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

料理教室

★食事のバランスを見直そう ～バランスの良い食事って何？～

９月３日、下榎集会所で夏の疲れた体の回復を助ける調理実習を行いました。

まずはじめに、町管理栄養士の仲田遥さんに〝食べもののはたらき〟として、黄（主食）赤（主菜）緑（副菜）の３つの食品群の役割について話を聞きました。

仲田さんは、夏バテは主菜となる赤の食品群の接種が少ない人がなりやすいので、少しの量でも朝・昼・晩と３食とるように心がけることが大切だと話していました。

今回は、白身魚の夏野菜カレーソースとナスの梅和え、デザートに豆かんを作りました。

身近な食材で野菜の種類も豊富なメニューで、余りがちな食材もふんだんに使える献立で、今夜にでも食卓に上がりそうなほど参加者に好評でした。

▲夏バテに強い体づくりを目指して調理

西部地区隣保館協議会県外現地視察研修会に参加して

下榎隣保館　西村千秋・中原千鶴

９月15日、「京都人権ゆかりの地を訪ねる」現地視察研修会に参加しました。

初めに訪れた「東寺」では、御恩なく召しつかわれる散所法師と呼ばれる人たちがおり、課役免除や地子免除という特権がある一方、職掌や地域の面から隷属を強制するという差別的なことも行われていたことを知りました。

次に「全国水平社創立発祥の地」、京都市岡崎公会堂跡地を見学しました。明治４年に解放令が出されても、一向に厳しい差別が後を絶たないさなか、大正11年３月３日、日本全国より３千人の部落差別に対する被差別の民衆が、この地、京都岡崎公会堂に集まり、全国水平社創立大会が開かれました。そこで読み上げられたのが、奈良県出身の西光万吉さんが草稿を書いた、全国水平社宣言です。

この宣言は、水は平らに張る、平らな社会を願い、人もまた平等でなければならない。侮辱をするために投げつけられた差別の言葉を逆手にとって、人間としてのほこりがみなぎり、決然と胸を張った「人間に光あれ」の人権宣言（水平社宣言）をここ岡崎公会堂で発せられたのです。現在、岡崎公会堂はありませんが、「全国水平社創立の地」の石碑が建てられています。

今回の「京都人権ゆかりの地を訪ねる」研修では、世界遺産条約登録の東寺の金堂（国宝）・五十塔（国宝）・講堂（重要文化財）、そして東本願寺を拝観し、全国水平社発祥の地の石碑を見ながら、当時の差別に立ち向かった民衆の熱き思いを感じ、意義ある研修となりました。

・・・・・・・・・11月の行事予定・・・・・・・・・

◆健康教室（講師：高橋伸也さん）
日時：11月11日（水）10:00～11:30　/　場所：老人憩の家

◆生け花（講師：生田清子さん）草月流
日時：11月14日（土）13:30～16:00　/　場所：下榎集会所

◆よってみょい家（や）「出前公民館　映画会」
日時：11月25日（水）9:30～11:30　/　場所：老人憩の家

◆手芸（講師：生田環さん）
日時：調整中　/　場所：下榎集会所　/　内容：リース作り

※参加申し込みなど詳しくは、下榎隣保館までお問い合わせください。
皆さんの参加をお待ちしています！

困ったら
１人で悩まず行政相談

行政や暮らしの困りごと
お気軽にご相談ください

10月19日から25日は、総務省の行政相談週間です。行政相談は、国などの役所の仕事や暮らしの不便について、「こんなことで困っている」「こうしてほしい」「相談先や制度が分からない」などの相談を受け付け、相談者への助言や関係機関に対する改善の申し入れなどを行う制度です。

例えば、こんな相談ごとを受け付けています。

・郵便ポストの収集時間が読めない。　・危険な交差点がある。
・分かりづらい道路標識がある。
・バス停となっている道路の路肩は、雑草が茂り降車時に危ない。
・川岸に木が茂り大雨が降ったら川があふれそうで心配。
・役所の説明や対応に納得できない。　・役所の手続きの仕方がよく分からない。

ご相談はあなたのまちの行政相談委員へ

総務省では、皆さんの身近な相談相手として、各市町村に行政相談委員（総務大臣が委嘱）を配置しています。日野町では、**川上博史さん（本郷）**が、次のとおり相談所を開設しています。

日時：11月11日、12月9日、1月13日、2月10日、3月9日（毎月第２水曜日）、午前９時～午前１１時３０分
※日程は、「くらしのカレンダー」に掲載するほか、防災無線でお知らせします。

場所：山村開発センター

なお、総務省鳥取行政評価事務所でも、毎週月曜日～金曜日（午前８時30分～午後５時15分、祝日を除く）、相談を受け付けています。

【問合せ先】総務省鳥取行政評価事務所（鳥取市富安2-89-4 鳥取第1地方合同庁舎）
電話 0857-24-5542

ぴのちゃんが教える
図書館の歩き方

皆さん、図書館は本を借りるだけのところだと思っていませんか？初心者でも安心な図書館活用方法を紹介します。

図書館活用ガイド　～その④：本以外の資料も充実！役立つ情報をお届けします～

①チラシ・パンフレット
日野町内はもちろん県内外の催し物のチラシや観光パンフレットがあります。持ち帰ることもできますよ。

②広報誌
日野町以外の県内市町村の広報誌も見ることができます。

③暮らしの情報コーナー
ハローワークからの情報や研修会、ゴミ処理カレンダーなど、生活に関する案内があります。そのほか、新聞（日本海新聞・山陰中央新聞・読売新聞など）もあります。

図書館利用あれこれ《時々ある質問にお答えします》

日野町図書館は土曜日や日曜日も開いてるの？

もちろん開いてるよ！毎月末や祝祭日、年末年始などがお休みだよ。

【問合せ】　町図書館（電話 72-1300）