



平成27年5月号
 平成27年 5月15日発行
 神石公民館
 〒729-3511
 神石高原町高光2117-10
 電話 87-0181

放課後子ども教室

「とらいやる21」開始！！



神石公民館では、5月9日（土）今年度最初の放課後子ども教室「クッキング教室」を説明会と併せて開催しました。

今年度も中・高学年を中心として低学年の児童と一緒に進められますが、けが・火傷に注意して指導していただきます。

今回は、おにぎり・昆布だしで作る味噌汁・ニラ入り卵焼きに挑戦しました。

今年度は1年生の児童が沢山入り、皆で一生懸命に取り組み、高学年の児童が手助けして美味しい料理が出来ました。

「放課後子ども教室」は、低学年から高学年までの児童が交流、さまざまな体験を通して、お互いに学びあう場所となっています。今年度も、保護者の皆様のご理解とご支援をいただき一年間活動して参ります。



ゴールデンウエークは

自然いっぱいの高原で 楽しもう！！

まるごと神石牛 ビーフ天国



帝釈峡スコラ高原で、5月3日（祝）恒例の「ビーフ天国」が開催され、多くの観光客で賑わいました。

当日は、雨降りの空模様で心配でしたが、芝生に用意されたバーベキューコーナーとそれを取り囲むように新鮮な地元特産品の屋台が並び、会場は次第に賑わいが広がって来ました。

ステージでは、実行委員会の挨拶に続き、樽酒が割られ、フォークソングの演奏、豊松子ども神楽の公演があり、会場は次第に地元・観光客等で埋まり雰囲気も最高潮、家族連れ友人連れ等の客が極上の神石牛の味を堪能していました。

又、丸太の早切り競技に腕自慢の観光客等が出場し、会場は最高に盛り上がりました。



こんにちは！ 消費生活相談窓口です！！

～ 悪質商法や詐欺の被害に遭わないために ～

知らない人が、やたら親切に近づいて来たり、ただでモノをくれたりする



のは結局、高額な商品を売り付けるため。

くれぐれも話しにのらないようにしましょう。

「今ならお徳」「早くしないと、たいへんな事に」「今すぐ契約を」

これらは、悪質商法の決まり文句。

「むげに断るのも・・・」「断っては失礼かしら」と思わせるのも業者の手口。

必要のないものはハッキリ「いらぬ！」と断りましょう。

「おかしいな」と思ったり、困ったときは、必ず誰かに相談しましょう。

又、消費生活相談窓口では、毎日相談を受け付けています。

(神石高原町消費生活相談窓口 TEL:89-3088)



公民館講座のご案内

☆ 思い出の歌・懐かしい歌を歌う会 (第3回)

期 日 6月3日(水)

時 間 13時00分～14時00分

会 費 無料です。

☆ ヨガ・介護予防講座 (第3回)

期 日 6月2日(火)

時 間 10時00分～11時30分

会 費 毎月1,000円

☆ 「気楽に! 気功」教室 (第1回)

期 日 6月19日(金) 毎月第3金曜日(5回)

時 間 13時30分～15時30分

会 費 無料です。



健康だより ～ 腸内細菌 (No.1) ～

腸は、食べ物の栄養素を消化、吸収し、便をつくり排泄する消化器官というだけでなく、様々な働きで健康を支える大切な臓器です。中でも最近注目されている「腸内細菌」は主に大腸に生息し、大きく分けて「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3つがあります。

1. 腸内細菌それぞれの役割

	主 な 細 菌	働 き
善玉菌	ビフィズス菌、乳酸桿菌など (オリゴ糖、乳酸菌、食物繊維で増える)	有害物質の処理、消化促進、免疫力を高める、アレルギーの改善、美肌効果など
悪玉菌	ウェルシュ菌、大腸菌、ブドウ球菌など (動物性脂肪の摂り過ぎ、多量飲酒などで増える)	発がん性物質や有害物質を生成、老化促進など ※体にとって有用な働きも行っています 例) O-157 など有害菌を排除・ビタミンを作る
日和見菌	バクテロイド、クロストリジウムなどが代表的だが大部分が未知の細菌	善玉菌にも悪玉菌にも属さないが悪玉菌が増えると悪玉菌に傾く

(続く)

(中国労働衛生協会：健康だよりから)

イベントのお知らせ

★ 文化の里 高蓋芸能まつり

日時 6月14日(日) 12時30分から 入場無料です

場所 さんわ総合センター やまなみ文化ホール

主催 文化の里高蓋芸能まつり実行委員会 共催 神石高原町教育委員会

