

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

身近にある「薬膳」



講師の松原さん

6月18日、町公民館で第3回おしどり学園を開きました。今回は「薬膳講習会」と題して、全日本薬膳食医情報協会 薬膳アドバイザーの松原有美さんの講演を行い、薬膳の考え方を健康づくりに生かすための話を聞きました。

松原さんは、初めに学園生にどんなものを食べたか元気になるかと質問し、「薬膳」はそれを教えてくれるものと話し始めました。倉吉では薬膳を普及させる活動が活発で、西部地区はこれから広めていきたいということでした。

また、「薬膳のイメージは特別な食材や漢方を使っている料理と思っている人が多い

「薬膳」を取り入れて健康に



真剣に聞く学園生ら

が、実は簡単なこと。昔から行われている『風邪に生姜湯』『七草がゆ』なども薬膳といえる」とのことでした。学園生は感心し、大きくうなずいていました。

薬膳は、自然を重視し、季節やその人の体調に合わせて作られ、病気の予防と回復、健康を保つためのおいしい食事であり、「東洋の医学」とも呼ばれているそうです。

「薬膳」は「薬」ではない

また、食材の旬や地産地消ともかわりがあり、その環

境で育ったものを食べるのが一番体に合う。それが薬膳であり、薬膳は薬ではないとのことでした。

学園生は薬膳イコール薬というイメージを変えることができました。もっと詳しく薬膳について学びたかった思いでしたが、思考を変えて自分の体質を知るための体質チェックを行いました。普段気づくことのない自分自身を知るところから薬膳は始まるようです。体質チェック後は自分に合った薬膳茶を飲んで

おしどり学園のご案内

学園生以外の人も気軽に学んでみませんか

日時 8月20日(金) 午前9時30分
場所 町公民館
内容 ニュースポーツ体験

誰でも簡単に楽しむことのできるニュースポーツをしてみませんか。動いて、笑って、楽しんで、はつらつとした時間を過ごしましょう。

その他

当日は、小学生と一緒にニュースポーツを楽しめます。当日は町営バスを臨時運行します。詳しくは町公民館(電話74-0212)までお問合せください。



薬膳茶のお味は？

みました。
当日は、学園生以外にも、薬膳に関心ある人たちの参加もありました。これから薬膳が町内に広まればと思います。

集まってみることで 元気になれます

■出前公民館 活動紹介■

町公民館では、地域の皆さんが集まってみるきっかけとして、「出前公民館」に取り組んでいます。

昔懐かしい映画を見たり、お茶を飲みながら近況を話すなど、楽しく時間を過ごしています。

6月は、黒坂1区自治会でニュースポーツ、真住公民館で出前映画会を開催しました。

どちらの団体も出前公民館をよく利用され、好評をいただいています。

定期的に予定して開かれる地区やそのときの要望で出かける地区などさまざまです。

気軽に相談し、出前公民館で元気な地域づくりをしましょう。



和気あいあいと体を動かす



後のおしゃべりも楽しみのひとつ



力作の数々をご覧ください

日野町からは、墨彩画を研修している町墨彩会（荒木習子会長）と、陶芸を研修している町陶芸グループ（西村大敬会長）の2団体が参加しています。

今年度は名和公民館、南部町公民館、西伯分館、溝口公民館、江府町公民館で展示が行われます。どうぞご覧ください。

6月22日から7月29日まで、名和公民館をはじめ、西部地区の町村公民館による巡回展に参加しています。

これは、昨年度に西伯郡と日野郡の社会教育協議会が合併し、西伯郡が行っていた事業に今年度から日野郡も参加することになったものです。

▼西部地区町村公民館 巡回展に参加 日野町の生涯学習の成果を発表しよう

一目でわかる ふるさとの移り変わり

6月2日から15日まで、移動博物館「変わりゆく郷土写真でみるとつとり1968〜2008」を開きました。

昭和43年から5年ごとに同じ場所を撮影した定点写真や航空写真を110点展示しま

した。

期間中には、延べ115人が訪れ、「懐かしい。こんな写真がもつと見たい」と、時代の変化を振り返り楽しんでいました。

この事業は、鳥取県立博物館アウトリーチプログラム（地域支援事業）を利用したものです。

▼移動博物館「変わりゆく郷土」 懐かしい写真に会話も弾む

毎月第3日曜日は「家庭の日」

家族みんながそろって、
ともにうちとけた楽しい会話や
気持ちのよい汗を流すなど、
家族団らんの一日を
過ごしましょう。

日野町青少年育成会



黒坂の町並みの定点写真も展示