

新着紹介

- ・シリーズ地域の再生 地元学からの出発(第1巻)-この土地に生きた人びとの声に耳を傾ける
結城登美雄/著 農山漁村文化協会
- ・シリーズ地域の再生 共同体の基礎理論(第2巻)-自然と人間の基層から
内山 節/著 農山漁村文化協会
- ・シリーズ地域の再生 進化する集落営農(第7巻)-新しい「社会的共同経営体」と農協の役割
楠本 雅弘/著 農山漁村文化協会
- ・シリーズ地域の再生 場の教育(第12巻)-「土地の根ざす学び」の水脈
岩崎 正弥・高野 孝子/著 農山漁村文化協会
- ・宇宙は何でできているのか 素粒子物理学で解く宇宙の謎
村山 斉/著 幻冬舎
- ・シンプルに生きる 変哲のないものに喜びをみつけ、味わうドミニック・ローホー/著 原 秋子/訳 幻冬舎
- ・こんなに使えるジンジャーシロップ 朝昼晩しょうがレシビで冷えしらす 嶋田 葉子/著 家の光協会
- ・誰からも「気がきく」と言われる45の習慣 思わずマネしたくなる一流秘書の技術
能町 光香/著 クロスメディア・パブリッシング
- ・天使の報酬 真保 裕一/著 講談社
- ・PREDE 池袋ウエストゲートパーク 10 石田 衣良/著 文藝春秋
- ・影法師 百田 尚樹/著 講談社
- ・謎解きはディナーのあとで 東川 篤哉/著 小学館
- ・孤舟 渡辺 淳一/著 集英社
- ・ひそやかな花園 角田 光代/著 毎日新聞社
- ・灰色の虹 貫井 徳郎/著 新潮社
- ・シューマンの指 奥泉 光/著 講談社
- ・悪名の棺 笹川良一伝 工藤美代子/著 幻冬舎
- ・シアター! 2 有川 浩/著 アスキーマディアワークス
- ・白銀ジャック 東野 圭吾/著 実業之日本社
- ・バムとケロのもりのこや 島田 ゆか/作・絵 文溪社
- ・つるばら村のレストラン 茂市 久美子/作 柿田 ゆかり/絵 講談社
- ・ヒックとドラゴン 1~7
ヒック・ホランドス・ハドック三世/作 クレシッダ・コーウェル古ノルド語/訳 小峰書店



2011 4 April

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

● 休館日 ● 絵本のおはなし会

来月の「絵本のおはなし会」

4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。

と き 4月2日(土) ひる2時~ 4月16日(土) ひる2時~
と ころ シルトピアカレッジ図書館(児童図書コーナー)

選抜(I)

2月2日、平成23年度広島県高等学校選抜(I)が実施されました。18名の受検生は緊張した面持ちで小論文や面接に臨みました。前日には在校生が「未来の後輩」が気持ちよく受検できるように厳しい寒さの中、大掃除をしました。

1・2年生学習成果発表会

2月16日、油木山村開発センターで平成22年度油木高等学校学習成果発表会を行いました。

普通科は夏休みに実施した1年生福祉体験実習と2年生インターンシップ、産業ビジネス科は年間通して行っているプロジェクト研究の発表を行いました。仕事の内容や働くことの意義、先輩から引き継いだ研究の蓄積や今後の展望など、充実した発表会となりました。



卒業作品展

シルトピアカレッジ図書館とさんわ総合センターで卒業作品展を行いました。3年生の美術選択生の作品と、産業ビジネス科の生徒のフラワーアレンジメントを展示して、学習の成果を多くの方に見ていただきました。



English Recitation & Speech Contest

2月23日、英語によるレシテーションコンテストとスピーチコンテストが行われました。1年生は課題文のレシテーション(暗唱)、2年生は「My Dream」「The Person I Respect」といったテーマで書いた英作文をスピーチし、その内容・表現力・発音などを競いました。毎日放課後に練習した成果を発表することができました。



保健福祉センターだより

塩分を控えるための12カ条

日本人の塩分摂取量は年々減っているものの、まだ男女ともに目標値をオーバーしています。献立を工夫すれば、塩分の摂取量は抑えられます。できることから始めましょう。

1. 薄味に慣れる
薄味で素材の味を楽しみましょう。
2. 漬物・汁物の量に気をつける
汁物は具たくさんすると減塩になります。
3. 効果的に塩味を
塩は表面にさっと振りかけるだけでOK。
4. 「かける」より「つけて」食べる
しょうゆやソースはつけて食べましょう。
5. 酸味を上手に使う
酸味を使って献立の味付けに変化を。
6. 香辛料を上手に使う
とうがらしやカレー粉も上手に利用しましょう。
7. 香りを利用する
ゆずやハーブなどを加えると味に変化がつかます。
8. 香ばしさも味方です
香ばしさも塩分の摂り過ぎを抑えてくれます。
9. 油の味を利用する
ごま油やオリーブオイルで風味アップ。
10. 酒の香りに注意
酒の肴に合う料理は少量にしましょう。
11. 練り製品・加工食品に気をつける
加工食品は塩分の多い食品です。
12. 食べ過ぎないようにする
減塩食品も食べる量が多ければ摂取量も増えます。

1日の塩分摂取量の目標値

成人男性	9.0g	未満
成人女性	7.5g	未満

日本人の食事摂取基準(2010年版)

ナトリウムキ食塩

食品の栄養成分の表示については、健康増進法に基づき「栄養表示基準」が定められています(右図)。ここで注目したいのが、ナトリウムです。食塩に代わって、ナトリウムでの表示が義務付けられていますが、ナトリウム=食塩ではありません。ナトリウム量を2.54倍すると食塩の量に換算できます。

(表示例)

標準栄養成分表(100g当たり)

エネルギー	200kcal	脂質	0.4g
ナトリウム	563mg	たんぱく質	2.2g
炭水化物	34.6g		

$$\text{食塩(g)} = \text{ナトリウム(g)} \times 2.54$$

広島県の国保より引用

お問い合わせ
保健課
☎89-3366

えいごの通信

特集

1億円のぶどう産地の仲間に入りませんか? ぶどう新規栽培塾第3期生募集!!

町では、ぶどうの振興を図っており、現在、町内各地で栽培に取り組み、市場でも高い評価を得ています。今年の「ぶどう新規栽培塾」は実習を多く取り入れ、より実践に近い形で行います。この機会に是非ご参加ください。

- 神石高原町地域担い手育成
総合支援協議会(産業課内)
☎89-3337
- 受講期間 5月から9月(全10回)
- 受講料 2,000円
(主には、自身で栽培管理されたぶどうの持ち帰り代金です。)
- 対象者 町内で、新たにぶどう栽培をめざす方、またはもう一度基礎から勉強したい方で、受講期間を通じて受講可能な方
- 定員 20名
- 申込方法 産業課へお申込ください。
- 申込期限 4月28日(木)
(定員に達し次第締め切ります。)

【講座の内容とスケジュール予定】

回	時期	場所	主な内容
1	5月11日(水) 午前9時~	役場豊松支所・実習園	開塾・オリエンテーション 芽かき
2~9	5月18日(水)~7月6日(水)頃	実習園	新梢管理 花穂整形 ジベレリン処理 房づくり 摘粒など
10	9月28日(水)頃	実習園・役場豊松支所	収穫・試食

*詳しくは、別途ご案内します。