



平成27年3月号  
 平成27年 3月14日発行  
 神石公民館  
 〒729-3511  
 神石高原町高光2117-10  
 電話 87-0181

## 神石ブロック総合文化祭開催



神石高原町文化連盟神石ブロックでは、2月22日（日）午後12時30分から総合交流センター じんせきの里で、「総合文化祭（芸能部門）」が開催されました。

当日は各団体・同好会の日頃の練習・研鑽の成果を舞台上で披露され、観客席から盛大な拍手を受けられました。

各舞台とも、観客と一体となり会場一杯盛り上がり、盛会の裡に終了しました。

また、ロビーでは、美術作品展（写真・陶芸・絵手紙・短歌・パッチワーク・さをり織り）が、2月18日（水）から開催され期間中多くの方が鑑賞されました。



## 放課後子ども教室

### とらいやる21



放課後子ども教室「とらいやる21」クッキング教室では、2月14日（土）親子丼・野菜の酢の物・プリンのレシピに挑戦しました。児童は全員一生懸命調理して、美味しい料理を楽しく試食できました。

また、お花しましよ教室では、2月21日（土）6年生は卒業記念のアルバムにする生花を活けました。低学年も季節の花材で、それぞれの感性が表現された作品を完成、先生も感心される出来ばえとなりました。



## そば打ち講座開催

神石公民館で、3月10日（火）今年度2回目の「そば打ち講座」を開催し、各地域から多くの方が受講されました。

初心者の方もおられましたが、3名の講師の先生のご指導に熱心に耳を傾けられ、一生懸命に取り組まれ出来ばえも上々の



そばに仕上がり、笑顔が輝いていました。

受講生の皆さん、家庭でも腕を振るわれるそうで、満足の笑顔が印象的でした。

## 平成27年度公民館講座受講生募集！！

### ☆ 思い出の歌・懐かしい歌を歌う会（5回）

期間 平成27年4月～ 毎月第1水曜日（5月は第2水曜日）

時間 13時00分～14時00分



### ☆ 基本から習える！初めての琴（10回）

期間 平成27年4月～ 毎月第2・第4金曜日

時間 13時30分～15時30分

会費 毎月1,000円 申込締切 4月1日（水）



### ☆ 始めてみよう！ヨガ・介護予防講座（9回）

期間 平成27年4月～ 毎月第2火曜日

時間 10時00分～11時30分

会費 1,000円 申込締切 3月30日（月）



## 第21回 JINSEKI 雪どけマラソン 開催

神石地域体育協会主催「第21回 JINSEKI 雪どけマラソン」が、3月8日（日）神石山村開発センターで開催されました。



当日は曇り空から次第に晴渡り、春先の暖かい陽光を浴びて多くの参加者が2.5kmのコースを完走、今年度最後の行事が無事に終了しました。

## 健康だより ～ 気になる不整脈 (No.5) ～



### 心臓に優しい生活を

- ① 過労や睡眠不足にならないよう規則正しい生活を
- ② ストレスをためないように
- ③ 喫煙習慣のある人は禁煙を！
- ④ 過剰な飲酒は避ける
- ⑤ 不整脈を誘発するカフェインや刺激物はほどほどに
- ⑥ 激しい運動や排便時のいきみ、入浴時などの急な温度変化は、心臓に負担をかけ不整脈を悪化させることがあるので注意を！
- ⑦ 肥満や高血圧、糖尿病のある場合は治療や管理を継続しましょう（続く）

（中国労働衛生協会：健康だよりから）

## お知らせ

### ★ 川井聖子歌謡ショー

日時 平成27年3月22日（日） 13時30分開演

会場 さんわ総合センター やまなみ文化ホール

入場 無料です。

主催 さんわ総合センター利用促進協議会 (Tel:85-3097)

