

《老人憩の家事業》

みんなでうたおう♪ ～出前公民館～

6月19日、老人憩の家で出前公民館を開催しました。毎年好評の「みんなでうたおう」は、鳥居敏子さん（黒坂）の指導、西村美加さん（下菅）の伴奏で、懐かしい昭和歌謡を歌いながら、その歌にまつわるさまざまなエピソードを交え楽しめます。ちょっぴり昔にタイムスリップしたような思い出に浸れるひとときです。

歌に合わせて軽い体操をするコーナーでは、「ベンケイガ」という歌に合わせて、手足を動かしました。歌と運動を同時に行うことは、簡単そうに見えて実際は結構難しく、皆さん悪戦苦闘していました（しかし、同時に2つのことをするのは認知症予防にもなるそうです）。

また、童謡「しゃぼん玉」の詩を解説。その詩に込められた作者の思いに触れることができ、改めてこの歌の詩を読み返すと、とても意味深く感じられました。



▲鳥居さん（左）らの指導で心も体も弾む♪

町民歌「きらりこの町」や「ふるさと」の合唱、神庭公民館長による歌の披露など、参加者全員が大きな声で歌ったり、笑ったり、時には昔話に花が咲くなど、楽しい時間はあっという間に過ぎていきました。

料理教室「食物繊維、を知らう」

6月18日、下榎集会所で料理教室を開きました。今回の献立は、「ごはん」「ワカメとナメコのシラス和え」「エビとシイタケのシュウマイ」「インゲンとひじきのサラダ」「ニンジンと卵のスープ」の5品。

はじめに、町管理栄養士の仲田遥さんが、海藻とキノコに含まれる「食物繊維」について、次のように話しました。

「キノコには食物繊維のほかに、各種のミネラルも豊富で免疫力アップの効果があります。また、ひじきにはカルシウム、食物繊維もたっぷり含まれていて、カルシウムや鉄など、不足しがちな栄養を摂るには最適な食材です。さらに、インゲンには疲労回復の効果があるので、夏バテ予防にもなりますよ」

参加者からは、「手軽にできる献立ばかり。早速今夜の一品にできそう！」との声も。夏バテ予防にしっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう！



..... 9月の行事予定

◆生け花（草月流）

日時：9月15日（土）13：30～ / 場所：下榎集会所 / 講師：生田清子さん

◆百歳体操 日時：毎週木曜日、13：30～ / 場所：老人憩の家

◆手芸 日程など調整中です。

※行事予定など、詳しくは下榎隣保館（電話72-1191）までお問い合わせください。

『第41回日野町解放文化祭』開催のお知らせ

6月22日、第1回実行委員会を開き、実行委員長に中原武雄さん、副実行委員長に松田暢子さんを選任。「暮らしの中に人権の輪を広げよう！」をテーマに、下榎隣保館・集会所で、10月21日（日）に開催することが決まりました。※展示は20日（土）から開催
昨年に引き続き、今年も一日開催となります。充実した文化祭になるよう、皆様のご理解とご協力をお願いします。なお、「演芸大会」の参加者を募集します。ふるってご参加ください。
詳しくは、10月5日発送のチラシでお知らせします。

農業委員会だより No.70

農地パトロールを行います

この度の豪雨災害により、被害に遭われた皆さまにお見舞い申し上げます。農業委員会では、8月から11月までを「農地パトロール強化月間」として農業委員、農地利用最適化推進委員が農地の状況や違反転用の有無を調査します

今回の農地パトロールでは、豪雨災害による被害箇所の状況も併せて確認したいと考えています。期間中、委員が皆さんの農地に入ったり質問をしたりすることがあります。皆様のご理解とご協力をお願いします。

保育所との交流事業

7月13日、ひのっこ保育所の子どもたちとジャガイモ掘りを行いました。19日には収穫したジャガイモを使った夏野菜カレーを作り、農業委員会の委員と保育所のみんなと一緒においしくいただきました。「食」と「農」が連携した取り組みとして、今後も子どもたちに食育活動をしていきたいと思えます。



笑顔あふれる昼食会。自分たちで育てたジャガイモの味は格別でした！

農地転用について

農地を農地以外の目的に使用する場合、農地法に基づく許可申請が必要になります。なお、無許可での転用および転用許可された用途以外の農地利用が確認され、その原状回復命令にも従わない場合、次の措置が取られることとなります。農地を転用される場合はご注意ください。不明な点など詳しくは、農業委員会にお問い合わせください。

< 違反転用及び違反転用における原状回復命令違反の罰則（農地法第64条） >
農業委員会からの原状回復指導に従わない場合、3年以下の懲役または300万円以下の罰金

農作業中の事故に気を付けましょう！

これから本格的な農繁期を迎えます。稲刈り作業などの際は事故に遭わないよう、十分注意しましょう。また、連日猛暑が続いています。熱中症にかからないよう、作業中は休憩をこまめにとり、安全な作業を心がけましょう。

休憩をこまめにとり、水分を十分補給しましょう

- ・農作業の際には、ペットボトルや水筒を携帯しましょう。
- ・休憩は30分に1回程度とるようにしましょう。
- ※たくさん汗をかいたときは塩分補給も必要です。

帽子や汗を発散しやすい服装で作業しましょう

直射日光は帽子で防ぎ、休憩時は、保護具などを外すかゆるめるなどして、熱を逃すようにしましょう。

農作業後の水分補給も忘れずに

帰宅途中や帰宅後に熱中症を発症する例もあります。