



平成27年11月号  
 平成27年11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

**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、10月10日（土）「炊込みおこわ」と「かきたま汁」の料理を作りました。

低学年は包丁さばきも上手になり、高学年は低学年を助けて自分の分担もこなし、美味しい「炊込みおこわ」と「かきたま汁」が出来あがりました。調理が終わり、お話ししながら楽しい試食会になりました。

「手工芸教室」では、10月17日（土）、『サンタさんのくつした』作りをしました。先生の説明を聞いて作業に取りかかり、難しい所は先生に指導していただき、素敵な『くつした』を完成させました。

「チャレンジ！イングリッシュ」教室では、10月31日（土）「ハロウィーン」を開催、めいめいがコスチュームをつけ、ゲームをしたり絵本のお話を聞いたり、カードを見てゼスチャーで表現し、英語で答えて楽しい時を過ごしました。



**学びネットふれあいJ-OX 開催**

**— 第4回 油木会場 —**

文化・自然・歴史等を学ぶ巡回講座「じんせき高原学びネットJ-OX」は、11月4日（水）油木会場で4回目を開催、多くの会員が参加しました。

今回は、「歌の御堂」・「大曲延命地蔵」・「正光寺」を尋ねて、赤木健二様、和泉住職様より説明を聞き、文化・歴史等地域に伝わる多くの事を学びました。

今年度最後の「学びネットふれあいJ-OX」は、会員にとり、地域の歴史を知る有益な時間となりました。

**振興会だより**

**各地区敬老会 開催**

福永自治振興会「福永老人福祉大会」、相渡自治振興会「地区敬老会」が、それぞれ10月18日（日）、11月3日（祝）に開催されました。

当日は、喜寿・米寿を迎えられた人、75歳以上の高齢者が招待され、町・各自治振興会から表彰され・記念品が贈られました。

式典終了後、アトラクションが催され、会場は笑いと和やかな雰囲気になりました。各地区敬老会の式典は、秋の爽やかな日和の中無事に終了しました。



## 健康だより ～ 目の生活習慣病(あなたの目は大丈夫！)(No.2)～

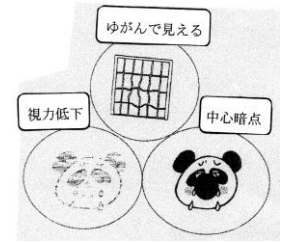
### ◎症状

☆変視症：最初に現れる症状で、物がゆがんで見えます。

☆視力低下：視力が徐々に低下しますが、急激に低下することもあります。

☆中心暗点：進行すると、真ん中が暗くなり、見えなくなります。

\*見たいところが見えないため、日常生活に支障をきたします。



### ◎原因

50歳頃から始まることが多く、遺伝的体質の他、喫煙、偏食、太陽光などが関係して発症するといわれています。  
(中国労働衛生協会：健康だよりから)

### 第31回「ふれあい神石まつり」開催

#### － 神石高原秋の陣－



神石高原町秋イベントの最後を飾って、「ふれあい神石まつり」が11月1日(日)、帝釈峡スコラ高原神石コスモドームで開催されました。

当日のオープニングでは、いずみ保育所園児によるきびきびした踊りが披露され、式典終了後参加者も次第に増え、神石小学校の鼓笛隊が日ごろの熱心な練習の成果を披露しました。

神石コスモス銭太鼓の公演・神石踊り娘隊キラキラ星の演舞・楽団演奏等あり、ふれあい祭りが一段と賑やかになりました。

JA女性部の恒例の「ロング巻きずし」が、子どもの部から始まり、大人の部へ移り多くの観客が参加し、長～い巻きずしが出来ました。

午後からは、丸太早切り選手権が開催され、子ども・男性・女性の各部で、熱戦が繰り広げられ、会場は盛大に盛り上がりました。最後は多数の観客を前にして、大国の舞が舞われ閉幕しました。



### 公民館講座のご案内

☆パソコン相談窓口

日時 12月2日(火)～3日(水) 9時00分～12時00分

場所 神石公民館

締切 11月27日(金) 会費 無料です。(パソコンは持参してください。)



こんにちは！ 消費相談窓口です！！

～ マイナンバー制度に便乗した詐欺にご注意 ～

「マイナンバー制度」が始まりました。みなさんのお手許にもマイナンバーが届きましたか？

マイナンバーの通知や利用手続き等で、国や自治体の職員が家族構成、資産や年金・保健の状況等を聞くことはありません。不振な電話はすぐに切り、来訪の申し出があっても断ってください。少しでも不安を感じたら、ひとりで判断しないで、誰かに相談しましょう。マイナンバー制度の問い合わせは、内閣府のマイナンバー専用コールセンター(0570-20-0178)で受け付けています。消費生活についてお困りのことは、消費生活相談窓口にご相談してください。



(神石高原町消費生活相談窓口 Tel : 89-3088)