

## 図書館まつりのお知らせ

日時：8月26日(日) 午前10時～午後3時30分

場所：シルトピアカレッジ図書館

皆さん、ぜひ図書館へ遊びに来てください。  
超大型絵本や紙芝居、エプロンシアターなど、楽しいお話が盛りだくさん！  
昨年大好評だった「カブラ」が今年もやってきます。その他にも楽しいイベントをたくさん用意しています。

### 図書館まつりプログラム

10:00～  
ビンゴカード配布  
※なくなり次第終了となります

10:00～11:00  
【展示室】  
絵本の会「ゆきんこ」によるおはなし会

11:00～12:00  
【展示室】  
音と絵本のびっくり箱（楽しいお話の世界で楽器と遊びましょう）  
【児童図書コーナー】  
ブックコーティング体験（要予約）

11:00～13:00  
ローソン移動販売車による  
アイスや軽食の販売 **大人気!**

13:00～14:00  
【図書館ホール】  
意外と頑丈！新聞エコバッグ作り（要予約）

13:00～15:00  
【展示室】カブラで遊ぼう！

15:00～  
【展示室】ビンゴ大会



2012 9 September						
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 30	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」

と き 第1・3(土) ひる2時～

と ころ シルトピアカレッジ  
図書館内児童図書コーナー

おはなしする人

絵本の会「ゆきんこ」

### シルトピアカレッジ図書館だよりをご存じですか？

図書館の特別展示のご案内や新着図書情報などを掲載した図書館だよりをほぼ一月に1回、発行しております。  
図書館はもちろん各公民館、支所でも配布していますのでぜひ活用ください。

# 油木高校 Journal

## オープンスクール

7月9日、油木高校オープンスクールを行い、町内4中学校から59名が授業受講や部活動体験に参加してくれました。



「ぜひ、油木高校に入学してほしい！」という願いを込めて、全体会での学校説明や校内見学の案内役に在校生が活躍しました。アンケートでは「産業ビジネス科のミツバチを使ったプロジェクトの内容がわかった」「英語の授業で会話のキャッチボールが重要なことがよくわかった」「理科の授業でナトリウムの爆発が面白かった」等、感想をいただきました。

## 野球部 夏の大会

7月19日、油木高校野球部は三次きんさいスタジアムで安佐北高校と対戦しました。2回に2点を先制されたものの、3回には3安打で1点を返しました。スタンドから3年生全員が声をあげて選手を鼓舞しましたが、相手に着実に加点され1-6で敗れました。見守った生徒たちは「野球部、カッコよかった！」と健闘をたたえました。



## 意見発表県大会

7月12日、油木高校に県下6校の農業系高校が集い、それぞれの研究成果を発表する農業クラブ意見発表会が開かれました。各校の取り組みにはアイデアと熱意があふれ、互いに刺激しあう貴重な時間となりました。



「環境」「文化生活」「食料生産」の3部門で、油木高校は3年連続3冠を達成し、プロジェクト発表とあわせて6部門を制覇しました。これからも中国大会全国大会に向けてさらに努力を重ねていきます。

## 終業式・壮行式

7月20日、1学期終業式・壮行式を行いました。高校生平和大使・陸上インターハイ・高芸文連・日中友好の旅・農業クラブ全国大会…この夏、たくさんの油木高生が全国大会やグローバルな活動にチャレンジします。それぞれが素晴らしい経験を積み、成果を上げて元気に油木高校に帰って来てくれることでしょう。



## 保健福祉センターだより

### 血液サラサラにする食事

#### 夏の疲れを取りましょう

いましばらく残暑の厳しい日が続きそうです。  
夏の疲れが残っていると、せっかくの秋を楽しむことができません。夏の疲れを取るためにどうしたらよいでしょうか。

夏の暑さに血液も疲れているかも…  
血液は、偏った食事や不規則な生活、喫煙、ストレスなどによって流れにくくなります。「ドロドロ血」といわれるものです。血液がドロドロになると、高血圧、高脂血症、動脈硬化になりやすくなります。暑さ(ストレス)や動物性脂肪・甘いジュースやお菓子のとりすぎ、水分不足などが重なる、特に血液がドロドロになりやすくなります。

キーワードは「オサカナスキヤネ」  
栄養豊かで、血管の中をサラサラ流れる血液には毎日食べる食事が関係します。

いろいろな食品を組み合わせて食べるのが大切で、どのように組み合わせるかがポイントです。「オサカナスキヤネ」の8品目は、伝統的な和食に使われる食物で、品目はそれぞれ次のとおりです。

「オサカナスキヤネ」を組み合わせると、  
「主食」(ごはんやめん類など)  
「主菜」(肉・魚・卵・大豆・大豆製品など)  
「副菜」(野菜やきのこなど)  
のそろった食事を、「1日3食」食べるようにしましょう。

- ①お茶…抗酸化、殺菌力
- ②魚…抗酸化(野菜やねぎ類と組み合わせると効果的)
- ③海藻…食物繊維で血管やお腹の掃除
- ④納豆…ナットウキナーゼ、イソフラボンで血流改善
- ⑤酢…クエン酸が血のかたまりを作りにくくする
- ⑥きのこ…食物繊維で血管やお腹の掃除、抵抗力アップ
- ⑦野菜…食物繊維で血管やお腹の掃除、抗酸化ビタミンが豊富(特に緑黄色野菜)
- ⑧ねぎ類…アリシン(辛味成分)で血栓予防、血流改善

お問い合わせ  
保健課  
☎89-3366

## トマト仙人便り



トマト仙人

皆さん、暑い中お元気ですか？

神石高原町の新しいポスターはもうご覧になりましたか？観光大使の福本ヒデさんと観光施設で働く元気な女性で組んだユニット『JKC5』が元気な神石高原町をPRしてくれています。撮影は、油木高校の蓮華畑で行いました。町外にも貼っていますので、見つけてみてくださいね。

さて、もうすでに始まっている『四仙人からの挑戦状』は試されましたか？このイベントは、こんにやく仙人コース、トマト仙人コース、神石牛仙人コース、ピオーネ仙人コースが用意され、それぞれスタンプラリー、QRコード探し、川柳連想、暗号謎解きの4つの遊びができるイベントです。参加していただいた方に、抽選や先着で素敵な景品が当たるかも…みなさん是非チャレンジして、神石高原を楽しんでください。

また、8月26日(日)午前10時30分から、とよまつ紙ヒコーキ・タワーで「JALフェア&夏の大記録大会」があります。JALのパイロットによる航空教室や制服試着コーナー、紙ヒコーキのギネスチャンピオンによる折り紙ヒコーキ教室もあります。自分が作った紙ヒコーキが遠くまで飛んでいくと大変気持ちがいいですよ。是非家族で参加してくださいね！

イベントの詳細については、観光協会(TEL:85-2201)までお問い合わせいただくか、観光協会HPをご覧ください。

まだまだ暑い日が続きそうですが、夏バテせずに楽しく過ごしてくださいね！

