



赤碕地区公民館だより



発行：赤碕地区公民館（〒689-2501 鳥取県東伯郡琴浦町赤碕 1547-5）
電話/FAX (0858) 55 - 2149 Eメール akakou01@town.kotoura.tottori.jp



第66回 赤碕地区町民運動会



令和8年10月4日(日) 9:00~12:00

赤碕小学校グラウンド 参加者 約400名



がんばれ！がんばれ！



2年ぶりの運動会です。朝から雨が心配されましたが、お天気もなんとか、花吹雪までは持ちました。1年生にとっては長〜い80m競走も、力いっぱい走ってくれました。子どもたち、みんな力強い走りっぷりでした。今年から復活した「飲食リレー」も、皆さん口いっぱいに頬張ってました。

大笑いの「パン食い競走」、健脚を競った「800m競走」、おおいに盛り上がった「ぶらり赤碕めぐり」、意外と本気になる「花吹雪」、半日でしたが皆さん大いに楽しんでくれました。

選手の皆さん、朝早くから運営に協力していただいた部落の役員さん、役場の職員さん、皆さんのおかげで楽しい運動会になりました。

ありがとうございました。

★花吹雪

- ・優勝 亀崎町 ・準優勝 上赤碕
- ・第3位 塩屋町



なにが釣れた？



健脚ぞろいの800m競走！



モグモグ！
静かな戦いです！



パンの高さが自分に合ってるとは限らないのです。



仲良くゴールを目指します！



まちの保健室 腸活講座

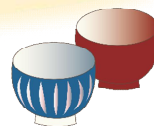
腸が喜ぶ毎日の食卓



令和8年10月10日(土) 10:00~11:00

赤碕地区公民館 2階会議室 参加者 15名

講師 村上康恵さん(県栄養士会 管理栄養士)



すこやか健康課との共催で、「腸が喜ぶ毎日の食卓」と題して、管理栄養士の村上康恵さんに腸内環境が及ぼす体やこころへの影響や、無理なく続けられる改善のための食事や減塩のお話をさせていただきました。お話の後に、醤油麴をかけた豆腐の試食もありました。参加者のみなさんもとたいへん熱心に聞いておられ、終了後もしばらく相談されているかたもおられました。

発酵食品を毎日の食事に取り入れて、健康な腸、健康な体を手に入れましょう。



しょうゆ麴の作り方

《失敗せずに簡単に作れる：炊飯器使用》

《材料》

米麴 200g

醤油(濃い口) 200g



- ① ナイロン袋に材料を入れて、揉みこむ。(2重がおすすめ)
 - ② 炊飯器にタオルを敷き、①を入れて、保温で設定。
 - ③ 1時間は蓋をしたままで保温し、その後少し蓋を開けて2時間ごとに揉む。
 - ④ 8時間~10時間で完成。(麴が柔らかくなり、とろみがついたら完成。)
- ※ドレッシングや煮物に加えたり、そのままお豆腐やお刺身に付けてもおいしいですよ！

ボッチャ交流会 参加者募集

大人も子どもも楽しめるボッチャです。
初めての方もすぐにゲームに参加できます！

11月28日(土) 13:30~15:00

ところ 赤碕地区公民館 2階会議室

講師 岩崎 政雄さん(町民トレーナー)

対象 小学生以上

持ち物 運動できる服装で、上履きをご持参ください。



イベントスケジュール

- ★ 秋の寄せ植え教室 11月26日(木) 9:30~ 定員15名 参加費 1,800円
- ★ 赤碕中学校区公民館合同スマホ教室 11月27日(金) 13:30~15:00
分庁舎3階第3会議室 (11/2より予約開始)
- ★ 食の楽しみ発見講座 12月13日(日) 9:30~13:00 赤碕地区公民館調理室
定員20名(今回は大人のみ) 参加費 2,500円
- ★ お正月フラワーアレンジメント教室 12月28日(月) 10:00~ 定員15名 参加費 3,800円

◎お申込み・お問合せは

赤碕地区公民館

☎ 55-2149