



託児所「たんぼぼ」で10月26日(金)、お祭りごっこをしました。雨の為、体育館でのお祭りになりましたが、「おみこしわっしょい!」の声が会場いっぱいに響きました。おみこし、うちわ、ハッピーはお家の方との手作りです。今年は飛び入りで子どもの獅子舞もあり、楽しいお祭りになりました。(小島 Kさん)

元気に「おみこしわっしょい!」



広石宮農組合が主催するきのこ鑑定研修会が10月20日(土)に開催されました。参加者のみなさんははりきって山の中へ。今年は残念ながら不作でしたが、それでも50種類以上のきのこが集まりました。

きのこアドバイザーの川上嘉章先生に食べられるきのこの判別方法等を指導していただきました。(高蓋 Uさん)

このきのこは食べられるかな?



### ゴルフ大会に出場

10月25日(木)、広島カントリークラブ八本松コースで第32回広島県民体育大会ゴルフ大会が開催され、本町ゴルフ協会から岡崎武志さん、横山岳郎さん、新内繁実さんが参加しました。県内の各ゴルフ協会から32チームの選手が参加し、団体の部20位、個人の部では岡崎武志さんが34位と健闘されました。(相度 Tさん)



### 自己記録更新目指して

第43回油木・豊松児童陸上記録会が10月23日(火)、豊松グラウンドで行われました。油木・豊松小の5、6年生67人が参加しました。学年別に100m走、走り幅跳び、80mハードル、ソフトボール投げ等6種目に出場し、熱戦を繰り広げました。(有木 H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。みなさまま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

## 冬のかゆみ対策はスキンケア

冬になると、肌の乾燥と、かゆみが気になる人が多くなります。我慢できずに思わずかきむしってしまった経験のある人もいるのではないのでしょうか。

人間の皮膚は内側から皮下組織、真皮、表皮と大きく三層に分かれています。

外部から体を守り、水分を保つ働きをしているのが、表皮にある角質層です。

空気が乾燥し、角質層がはがれてしまうと、つなぎの役目をしている細胞間脂質が流れ出てしまい、肌に粉がふいた状態になってしまいます。

気象庁のデータによると、肌の水分量に大きく影響している冬の湿度は、年々減少しているといわれておりますし、加齢によっても、肌の乾燥が進んでいきますので、年々ひどくなっていると感じる人も多いでしょう。

### 日常生活での注意①

肌を乾燥から守るには、入浴の仕方が特に大切です。皮脂膜や角質細胞間脂質が溶け出してしまつので、熱い湯や長湯は避けましょう。また、体を洗う時や入浴後も次の点に注意しましょう。

#### ○入浴時

・保湿効果のある入浴剤を入れると効果的

保健福祉  
センター  
だより



# Library

図書館だより

## Box

シルトピアカレッジ図書館  
館82-2002

### 第8回図書館まつり

とき 2007年11月23日(金)  
ところ 神石高原町シルトピアカレッジ図書館

#### ●展示室にて

絵本の会「ゆきんこ」によるおはなし会

午前の部 午前10時30分から12時

- ・大型絵本
- ・絵本の読み聞かせ
- ・紙芝居
- ・工作



午後の部 午後1時30分から2時30分

- ・ストーリーテリング

#### ●研修室にて

らくがき教室(まんが・絵手紙)

講師 若林佐都子さん

午前の部

午前10時30分から12時

午後の部

午後1時30分から2時30分



2007 12 December

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

● 休館日 ■ 絵本のおはなし会

#### 来月の「絵本のおはなし会」

12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

12月 1日(土) ひる2時～  
12月 15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)

(ただし、イオウは肌を乾燥しやすくします。)

・全身を石鹸で洗うのは、冬は週一〜二回程度に(顔、首、陰部、手足など汚れやすい部分は毎日きれいに洗いましょう。)

・ゴシゴシすると、角質層がはがれ皮膚の機能が低下します。手のひらで優しく洗いましょう。

#### ○入浴後

・拭くとき、強くこすると角質層をこすりとります。バスタオルで押さえるように拭きましよう。

・入浴後の角質層にたっぷりと水分が吸収された柔らかい状態で保湿クリームを塗ると、成分が浸透しやすいので、時間が経過しても乾燥しにくくなります。

・逆に何もしないと、温められた体の熱によって水分がすぐに蒸発してしまつたため、さらに乾燥が進みます。入浴後はできるだけ早く手入れをしましよう。

#### 日常生活での注意②

##### ○暖房器具を使う時

- ・過度の暖房は避けましよう。
- ・湿度は五十〜六十%位に(低いときは、加湿器使用か洗濯物を部屋に干す等工夫しましよう。)

冬のかゆみの原因は、多くが乾燥によるものですが、もちろん例外もあります。湿疹などの皮膚病や、糖尿病、痛風、肝臓疾患、腎臓疾患などを抱えていたり、薬や食べ物の影響によるアレルギー症状があれば、それがかゆみの原因になっていることもあります。気になる場合は、皮膚科を受診しましよう。