

# 町公民館だより

編集 日野町公民館 〒689-5131 日野町黒坂1243番地1  
電話：74-0212 FAX：74-0105  
E-mail：kouminkan@town.hino.tottori.jp

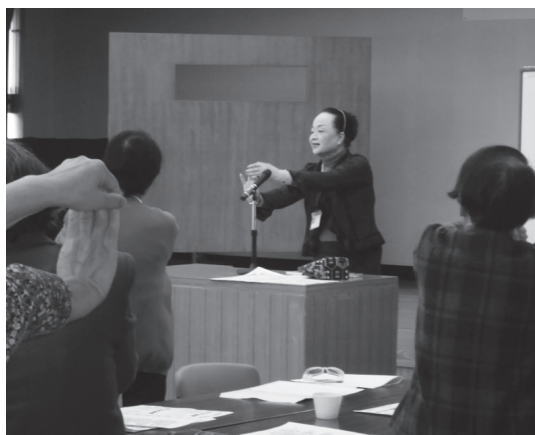
## 生涯学習の一年を振り返る

### ▼おしどり学園閉講式

3月23日、おしどり学園の閉講式が行われました。多くの来賓の出席の中で、学園生が一年間のおしどり学園での学習を振り返る式典となりました。

学園生には、おしどり学園で積極的に学んだことを称え、山本照夫学園長から、修了証が渡されました。

その中で、一年間を通し、一度も欠席のなかった、加藤令江さん、岩瀬益子さん、小林しま子さん、大西新一さん、遠藤喜久さん、矢田川富貴子さん、松原笑子さんの7人に、皆勤賞が授与されました。



簡単な運動を紹介する青山さん

閉講式終了後には、「長生きできる秘訣」と題し、鳥取県老人クラブ連合会健康づくり推進員であり、鳥取

県フォークダンス連盟理事の青山典代さんによる記念講演を行いました。

青山さんは「長生きの秘訣は、『自分の好きなことを長く続けること』。それが一番の元氣のもとになる」と話し、日野原重明医師の「二十、百、千、万で元気に生きる秘訣」を紹介しました。

一は、1日に1回、自分をほめる。  
十は、1日に10回笑う。  
百は、1日に100回深呼吸をする。  
千は、1日に千文字縦書きをする。  
1日遅れの日記を思い出して書く。  
万は、1日に1万歩歩く。(60歳以上になったら2千歩を目標に)

また、青山さんは、元氣になる秘訣として、「三欲」と「三チャチャ」を実践していることを紹介しました。「三欲」は、食欲、声欲(声を出すこと)、入浴(温泉、毎朝晩の入浴)のこと。「三チャチャ」とは、チャンスがあつたら出る、そしてチャレンジしてみる、相手が変わらなかつたら自分を変える(チェンジする)ことであり、それらを実践すれば、元氣になると学園生に語りかけていました。

最後は、歌謡曲に合わせて体を動かし、簡単な振り付けでフォークダンスを踊るなど、楽しいひとときを過ごしました。

## 自然からの贈り物を堪能

### ▶ジビエ料理教室開催

3月3日に、町公民館でイノシシ肉、シカ肉を使った今回で3回目のジビエ料理教室を開きました。近年、町内外でイノシシやシカが増え、狩猟期間中の捕獲のほか、農作物の被害から守るため、有害鳥獣駆除としてもたくさん捕獲されています。

これらの野山を走り回り育ったジビエは、牛肉や豚肉に比べ、高タンパクで良質な脂肪を含む健康食材です。この自然からの贈り物であるジビエをおいしく調理しようと、当日は15人が参加。町管理栄養士の仲田さんの指導のもと、シカ肉とゴボウの炊き込みご飯、イノシシ肉の団子汁、シカ肉の竜田揚げ、そして、イノシシ肉の餃子の4品に挑戦しました。

料理の完成後は、参加者全員で料理の出来具合や味について話しながら食事を楽しみました。「とてもおいしい」「うまくできて良かった」といった声があがり、ジビ



みんなで協力しながらジビエを調理

エ料理が初めての参加者もいましたが、大満足の日となりました。

※ジビエ料理教室やジビエ料理レシピについて、詳しく知りたい人は、町公民館(電話 74-0212)または町健康福祉課管理栄養士(電話 72-1852)まで、お問い合わせください。

## ☆町公民館にまちの皆さんから寄贈いただいた本

お金の教養 / 泉 正人

人生が変わる お金の大事な話 / 泉 正人

カッコウの卵は誰のもの / 東野圭吾

建築士・音無薫子の設計ノート 謎あり物件、リノベーションします / 逢上 央士

スターバックスを世界一にするために守り続けてきた大切な原則 / H・ビーバー、J・ゴールドシュタイン

1分間でやる気が出る 146のヒント / ドン・エシッグ

「要領がいい」と言われる人の、仕事と勉強を両立させる時間術 / 佐藤孝幸

復活 昔あそび / サプライズBOOK

下流老人 / 藤田孝典

婚活刑事 花田米子の絶叫 / 安道やすみち

婚活刑事 花田米子に激震 / 安道やすみち

おかんメール / 「おかんメール」制作委員会 編

ムーンナイト・ダイバー / 天竜荒太

写真と図で見る ロープとひもの結び方 / ロープワーク研究会

奇面館の殺人・上 / 綾辻行人

奇面館の殺人・下 / 綾辻行人

島根地理 地名 地図の謎 / 島根県観光連盟 監修

完全殺人 / 西村京太郎

人生をいじくり回してはいけない / 水木しげる

頭が突然鋭くなるクイズ / 知的生活追跡班 編

安道やすみちさんは、  
鳥取県出身の作家で  
す。鳥取県出身の刑事、  
花田米子が活躍する物  
語です。



ありがとうございました。

## 昔の写真・資料収集にご協力を

町では、今後刊行予定の「日野町史」の編さんにあたり、まちのあゆみ・歴史を物語る写真や資料などを収集しています。

次のような資料をお持ちの方はご連絡ください。



東京五輪聖火リレーに参加 (名和町にて)

①日野町および旧町村に関する写真 (明治から昭和の建物や地域の風景、祭り、行事など)

②日野町および旧町村に関する資料 (行政の刊行物、書籍、商店チラシ、映像記録など)

③その他歴史的資料 (古文書など)

※これらの資料をお持ちの方は、下記連絡先までお知らせください。記録を取ったうえで、資料価値の高いものについては、町史編さんに使用させていただく予定です。

■連絡先 日野町史編さん室 (電話 72-0341)

## ふるさとのことば

～日野弁なんぞかんず～ 第32回

「ぬた」  
「こかあえらいぬたるんどるなあ」。日野弁では、「じゆるい」地面、湿地のことをぬたと表します。「ぬめぬめ」「にちゃんにちゃ」した場所(「た」という意味で、「ぬた」に変化したものと考えられます。酔味噌の和え物も「ぬた」と呼びますが、同様に、とろりとした味噌の様子から付けられたものです。湿地に付けられる地名には、「沼田(ぬまた)」や、「野田(のた、のだ)」など、「ぬた」に近い音感のものがあります。日野町「野田」も、かつては湿地だったのでしょうか。

### 日野弁ピックアップ「ぬ」

ぬかしょお…言いやがる。→ぬかしとお。  
ぬくげな…温かそうな。⇔つべたげな。  
ぬけさく…間抜け者。ぬしぐる…ひつつける。  
ぬしぐりつける…強くひつつける。  
ぬたくる…湿った場所で動き回る。「イノシシが田んぼで一」  
ぬらかす…濡らす。ぬりい…ぬるい。鈍い。緩い。  
ぬりたくる…塗りつける。

協力：日野町歴史民俗資料館友の会