

体が温まる料理を作ろう！

▶体を温める料理教室

12月17日、下榎集会所で町食生活改善推進協議会の山根靖代さんと石田正恵さん、町健康福祉センターの長谷川管理栄養士の指導による調理実習を開きました。

はじめに、長谷川管理栄養士から『寒い冬に体を温める食事とは？』という、今回の料理教室のポイントの説明がありました。

- ◆あんかけ料理・汁物（料理自体が温かいもの）
- ◆根菜類などの冬野菜（大根、かぶ、ごぼう、白菜など）
- ◆血行を良くする食材（しょうが、ねぎ、唐辛子など）

以上のような身近な食材で体を温め、風邪の予防に効果のある献立を学びました。

参加者全員で和気あいあい“作る楽しさ”“食べる楽しさ”を堪能し、にぎやかに談笑しながら、心もお腹も満たされたひとときでした。

..... 献立

- ★ごはん ★さわらの生姜あんかけ
- ★けんちん汁 ★チンゲン菜のしらす和え
- ★さつまいものホイケーキ

隣保館だより

編集 下榎隣保館
 〒689-4526 日野町下榎 157 番地 1
 電話：72-1191 (FAX 兼)
 E-mail：rinpokan@town.hino.tottori.jp



楽しい調理実習



おいしくできあがりしました



楽しいニュースポーツ

▼セラバンド体操教室
 毎月第2水曜日の午前10時から、老人憩の家で『セラバンド体操教室（指導者、高橋伸也さん）』を開いています。毎回5〜10人の参加者があります。
 セラバンド体操だけではなく、指先を使った頭の体操や輪投げなどのニュースポーツをするなど、状況に応じた無理のない体操教室です。
 体をしっかり伸ばし、大きな声で笑って、日ごろのストレスを発散してみませんか。
 ウォーキングの途中に、ちよつとお茶でも・・・気軽に立ち寄ってください。

2月の行事予定

- ◆セラバンド体操（老人憩の家）
日時：2月13日（水）10：00～
講師：高橋伸也さん
- ◆榎の実学習会閉講式（下榎集会所）
日時：2月14日（木）
- ◆生け花【草月流】（下榎集会所）
日時：2月16日（土）13：30～
講師：生田清子さん

※学習講座はどなたでも参加できます。気軽に下榎集会所（電話72-1191）までお問合せください。

隣保館の相談日をご利用ください
***生活相談員常駐日**
毎月第1・3水曜日

隣保館では、生活の困りごとなどの相談事業を行っています。相談はいつでも受け付けますが、毎月第1・3水曜日は相談日として、生活相談員が常駐しています。
 生活相談、職業相談、人権問題、高齢者問題など、専門機関と連絡を取り合い問題解決に取り組みます。
 相談の内容は固く守られますので、どなたでも安心してご相談ください。

【連絡先】
 下榎隣保館 生活相談員 西村千秋

日野町子育て支援室

おひさまひろば だより



子育て真っ最中のお父さんお母さん、ご家族を応援します！

☆親子の集いの場です。たくさんの人と関わって、一緒に遊んだり、お話したりして楽しく子育てしましょう。

☆安心して子育てができるように子育てに関する情報を提供します。何でも気軽にご相談ください。

▼開設日 毎週水曜日～金曜日 午前9時～午後2時

●午前11時30分には昼食の準備をします。

午後参加する人は、お弁当・お茶を準備してください。

●現在、対象者は31人です。保育所に入所していない子どもたちのほか、里帰りの人もどうぞ遊びに来てください。

●58人の子育て先輩ボランティアのサポートもあります。

【2月のテーマ】冬のあそび～手作りなど遊びを工夫しよう～

冬ならではの雪遊びを体験し楽しんでほしいと思います。また、室内遊びも多くなってきます。遊びを工夫して、親子で触れ合う時間をいっぱい作り、心温かい冬にしましょう。

2月の予定

- 14日(木) おでかけおひさまひろば(町公民館)
お昼は、大好評のミルクスープを作って食べます。材料費として、親子で300円集金します。
- 20日(水) 図書館からのおはなし会(10:30～11:00)
- 22日(金) 保育所の友だちと一緒にレッツダンス
- 27日(水) 親子でクッキング食育講座(開発センター)
食生活改善推進協議会、町管理栄養士と一緒に、親子で触れ合いながら簡単にできる料理を作り、お昼に会食します。エプロン・三角巾を持ってきましょう。
- 28日(木) 2月生まれの友だちの誕生会

おひさまひろばの活動を紹介します

▼クリスマス会(12月21日)

みんなで歌い、ダンスをして、手作りおもちゃのプレゼント、手作りケーキやミルクスープ、餅会食など、多くの人と思いっきり遊んでお腹いっぱい食べて、幸せなひとときを過ごしました。



●たんぼぼの会から手作りおもちゃ、日野国際交流協会からお餅をいただきました。ありがとうございました。

【申込み・問合せ】▶ひのっこ保育所(電話 72-0238)
▶教育委員会(電話 72-2107)

まちの文化財・史跡を歩く 其ノ十四

■金持景藤と金持神社

金持景藤は、鎌倉時代の豪族です。1333(元弘3)年、隠岐島に流されていた後醍醐天皇が脱出し、船上山(現琴浦町)に兵を集めて軍事行動を起こしたとき、景藤はすぐに金持党300騎を率いてこれに参加しました。出発前には、金持神社に必勝を祈願し、神前の帳を軍旗にしたと伝えられています。

金持神社の由来は、昔、出雲の神官の二男が伊勢神宮参拝のためこの地を通りかかったところ、お守りとして身に付けていた玉石が急に重くなり、また、この地に宮造りするよう神夢があったために建立したと伝えられています。

現在では、その縁起の良い名前から、金運・開運を求めて全国から参拝客が訪れており、昨年末から1月3日にかけては、約8000人の初詣客でにぎわったそうです。



金持神社で金運・開運を祈願する参拝客

全国でも珍しい「金持」という地名ですが、これは、かつて盛んだった「たたら製鉄」と深い関係があるといわれています。金持郷は、鉄の原料である砂鉄が採れる谷が多くあり、鉄のことを「かね」と呼んでいたことから、かねの採れる谷を持つ郷「金持」と呼ばれるようになったと伝えられています。

(町教育委員会 入澤)【参考】「わたしたちのまち 日野町(歴史編)」ほか