



5月22日と23日の2日間、さんわ総合センターと陽光の里文化ホールで「音楽劇『風の又三郎』(原作宮澤賢治)」が行われました。町内の小中学生たちが見守る中、舞台上では5人の劇団員が管楽器や打楽器を使い、自然の厳しさや雄大さを伝えます。又三郎が客席の間を駆け回るとみんな大騒ぎ。大歓声を上げる子ども達には貴重な体験となりました。

(井関 Tさん)

風の又三郎が伝えたもの



おいしいりんごをつくりたい!!

5月14日神石高原りんご生産組合では、平成19年度総会と摘果の視察研修を庄原市高野町で行いました。

組合員20名のうち18名の参加により、島津りんご園にて研修を行いました。

摘果や有機肥料の効果について話を聞き、参加者からもとても参考になったと高評価でした。

これからも、安全安心なおいしいりんごづくりに頑張っていきます。

神石高原町りんご生産組合
秋中 良二



久しぶりの組体操

5月27日、神石小学校児童70人による運動会が行われました。今年は久しぶりに組体操が復活し、入学したばかりの1年生から、6年生まで全員裸足で一緒に披露しました。怪我もなく無事終了し大成功。この組体操来年も是非見たいです。

(草木 保護者Nさん)



広報神石高原では、みなさまからのお便りやお知らせ・俳句など、お待ちしております。みなさんでこのページをご活用ください。

あて先

〒720-1522 神石高原町小島2025
神石高原町役場企画課「神石高原バスケットニュース」係
E-mail jk-kikaku@town.jinsekikogen.hiroshima.jp

**保健福祉
センター
だより**



六月は「食育月間」です

近年、私達の食生活においては、栄養の偏り・不規則な食事・肥満や生活習慣病の増加・過度のやせ嗜好・食の安全・食の海外への依存・伝統的な食文化の危機などの課題が生じています。

こうした食をめぐる環境の変化の中、子ども達が豊かな人間性をほぐくみ、生きる力をも身につけるため、そして、子どもから大人まですべての人が様々な経験を通じて食に関する知識と、食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践するため、食育を推進することが求められています。

食育とは

食をとおして、環境・食糧問題、文化そして人との心の交流までも含めた、人の生きる力を育むことである。

《食育のポイント》

○幼児・学童期

- ・家族や仲間と一緒に食事をするこことにより愛情や信頼感を育みましよう。
- ・朝食をとるこことや、早寝早起きをするここと

Library

図書館だより

Box

シルトピアカレッジ図書館
☎82-2002

新着本紹介

(小説・実用書) ←

- ・ジェネラル・ルーシュの凱旋 海堂 尊/著
- ・中庭の出来事 恩田 陸/著
- ・鴨川ホルモー 万城目 学/著
- ・鹿男あをによし 万城目 学/著
- ・夜は短し歩けよ乙女 森見登美彦/著
- ・まんまこと 島中 恵/著
- ・定年オヤジのしつけ方 小川 有里/著
- ・なぜ生きる 明橋 大二・伊藤健太郎/著
- ・子どもの心のコーチング 親にできる66のこと 菅原 裕子/著
- ・中村謙輔 リスタート 佐藤 俊/著
- ・イチロー 努力の天才バッター 高原 寿夫/著
- ・イチロー2 メジャーにはばたく夢 四藤 衛/著
- ・松井秀富 メジャー物語 広岡 勲/著
- ・ひたむきに松坂大輔、「超一流」への道 渡辺 元智/著
- ・まんが将棋入門 スグわかる！ルールと戦法完全マスター

羽生 善治/監修

(絵本・児童書) ←

- ・あっちゃんあがつく たべものあいうえお さいとう のぶ/作
- ・ピヨピヨスーパーマーケット 工藤 ノリコ/作
- ・うわさのがっこう へんなしゅくだいのうわさ さたやま ようこ/作
- ・学研まんがでよくわかるシリーズ
- 住まいのひみつ 篠木 絹枝/構成
- 乳酸菌のひみつ 望月 恭子/構成
- テレビゲームのひみつ 外山 準一/構成
- ・五味太郎の干支セトラ絵本
- げんきにわんわん 戌 イヌ年のひとの絵本
- しっかりはしれば 亥 イノシシ年のひとの絵本
- ガシガシねずみくん 子 ネズミ年のひとの絵本
- モーイヨ 丑 ウシ年のひとの絵本
- とらはえらい 寅 トライ年のひとの絵本
- うさぎはやっぱり 卯 ウサギ年のひとの絵本
- なにしているの？ 辰 タツ年のひとの絵本

など たくさんのお本が入りました。みなさん、ぜひご利用ください。

2007 7 July

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	●	●	●	●

● 休館日 ■ 絵本のおはなし会

来月の「絵本のおはなし会」

今月も「ゆきんこ」のみなさんによる楽しい絵本のおはなし会があります。みなさんぜひ聴きに来てください。

と き

7月 7日(土) ひる2時～
7月 21日(土) ひる2時～

と ころ

シルトピアカレッジ図書館(児童コーナー)

◆バランスのとれた食事には…

- 主 食 (ご飯・パン・麺類など)
- 主 菜 (魚・肉・卵・大豆製品など)
- 副 菜 (野菜・きのこ・海藻など)

を組み合わせて食べましょう。

とにより、子どもの基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを整えましょう。

- ・野菜を育てる・収穫・調理など、食に関する体験活動をとおして、自然の恵みや、食に関わる人々の様々な活動に感謝する心を育みましょう。

○成人

- ・3食きちんと食べましょう。
- ・(朝食を欠食しないように)
- ・適正体重(標準体重)を維持しましょう。
- ・外食や食品を購入する時に、栄養成分表示を参考に、食品を選びましょう。

○高齢者

- ・低栄養の予防のため、魚・肉・卵・大豆製品・乳製品などのたんぱく質が不足しないようにしましょう。
- ・かむ力を維持するために、定期的に歯科検診を受けましょう。(義歯も点検を)
- ・郷土料理・行事食などの食文化を、若い世代に伝えていきましよう。

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

(例)身長160cmの標準体重は
 $1.6 \times 1.6 \times 22 = \approx 56\text{kg}$