



平成27年7月号
 平成27年 7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



放課後子ども教室「とらいやる21」で、6月は「クッキング」・「お花しましょう」・「チャレンジ！イングリッシュ」各教室を開催しました。

「クッキング教室」では、カレーライス・グリーンサラダ・フルーツヨーグルト等の料理に挑戦、みんなの協力で美味しい料理ができあがりました。

「お花しましょう教室」では、先生の指導を受けて季節の花を一生懸命に生けて、花の名前もしっかりと覚えました。

また、「チャレンジ！イングリッシュ教室」では、復習（自己紹介等）、動物の名前の学習、動物園からの贈り物のお話を聞いて、楽しく学習ができました。

各教室の先生の指導により、児童がのびのびと学び、感性豊かに育てられるよう希望しています。



私の思い 千羽鶴へ！！ 神石高原 平和の千羽鶴運動

神石公民館では、原爆投下から70年目を迎える今年も、昨年と同様に平和への想いを折り鶴に託し、原爆の子の像へ千羽鶴を捧げる運動を、各公民館と連携して行っています。現在、町民の皆様のご協力により、たくさんの折り鶴が公民館に寄せられています。

8月20日（木）各公民館の代表者が、平和への願いを込めた千羽鶴を、原爆の子の像に献呈する予定です。

献呈に参加を希望される方を募集していますので、神石公民館までお申し込みください。（Tel:87-0181）



「剪定技術を学ぼう講座」 開催



神石公民館で、第1回「剪定技術を学ぼう講座」を、7月10日（金）に開催しました。

今回は、基本を系統的に学ぶために、教室で講習会を行ないましたが、多くの受講生が聴講されました。特に他地域の方が多く受講されました。

この受講を機に自宅で実習を重ねられ、納得のいく成果がでま



すよう期待しています。

公民館講座のご案内

☆「気楽に!気功」教室(第2回)

日時: 7月17日(金) 13時30分~15時30分

参加費: 無料です。

☆「家庭菜園の手入れを学ぼう」講座(第1回)

日時: 7月22日(水) 10時00分~11時30分

参加費: 無料です。

☆「思い出の歌・懐かしい歌を歌う会」(第5回)

日時: 8月5日(水) 13時00分~14時00分

参加費 無料です。



健康だより ~ 腸内細菌 (No.3) ~

◆善玉菌を優位にする食生活

ポイントは植物繊維をとること!穀物、野菜、豆類、海藻、果物に多く含まれています。

大豆、インゲン豆、干しシイタケ、切干大根、ごぼう、こんにゃく、昆布など。

また、善玉菌の一つであるビフィズス菌はオリゴ糖を栄養源にしています。オリゴ糖は胃腸で消化されずに大腸まで届くので、効率よくビフィズス菌を増やすことができます。

オリゴ糖の多い食品は大豆、ごぼう、玉ねぎ、牛乳、バナナなどがあります。

腸内環境の様子を自己チェックしよう!! (40歳から年に一度は大腸がんの検診を)

腸内環境の様子は便の状態で知ることができます。

色: 緑がかったいたり、黒ずんでいる

におい: かなり強い

硬さ: かなりいきまなくてはいけないほど硬い (完)

(中国労働衛生協会: 健康だよりから)

こんな便は腸内で悪玉菌や有害物質が増えている可能性があります

青少年育成町民会議

神石地区委員会 総会 開催

青少年育成町民会議神石地区委員会では、日頃から地区各方面の皆様のご理解とご協力により『あいさつ運動』、『巡回パトロール運動』を実施して、青少年育の健全育成に努めております。

今年度総会が6月29日(月)開催され『あいさつ運動』、『巡回パトロール運動』を引き続き実施することが決定されましたので、各方面の皆様のご理解とご協力を切にお願いいたします。



町花「ヒゴタイ」の苗 配布終了!!

町花『ヒゴタイ』の苗を配布していましたが、皆様のご協力によりなくなりましたので、終了といたします。どこでも見られるような思いでお育て下さい。宜しくお願いします。

映画鑑賞会のお知らせ

★「永遠の0(ゼロ)」第38回日本アカデミー賞・最優秀作品賞受賞

日時: 8月9日(日) 10時より(上映時間144分)

会場: 総合交流センター やまなみ文化ホール

入場券が必要です。

主催: たかふた映画同好会 (Tel: 85-3097)

