸寄の魅力を多くの方にアピールしました。熊本区長・西村町長の挨拶の後、諸寄麒麟獅子舞、傘踊り、フラダンスによる歓迎セレモニーで開会。会場には、竹輪や板ワカメ、枳餅、農産物、竹のこ弁当、キッズコーナーも並び食の魅力も十分発信しました。2階の資料展示コーナーでは地元の船大工さん制作の北前船模型、船絵馬、明治時代に書かれた諸寄の地図、昭和初期の漁港周辺の写真など区民の皆さんも普段目につくことがない資料や写真などを見て頂きました。多くの方々の協力や区民の方の多くの来場が力になり、無事まつりが終了しました。有難うございました。

ボランティア作業にご協力下さい!!

諸寄区・スポーツ21
公民館共催

集落センター周辺を清掃します。

日頃、公民館活動の拠点施設として、諸寄基幹集落センターを利用させていただいています。管理人さんがいつも綺麗にしていますが、私たちも利用するばかりでなく、年に数回は感謝を込めて清掃したいと思います。今回も、諸寄区・スポーツ21・公民館が一緒になって、下記の日程で行いますので、是非 ご参加いただきたく、お願い致します。

と き : 令和元年 6月1日(土) 午前8時00分~9時00分

[小雨決行・雨天の場合は2日(日) 同時刻]

準備物 : 軍手・手ぐわ・鎌など (除草作業に必要なもの)

連絡先 : 前田(TEL 82-0584)



6月の「ほっとサロン」のご案内

「みんなでたのしいひとときを！」



指導：山木真澄さん(山根町)

とき：6月 28日(金)・13時30分～15時30分

ところ：集落センター [集会室]

皆様のご参加を
お待ちしております



[実費 50 円ご協力下さい] 「ちょっとコーヒーを飲みに・・・」と、気軽に
○5月の予定は 5月24日(金) ですお忘れなく！

「藍染め体験教室」の7月の予告案内です。



7月22日(月)を予定しています。

皆さんには年2回の藍染め・草木染めでお世話になっています。今回7月に藍染め体験教室を開催したいと考えています。私も昨年 T シャツ体験を一度経験しま

した。今年度は7月・9月に計画しています。(7月藍染め・9月草木染め) 詳しくは6月の公民館だよりで告知します。初めての方も、楽しいですよ どんどんご参加して下さい。

「生け花教室」を行いました。



4月25日(木)午後1時30分より集落センター集会室において、生け花教室を開催。伊森美佐枝先生(下ノ町)の指導で今年度も15人が年6回の教室に挑みます。今回は、谷わたりエビテン・都忘れと、春らしい生け花に仕上がりました。次回は7月11日(木)です。是非ご参加下さい。

「交通安全教室」のご案内 (約1時間程度)

6月13日(木) 午後2時30分より

警察からの依頼もあり、公民館がその場を設けました。最近高齢者の方の事故が多発しています。歩行者や運転をされる両者の方が、無事故で生活が出来るよう、今回兵庫県警察本部交通部・交通課と美方警察署が企画されました。是非ご参加頂き、事故のない生活をしていきましょう。60、70、80代の方の参加お待ちしております。

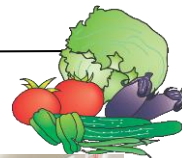
- 表題 高齢者の交通事故防止
- テーマ 運転中の危険予知
- 内容 車の運転中の映像を見て道路上の危険を予想してもらい、事故防止に繋げていただく。

第1回「カメラ・デジカメ写真教室」開催しました！



5月10日(金)午後1時30分より、約1年ぶりに、カメラ・デジカメ写真教室を集落センター集会室において開催しました。今回初めての講師 坂本写真館の猪坂悦司さんから、1時間30分を初心者の人や以前から野外に出てよく撮影された人を含め、各個人のカメラ性能を見ながら一人一人に親切に教えて頂きました。詳しい方の質問にも適確に答えておられ、さすが写真屋さんだと感心しました。次は諸寄周辺で野外撮影です。皆さん楽しみようです。今回所用で欠席の方も是非ご参加ください。 次回は 6月21日(金)です。お楽しみに！

「男の料理教室」を開催しました。男子厨房に入るべし！



5月16日(木)10時より集落センター実習室において今年度最初の男の料理教室を開催しました(参加者6人) 講師の栄養士・堀江真奈美の説明を受け、早速実習、今回のテーマは「高血圧対策」一食で野菜400gメニ―内容は「ピーマンご飯」「トマトの甘酸かけ」「回鍋肉」「もやしのナムル」「簡単韓国スープ」「ポリポリ納豆」に挑戦しました。回鍋肉に使用した、キャベツに含まれている栄養の中で、注目すべきはビタミンUです。ビタミンUはキャベツやレタス、セロリなどに多く含まれ、胃酸の分泌を抑制し、粘膜のただれを防ぎ、胃の粘膜を保護する効果があります。そのため、胃潰瘍や十二指腸潰瘍を防ぐ効果も期待されます。 次回の開催は9月19日(木)ですお忘れなく！

「手作りキャンドル一日体験教室」開催します。



と き：6月14日(金)
ところ：集落センター 集会室
参加費：500円
講 師：足立 洋美さん・成田 勝美さん

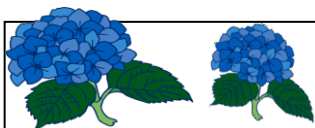
楽しい教室です
お楽しみに！
お待ちしております。



「花とみどりの里づくり」植栽しました」



諸寄地区青推協では、「花とみどりの里づくり」運動に参加し、春と秋に花の植栽を行っています。5月12日(土)集落センター・郵便局前花壇・児童公園に サルビア・マリーゴールド・ベゴニアを150株植栽しました。



6月の公民館講座のご案内

ほっとサロン

「みんなで楽しいひととを」	28 日（金）	13：30～	集会室
和紙折り紙教室	11 日（火）	13：30～	集会室
デジカメ写真教室	21 日（金）	13：30～	集会室、&屋外
カラオケ教室	25 日（火）	13：30～	集会室
第 8 回諸寄講座	15 日（土）	13～16	野外講座

その他 ・自主活動の教室

グラウンドゴルフ	（毎週（火木土日）	8：30～	グラウンド
習字教室	（毎週土）	15：00～	研修室
雪浜吟詠会	（毎週火）	13：30～	研修室
山吹会	1 日・15 日（土）	13：30～	集会室
アロハフラ	6 日・27 日（木）	13：30～	集会室
エコラフト教室	3 日（月）	13：30～	集会室
手芸サークル	20 日（木）	13：30～	集会室
チビッコサークル	24 日（月）	10：00～	和室
手作りキャンドル体験	14 日（金）	13：30～	集会室



[5/14 和紙折り紙教室の様子]



[5/21 カラオケ教室の様子]

諸寄スケッチ

「5月12日（日）10時～」諸寄八山庚申まつり」



昨年は雨がよく降りましたが、今年は風もなく汗ばむぐらいの晴天に恵まれました。多くの皆さんに来ていただき、御本尊青面金剛尊の御前にて観音山相応峰寺 小川住職にご祈祷頂きました。汗だけで登り、降りた後の ぜんざい おいしかったですね。たくさんのお子さんも頑張りましたネ！

ひとつなみ

今月のホットな情報は、「鰹」のお話し、[目には青葉 山ほととぎす 初鰹] 江戸中期の俳人・山口素堂(1642～1716)が詠んだ句です。鰹には旬が年に2回ある！鰹は暖海性の回遊魚で日本近海には、黒潮にのって北上し、秋に水温が低下すると南下します。そのため 5～6 月に獲れる鰹を初鰹、9 月頃に獲れる鰹を戻り鰹といい、年 2 回、旬があります。鰹は魚の中でもたんぱく質量がトップクラスで、マグロの赤身に匹敵します。初鰹の特徴は、魚肉が赤々としていて、味はあっさりとしています。戻り鰹は、脂がたっぷりとのっついて、もっちりとした食感が特徴です。

「鰹の栄養」 かつお節に含まれる、オリゴペプチドには、血圧を下げる作用があり、「かつお節オリゴペプチド」として、特定健康保険用食品に利用されています。栄養満点、風味豊かな、かつお節をもう一度見直してみてもいいのではないでしょうか。 豆腐、ほうれん草にたっぷりとかけて！