



平成28年7月号
 平成28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」では、「手工芸」・「クッキング」・「お花しまししょう」・「チャレンジ！イングリッシュ」4教室が全て開催できました。

手工芸教室では、7月2日（土）2回目の陶芸でカップ・湯呑の絵付けに一生懸命取り組み、個性豊かな作品が完成しました。

お花しまししょう教室では、6月25日（土）最初の説明会を開催し、終了後季節の花を生けました。それぞれの感性が表現され素敵な作品ができました。

クッキング教室では、7月9日（土）柏餅（つぶ餡・こし餡）・冷しゃぶと香味野菜のポン酢サラダづくりに挑戦しました。

今年度は沢山の児童が参加していますが、各班に分かれ分担して高学年は低学年を助けて、先生の説明を聞き火傷等の事故に気を付けて調理し、楽しく試食ができました。



第1回 「剪定技術を学ぼう」講座 開催

第1回剪定技術を学ぼう講座を、7月8日（金）に開催しました。

当日は、天候不順で急きよ大研修室で座学となりましたが、剪定の基本（樹種・時期・樹形・施肥等）について学びました。

特に樹形をきれいにさせる剪定、枯らさない剪定、大きくしない剪定等、また、花・実等を多くつける剪定についても、懇切丁寧に説明していただきました。聴講された受講生はメモを取りながら熱心に聞いておられました。



出前健康講座 「おいしい減塩食で 高血圧予防！」教室

神石公民館では、6月27日（月）保健課と連携して出前健康講座「おいしい減塩食で高血圧予防！」教室を開催しました。

町の検診受診者の血圧が県平均・全国平均より高めの人が多い現状を改善するため、保健課は生活習慣病の原因となる高血圧の予防に取り組んでいます。今回は家庭の味噌汁の塩分量測定がありましたが、出席者のほとんどの家庭の塩分量は制限内以下（1.3）でした。



また、減塩10のポイントについて学びました。講座を受講された方に好評でした。

公民館講座のご案内

☆家庭菜園の手入れを学ぼう講座（第2回）

日時：7月22日（金） 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3日（水） 13時00分～14時00分

参加費 必要です。

☆そば打ち講座（第1回）

日時 8月19日（金） 19時00分～21時00分

参加費 無料です。



※6月号「懐かしい歌・思い出の歌を歌う会（第4回）中、日時 7月1日（水）は7月6日（水）が正当でした。訂正に変えてお詫びいたします。

青少年育成神石高原町民会議

神石地区委員会 総会 開催

青少年育成神石高原町民会議神石地区委員会では、日頃から構成団体・地域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」活動を実施して、青少年の健全育成に努めています。

今年度総会が6月23日（木）開催され、「あいさつ運動」・「巡回パトロール」・その他の活動を引き続き実施していくことが決定されました。構成団体・地域の皆様の温かいご支援ご協力をお願いいたします。



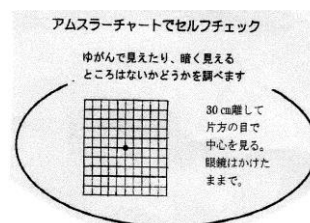
町花「ヒゴタイ」の苗 配布終了

神石公民館で、町花「ヒゴタイ」の苗を6月10日（金）より希望者に配布していましたが、月末に苗がなくなりましたので終了いたしました。ご協力ありがとうございました。

健康だより ～目の生活習慣病（あなたの目は大丈夫!）(No.4)～

◎進行を防ぐための生活習慣

1. 禁煙しましょう。
2. 緑黄色野菜や魚介類を多くとりましょう。（ビタミンC・E・DHA・EPAなどは食事でするのが基本ですが、サプリメントで補うのも一つの方法です。）
3. 外出時は、帽子やサングラスで紫外線をカットしましょう
4. こまめにセルフチェックをしましょう。（アムスラーチャート、あるいは網戸や障子の棧などを使って行います。



（中国労働衛生協会：健康だよりから）

こんにちは！ 神石高原消費生活相談窓口です！！

◎テレビショッピング契約条件をよく確認しましょう

テレビショッピングで健康器具を注文し、届いてすぐ試してみたが、思ったようにできなかった。返品しようと業者に連絡すると「開封した場合、返品は受け付けない」と言い分を聞いてくれなかった。

テレビショッピングでは返品条件などの表示時間が短く分かりにくいのでよく確認してから注文しましょう。

テレビショッピングなどの通信販売には、クーリングオフの制度はなく事業者が返品の特約を設けている場合はそれに従います。

返品できる場合でも「開封後の返品は不可」「使用後は返品できない」などの条件があることもあり注意が必要です。お困りのことは、消費生活相談窓口まで（[Tel:89-3088](tel:89-3088)）

