

## 第58回油木高祭 油木高生が熱く弾けた2日間!

6月18日・19日と開催した、第58回油木高祭のテーマは「PEACE! ~全校で作る1つの絆~」。クラブやクラスの仲間と、ひとつのことに夢中になれるすばらしい時間を過ごしました。

1日目は音楽部の演奏会・クラス発表・カラオケ大会、2日目は晴天に恵まれ、多くの方にご来校いただき、迷路のようなおけけ屋敷やヨーヨー釣りなどのクラス企画、文化部や委員会の展示・発表、バザー、バンド演奏を行いました。どの場面でも、躍動するカラフルなクラスTシャツと、『この油木高祭を盛り上げよう』という気持ちにあふれた笑顔が見られました。3年生にとっては最後の油木高祭、ひととき強い絆をつくりあげることができたようです。また、PTAバザーの収益金を生徒会に寄付していただきました。ありがとうございました。



きれいな花はどうですか?

盛り上がりを見せたステージ発表

音楽部演奏会

## 教育実習

教職をめざす卒業生1名が、3週間の教育実習に取り組みました。緊張した毎日の中、母校での実習を無事やりとげ「高校生の時には気付かなかった先生という職業の大変さが分かり、有意義な3週間を過ごすことができました」と、充実した気持ちを胸に大学生活に戻って行きました。

## 新着本紹介

- ・ソルハ
- ・僕の明日を照らして
- ・ちっちゃいけど、世界一誇りにしたい会社  
日本中から顧客が追いかけてくる8つの物語
- ・かのこちゃんとマドレーヌ夫人
- ・いつもいいことさがし 小児科医が見た日本の子どもたちとおとなたち
- ・下地先生の教え
- ・老兵の消燈ラッパ
- ・天国旅行
- ・マドンナ・ヴェルデ Madonna Verde
- ・妙ちゃんが行く 本・ひとり旅・おいしい時間のお福分け
- ・プロが教える庭づくりと庭木の育て方 “庭師の知恵”が満載!
- ・神楽島 上・下巻
- ・おたふく
- ・総図解よくわかる古代史
- ・主よ、永遠の休息を
- ・藤田智のつくって食べる旬の野菜 葉菜
- ・オカルトゼネコン富田林組
- ・光媒の花

- 帯木 蓬生/著 あかね書房
- 瀬尾まいこ/著 筑摩書房
- 坂本 光司/著 ダイヤモンド社
- 万城目 学/著 筑摩書房
- 細谷 亮太/著 暮らしの手帖社
- 下地 敏雄/著 朝日新聞出版
- 佐藤 愛子/著 文藝春秋
- 三浦しをん/著 新潮社
- 海堂 尊/著 新潮社
- 清川 妙/著 すばる舎
- 永井 淳一/著 日本文芸社
- 内田 康夫/著 文藝春秋
- 山本 一力/著 日本経済新聞社
- 瀧音 能之/著 新人物往来社
- 菅田 哲也/著 実業之日本社
- 藤原 智/著 講談社
- 蒲原 二郎/著 産業編集センター
- 道尾 秀介/著 集英社



2010 8 August

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

1冊の本から語ろう!

## スペシャル版「変なお茶会」読書会のご案内

と き 7月31日(土) 午前10時30分~午後4時30分  
 ところ シルトピアカレッジ図書館(展示室)  
 課題本 養老孟司「バカの壁」新潮社  
 参加費 無料

## 来月の「絵本のおはなし会」

と き 8月7日(土) ひる2時~ 8月21日(土) ひる2時~  
 ところ シルトピアカレッジ図書館(児童図書コーナー)

8月も絵本の会「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きてください。

# 保健福祉センターだより

## 夏バテ予防の食事対策

夏は大量の汗をかき、エネルギーの消費量も多くなります。汗には体温を調節する役割がありますが、汗とともに体に必要なビタミンやミネラルなどの栄養素も一緒に排泄されます。その結果、だるさや疲労を感じるようになり、体調を崩しやすくなります。

### 夏バテにならないためには

- ① ビタミンB群をしっかり摂ろう  
豚肉や鶏肉・魚介類に豊富に含まれています。
- ② たんぱく質+ビタミンで暑さによるストレスに打ち勝つ  
たんぱく質とビタミンC・Eなど組み合わせることで、免疫力も高まります。

夏は「食欲がない」とさっぱりしたものですませがちですが、栄養バランスのとれた食事こそが夏バテ予防になるのです。

# えい通信

## 特集 戸別所得補償モデル対策について

今年度から始まった戸別所得補償モデル対策事業は、水田利活用自給力向上事業(以下「自給率向上事業」と米戸別所得補償モデル事業(以下「米のモデル事業」)で2つの事業がセットで実施されます。加入申請は6月末日で締め切り、町では申請書を農林水産省広島農政事務所に進達しています。今回のえい通信では戸別所得補償モデル対策事業の今後のスケジュールについてお知らせします。

### 7月26日~8月10日: 転作確認

転作確認により、作付面積の確認を行います。JA各グリーンから配られる転作確認札をほ場の見えやすい所に立ててください。

### 10月中旬~12月15日: 交付申請書の提出

国から交付対象面積の通知が届きます。同時に届く交付申請書に記入・押印して提出してください。なお、自給率向上事業は、収穫を行うことが交付の条件です。販売契約、販売伝票又は作業日誌を提出してください。

### 12月中~3月中: 交付金の支払い

農林水産省広島農政事務所より交付金が加入申請書に記入した口座に振り込まれます。

お問い合わせ  
保健課  
☎89-3366

## 夏バテ予防の献立

### 豚肉とかぼちゃの炒め煮 (2人分)

豚小間切れ肉...	100 g	①豚肉は酒をふる。
・酒	10 g	②かぼちゃは種とわたを除く。
かぼちゃ	140 g	3 cm幅に切り、さらに1 cm厚さに切る。
サラダ油	小さじ1強	③フライパンに油を熱して①をいため、肉に火が通ったら②を加えて弱火にし、1~2分炒める。
しょうゆ	大さじ1	④④で調味し、ときどき混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。
砂糖	小さじ2	⑤三つ葉を3 cm長さに切り、④に加えてひと混ぜし、火を消す。
だし汁	30 cc	
三つ葉	20 g	

1人分の栄養量  
 エネルギー: 204Kcal  
 たんぱく質: 12.4 g  
 脂質: 7.8 g  
 塩分: 1.4 g

## 水分補給も大切です

汗をかきやすくなるこれからの季節は、特に水分不足(脱水症)にならないように注意しましょう。脱水症の症状: 元気がない、食欲不振、微熱など  
 脱水症を予防するには、食事のとき以外にもこまめに水分補給をすることが大切です。特に乳幼児や高齢者は水分不足になりやすいので、水分補給の習慣をつけるようにしましょう。