

### 親子で作ったしめ飾りで一年の締めくくり



12月16日、高蓋自治会興会下組班の20名余りが、今年で2年目となったしめ飾りづくりを行いました。最初はぎこ

ちない手つきの子どもたちも段々とコツを覚え、自分で作ったしめ飾りを嬉しそうに家に持って帰りました。このしめ飾りは今回参加できなかった家庭にも配られました。(高蓋 Uさん)

### 子どもたちに元気をもらった発表会



くるみ保育所で12月15日、発表会が行われました。名優顔負けの劇や踊り、鼓笛演奏会や創造的な手紙

の発表など、保育士の指導の元、知恵を凝らした発表会でした。地域の中で小さくても、キラキラと力強く光を放つ宝石のような児童の笑顔に元気をもらった一日でした。(井関大矢 Gさん)



### 今年のおせちです

我が家のおせちです。

今年1年も家族みんなが健康で過ごせますようにと願いを込めながら食べました。(高蓋 Mさん)



### 伝統芸能の継承、確実に一 第5回子供神楽共演会

第5回子供神楽共演会が1月5日、来見ふれあいプラザで行われました。町内から油木八幡神社子供会神楽部、小島神代子供神楽クラブ、神代子供神楽(時安)と平川子供神楽育成会(備中)の子どもたち総勢30余名が熱演しました。(三和公民館 来見分館 T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

- ＜食事(栄養)改善ポイント＞
- ①欧米化した食習慣を見直し、肥満予防に努める
  - ②カルシウムに富んだ食品を積極的にとる
  - ③食塩摂取は一日10g未満を目標にする
  - ④食事を一日三回規則正しくとる

あなたの生活改善の目標を立てましょう

改善目標 フランから選んでください

具体的な目標

（例えば食卓にしょうゆなど調味料を置かない）

新年を迎え、今年一年元気で過ごしたいですね。

食事(栄養)・運動・休養は、生活習慣病の発生との関連が深い生活の基本要素です。今年一年、生活改善の目標をたて、取り組んでみましょう。

### はじめよう！生活改善

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  
☎82-2002

### 新着本紹介

(小説・実用書)・

- ・ゼッタイデキます! メール&インターネット 藤元 裕子/著
- ・ドリーム 吉村 達也/著
- ・犬と私の10の約束 川口 晴/著
- ・グダグダの種 阿川佐和子/著
- ・おひとりさまの老後 上野千鶴子/著

(児童書・絵本)・

- ・くいしんぼうのおおむしくん 横 ひろし/作・前川 欣三/画
- ・つきよのかいじゅう 長 新太/作
- ・都会のトム&ソーヤ5 IN編戸 上・下巻 はやみねかおる/著
- ・やっぱりたまごねえちゃん あさやまだし/作・絵
- ・ありんこリンコちゃん タダサトシ/作
- ・ばんだいすき ふくしまあさえ/絵・征矢 清/文

※なお、紹介した本が貸出中の場合は、予約ができます。カウンターで申し込んでください。

### 新春めりえ&イラスト展 作品展示中

展示期間 平成20年1月15日(火)~1月31日(木)

場 所 シルトピアカレッジ図書館(児童コーナー)

### 油木高校卒業生作品展開催のお知らせ

今年も産業ビジネス科のフラワーアレンジや芸術選択生の美術・書道などの作品が展示されます。

展示期間 平成20年1月19日(土)~2月3日(日)

場 所 シルトピアカレッジ図書館(ロビー)

### 臨時休館日のお知らせ

休館日:平成20年2月11日(月)から2月15日(金)まで

蔵書点検の為、休館します。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願ひします。

2008 2 February

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」

2月も「ゆせんこ」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

2月 2日(土) ひる2時~  
2月 16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)

⑤ 家族みんなで会話を楽しみながら食事をすすめる

⑥ 野菜を一日三五〇gを目標にとる

#### ＜運動習慣＞

① 続けることを目標に運動の楽しさを、その快感を味わう

② 買い物など日常生活の中で、できるだけ体を動かす

③ 家族や友人と出かける機会を増やす

④ 今より「一・〇〇〇歩」余分に歩く

#### ＜休養習慣＞

① 自分の時間や趣味をつくる

② 家族や友人と話す

③ 快適な睡眠をとる

④ 疲労回復のために入浴時間を大切にす

⑤ 心の病気が疑われる場合、早く専門家に相談する

#### ＜健康習慣＞

① たばこの害について正しい情報収集をする

② 禁煙・節煙を始める

③ 分煙に努める

#### ＜アルコール習慣＞

① 適正飲酒量を守る

② 休肝日を設ける

③ 飲み方を工夫する

