

湯梨浜町合併10周年 協賛企画

主催:NPO法人未来 共催:湯梨浜町

健康ウォーク(魚喰う)

とまり朝市ウォーク
(ノルディックウォーキング教室)

平成26年 5/25(第4日曜日)
8:00~12:00

平成26年 5/15(木曜日)
18:00~19:30

健康セミナー

靴選びにより、外反母趾などの足にまつわるさまざまなトラブルの改善を図る「保存療法」についての講演です。



<講師> 内田俊彦
(うちだ・としひこ)

整形外科医、昭和大学医学部卒。
子どもの足の発育と健康管理、
現代人の足と身体を研究し、正しい歩行を推進している。

参加料 無料

内容 18:00~ 受付開始
18:30 講演

<講師> 内田整形外科医院長
内田俊彦 氏

19:30 終了

会場 ウォーキングCafé ippo
(湯梨浜町南谷573)

募集数 先着60名様

セミナー終了後、同会場にて交流会を実施します。(21:00終了予定)

※参加ご希望の方は、参加費3,000円にてお申込みください。
参加費は当日徴収させていただきます。

参加特典

干物各種プレゼント!
ゴール後、海の幸のふるまいがあります。

集合場所 「サカナクワイ屋」泊貝がら広場横
湯梨浜町泊字堅岩1591-2

集合時間 8:00~ 受付開始

参加料 1人 500円
(小学生以下無料・記念品なし)

内容 潮風に吹かれる港町コース 約5km
8:45 スタート
10:30~ ゴール(ゴール後、海の幸のふるまいがあります。)

募集数 先着200名様まで

持参品 外歩きに適した服装・運動靴・帽子・タオル
・水分・リュックなど。
少雨決行しますので、雨具など。

同時開催!

ノルディックウォーキング教室

湯梨浜町ノルディックウォーク公認指導員が実技指導にあたります。(初心者大歓迎!)
ノルディックボールの無料貸し出しあります。
(数に限りがあります。)

お申込み
お問合せは **TEL 0858-24-5725**

FAXでの
お申込みは **FAX 0858-27-0101**

NPO法人 未来

〒682-0021
鳥取県倉吉市上井320-11 JA河北支所2階



氏名	(ふりがな)	年齢	性別
			男 / 女
住所	〒		
	申込内容		
	○をお付け下さい。		
電話	セミナー / 交流会		
メール	ウォーク		

氏名	(ふりがな)	年齢	性別
			男 / 女
住所	〒		
	申込内容		
	○をお付け下さい。		
電話	セミナー / 交流会		
メール	ウォーク		

とまり朝市

とまり朝市は、毎月第2・第4日曜日開催！
ぜひおこしください！

漁師のおもてなし (試食コーナー)



ふるまいもあるよ!

農産物
お飲物

鮮魚
自家製干物

奇っイごしない! 来イごしない!



干物制作体験

この機会に干物を制作してみませんか？
干物は意外に簡単にできます。サカナクワイ屋で干物制作をお手伝いいただいているおばちゃんも最近
はしなくなっていた干物づくりをはじめられました。
ご自身で作った干物の味は格別です。
家庭でもできるので、ご家族でも楽しめます。
ご家族やグループ、地域でのご参加を募集します。
サカナクワイ屋までお問合せ下さい。
※魚の手配などがありますので、1週間前までに応募ください。

ソフト干物

とまり朝市・サカナクワイ屋の干物は、漁師の奥さんをはじめとした近隣のおばちゃんの手作業で製造しています。漁師の奥さん方も、夕食のおかず用にお持ち帰りになるくらいに新鮮な魚をさばいて、うろこやエラや内蔵を丁寧に取り除き、流水できれいに洗って塩水に漬けます。そして、魚種に応じた時間が経過したら、一匹一匹丁寧に水気を拭き取り、冷風乾燥機で乾燥させます。
数時間乾燥させたら、皮はパリッと身はふっくらのおばちゃん達の愛情満載のふっくらジューシーな「ソフト干物」ができあがります。

出展募集中!

わたし達は「とまり朝市」が地域のみなさまの交流の場になってほしいと願っております。
各種イベントの告知物などありましたら、置かせていただきます。
また、とまり朝市へのご出展も随時受け付けております。
スタッフにお気軽にお声がけください。お待ちしております。

5/11日(日)
25日(日)
9:00~12:00
泊漁港近く

5月の開催は5/11(日)・5/25(日)だよ!

主催:NPO法人未来 連絡先(0858)34-6055(とまり朝市・サカナクワイ屋)