

集落ルーエッセイ

与一谷集落では毎年県道1号線より鍋倉大坪池までの道路の草刈を春から夏にかけて数回実施します。皆が汗を流す一日ですよ。ちなみに次回は7月30日(日)の予定です。

与一谷区長 藤谷 伸一

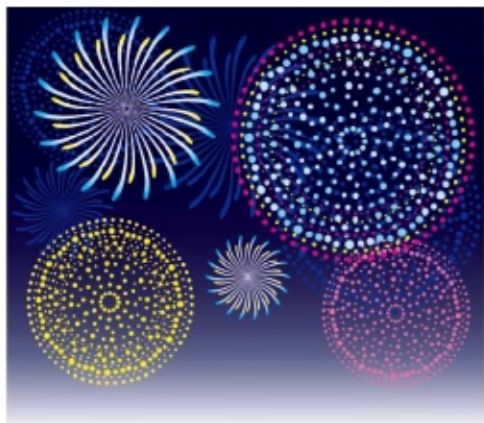


地域まもり隊 暑中見舞い

地域まもり隊の活動の一環として、7月に大国地区の高齢者の独居のかたへ暑中見舞いをお届けしました。はがきを書いたのは、俳画教室の皆さん。須山栄子さん、竹本拓世さん、田子小夜子さん、北尾侑子さんに協力していただきました。

今月の行事

8月5日(土) おおくに夏祭り
8月19日(土) 結婚支援事業
8月22日(火) 研修事業



こちら大国編集局

編集後記

初めて編集会議に参加しました。なごやかな雰囲気大国地域の暖かな空気を感じ、大国っていいな～って、改めて思いました。

ふれあい部 西本

今年も暑い夏がやってきました。我が家の子ども達は、毎日真っ赤な顔をして外を駆け回っています!子どもってスゲーな!!

健康に気を付けて、海に山に、アツい夏にしたいですね!

総務企画部 前田



左から 西本、前田、山崎

交通安全について

夏休みは自転車を利用する機会も増えます。楽しい夏休みを過ごすため、自転車安全利用五則を守り、安全に利用しましょう。

《自転車安全五則》

- ①自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ②車道は左側を通行
- ③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④安全ルールを守る
 - ・飲酒運転、二人乗り、並進の禁止
 - ・夜間はライトを点灯
 - ・交差点での信号遵守と一時停止、安全確認
- ⑤子どもはヘルメットを着用

広報 おおくに

第121号 平成29年7月20日発行
大国地域振興協議会(おおくに田園スクエア内) 電話 66-5266



大国主命

ジゲの安全はジゲで守る!



6月18日(日)各集落の代表40名が集まり、大国田園ハイツ周辺で、米子消防署南部出張所員指導のもと、火災通報、消火訓練を行いました。実際に消防署に訓練通報を行い、正確な情報伝達の大切さや、放水訓練を通じ消火活動の方法を学ぶ事が出来ました。初期対応は地域の力が大切です。これからもみんなで安心安全な大国にしていきたいと思います!



健康講座「いつまでも健康でいるために」



6月13日(火)おおくに田園スクエアで、西伯病院副院長 陶山和子先生の講演及び、理学療法士 梅林みかさんによる、どこでもいつでも出来る百歳体操の実技をして頂きました。

大切なのは、自分の健康は自分で責任を持つこと。必ず年に一度の健診を受け、少しずつでも毎日体を動かすことを心がけて、心も体もすこやかに生きて行けたら、どんなに幸せな人生でしょう！

これからも、健康講座にぜひご参加ください。



生まれ変わった秋葉さん



午前中の雨がカラリと上がった7月9日(日)、今年から第二日曜日開催となった「秋葉さん」が行われました。県道土手が新しくなった「新生秋葉さん」猪小路まで見に来てほしい。

(猪小路区よりの投稿記事です)



一斉ラジオ体操&除草作業



7月16日(日)朝7時から参加者全員による一斉ラジオ体操に続いて施設周辺の除草作業・まめなかや畑の草取りを行いました。スクエア周辺が見違えるようになりました。ありがとうございました。



健康コーナー

南部町では6月から一般健診と各がん検診が始まっています。皆さん、ぜひぜひ受診しましょう！
『自分は健康だから』『自覚症状がないから大丈夫』という方もおられるかもしれませんが、自覚症状が出る頃には病気が進行している可能性は大きいです。
保険診療よりも安く受診できる健診・検診。
自分のため、まわりの家族が笑顔で幸せに生活できるためにも、ぜひ健診うけてください。経験者の私からもおすすめします。
記：鍋倉区 山岡加奈子

食改さんレシピ 南瓜とじゃがいものサラダ

- ①南瓜は一口大に切り、じゃがいもは皮をおき1.5cm角に切る。たまねぎは繊維にそってスライス切りにする。ロースハムは半分の千切りにする。
- ②南瓜、じゃがいもは茹でて水気を切って冷ましておく。
- ③ロースハムは熱湯にさっとくぐらせる。
- ④マヨネーズに牛乳を加え混ぜる。
- ⑤②にたまねぎとハム、④を加えて混ぜてできあがり。

材料:5人分
ロースハム3枚 塩少々 こしょう少々 マヨネーズ大さじ2 牛乳大さじ2
南瓜1/8個 じゃがいも2個 たまねぎ1/4個

♪食改さんからのひとこと♪
南瓜には皮が付いていてもいいですよ。南瓜は茹でるより蒸した方がホクホクに仕上がります。

