

日野町公民館だより

編集 日野町公民館 〒689-5131 日野町黒坂1243番地 1

電話：74-0212 FAX：74-0105

E-mail：kouminkan@town.hino.tottori.jp

身近な健康問題について理解を 第5回おしどり学園

8月17日、町公民館で第5回おしどり学園を開きました。

今回は食生活をテーマに、「食生活と病気について」と題して、日野保健所の大城陽子所長の講演を行いました。

大城所長は、まず結核予防の大切さを話しました。「昔に比べると、結核患者の数はずいぶん減ってきたけれども、完全に無くなってはいません。鳥取県でも昨年は111人が発病、そのうち約6割が70歳以上の高齢者でした。平成11年には結核非常事態宣言が出されたこともあり、現状を訴えました。」

高齢者に結核が多いのは若いときに感染している人が多いからで、抵抗力が弱まると菌が目覚まし発病するということです。大城所長は、過去に結核に感染したことがある方の割合をみると、70歳では約6割、80歳では約7割と高齢者の割合は高くなっていると危険を訴えました。

また、「結核は良く効く薬がありますが、発病に気づかないでいると菌が薬の効かない数ほど増えてしまいます。」



スライドを使ってわかりやすく解説

また、周囲に感染する恐れもあります。結核は咳やくしゃみによって体の外に出た菌が空中を漂い、それが肺の奥まで吸い込まれ、空気感染を起こします」と、早めの受診などで結核を予防するよう話しました。

また、生活習慣病やメタボリックシンドロームといった食生活と病気についても講演しました。

最近よく耳にする「メタボリックシンドローム」ですが、腹囲が男性では85センチ以上、女性では90センチ以上の人が危険であり、肥満になる原因として、食べすぎ・早食い・まとめ食いなどの食生活に加

え、運動不足・基礎代謝の低下があると話しました。また、肥満による糖尿病とその合併症、高コレステロール、高血圧の危険性について訴え、その予防方法を話しました。最後には学園生に「これからも元気で長生きをしてください」と語りかけました。

第7回おしどり学園は 町外研修を行います

第7回おしどり学園は松江方面へ町外研修に出かけます。なお、日程を次のとおり変更してまいりますのでご確認ください。

▼日時 10月18日(木)午前8時10分に上菅出発
予定(午後5時ごろ
帰着予定です)

▼場所 松江市 カラコロ工房周辺

▼内容 和菓子づくり体験など

▼問合せ 町公民館(電話74-0212)

▼その他 おしどり学園は途中からでも加入できます。詳しくは町公民館へ。

まちの歴史を学びました ~小学生ふるさと教室~

8月23日、町公民館を主会場に小学生ふるさと教室を開きました。今回は黒坂地区を中心に、まちの歴史を学びました。当日は町内の小学5、6年生36人が参加し、午前中は町公民館で町歴史研修会の牧智也さんから黒坂鏡山城跡について話を聞いた後、黒坂のまち中に出かけて実際に城跡を見たりしました。午後はクリーンセンターくぬぎの森で環境問題について話を聞き、泉龍寺では因幡二十士など、子どもたちの心に残る話を聞きました。当日は暑い日でしたが、子どもたちは元気に勉強していました。



鏡山城跡では今に残る石垣を見上げて

毎日の朝食で心と体を元気に
～元気の出る朝食づくり体験教室～



「おいしくできるかな？」みんないっしょに生地をこねる

8月26日、町公民館で「元気の出る朝食づくり体験教室」を開きました。
当日は5組14人の家族が参加し、明るい食生活黒坂グループ（坂出清子会長）の4人の講師から簡単でおいしいメニューを教わりました。
メニューは、「もちもちピザパン」を主食に、「鶏のさっぱり照り焼き生野菜添え」や「ちぎりキャベツとあさりのみそ汁」を作りました。また、食後のお楽しみとして「ピーチラッシー」というデザートドリンクもいただきました。

ピザパンづくりでは、パンミックスを使って生地からパンづくりを行い、野菜の切り方や並べ方を家族の人に教わり、出来上がりを楽しみにして作りあげました。子どもたちは調理室のあちこちで大きな歓声を上げ、良い体験ができたようです。
試食の時間になると、「おいしい」と言っているほとんどの子どもたちが残さず食べました。人気は鶏の照り焼きのようでした。後片付けも全員で行い、楽しい時間を過ごすことができました。

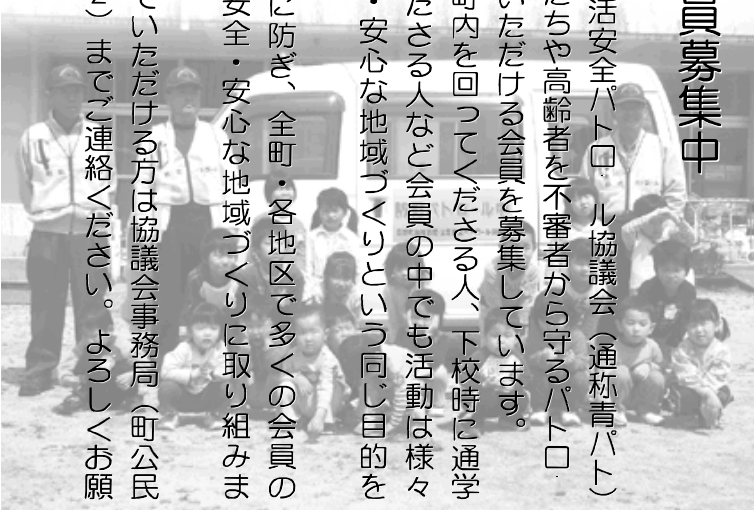
青パト会員募集中

地域防犯・生活安全パトロール協議会（通称青パト）では、子どもたちや高齢者を不審者から守るパトロールに参加していただける会員を募集しています。

車に乗って町内を回ってくださる人、下校時に通学路に立ってくださる人など会員の中でも活動は様々ですが、安全・安心な地域づくりという同じ目的を持っています。

事件を未然に防ぎ、全町・各地区で多くの会員の方々の力で、安全・安心な地域づくりに取り組みましょう。

会員になっていただける方は協議会事務局（町公民館74・0212）までご連絡ください。よろしく願います。



公民館ふれあい展示コーナーに
出展してみませんか



町公民館ではふれあい展示コーナーの出展者を募集しています。みなさんが日ごろから取り組んでおられる創作活動を発表してみませんか。
絵画、写真、書などジャンルは問いません。希望される方は、町公民館までご連絡ください。お待ちしております。

町公民館の使用手続き

公民館を使用される方は、使用する3日前までに申請書を公民館へ提出してください。

- 使用できる日：年末年始（12月29日から1月3日）を除く日
- 使用できる時間：午前8時30分から午後10時まで
- 料金：町使用料条例による額

ロビーは、午前8時30分から午後5時30分まで開放しています。図書室もありますので、お気軽にお立ち寄りください。

投稿募集

町公民館では、読者の皆さんからの投稿をお待ちしています。教育問題、生涯学習、子育て、環境問題、スポーツに関すること、風物、趣味の紹介など、なんでも結構です。

▼字数：400字程度 ▼形態：住所、氏名、年齢、電話番号を明記のうえ、手紙またはハガキでお送りください

▼送り先 〒689-5131 黒坂1243-1 日野町公民館「公民館だより」係