

# 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

## 健康寿命を保つ秘訣は“本との出会い”にアリ！

### ▼第10回おしどり学園



▲本の魅力、健康寿命との関係語る小林さん

2月21日、第10回おしどり学園を開きました。  
講演では、「健康寿命を延ばすために」と題し、伯耆町立図書館館長の小林千春さんが講演を行いました。  
「健康寿命」とは、人の助けを借りずに自立して生活できる状態のことです。では、どのようにして健康寿命を延ばせばいいのでしょうか。

うすんのよ！ニッポン」で、AIに同様の質問を投げかけたところ、「運動よりも食事よりも読書が大事！」と答えられました。  
実際、山梨県は健康寿命、人口10万人あたりの図書館数共に全国一位。しかも、図書館周辺に住んでいる人ほど寿命が延びている傾向があると小林さんは指摘します。

うか。  
小林さんは、具体的なデータを示しながら、「本によって脳を活性化すること」と話します。  
また、NHKのテレビ番組「AI（人工知能）に聞いてみた！ど

脳科学の観点からみても、音読時は黙読時よりも脳の血液量が増加するのだそう。これは、脳の前頭前野の働きが活発になるからで、このような刺激を受けることで脳の機能が向上します。小林さんも「本が持つ底力は、脳を刺激すること」と話し、読書と健康寿命には深いつながりがあることが分かりました。  
「辞書を使った場合は

血液量は増加するが、スマホの場合には「ぼんやり」している時の血液量と同じ」。言葉調べをしている時の前頭前野の働きを表すデータを示しながら、本や新聞などを声に出して読んだり、人と話したりするだけでも、脳の活性化が図れるとアドバイスを送りました。  
最後に、小林さんは、「脳を活性化して健康寿命を延ばす一番の近道

は読書」「子どもも大人も本との出会いは大切。知識だけでなく、健康づくり、そして自分の可能性も広げてくれます。ぜひ、図書館にお越しください」と呼びかけていました。  
健康と本には深い関係があることを知り、読書の大切さをあらためて学んだ学園生。読書の楽しみがまた一つ増えたようです。あなたも図書館に行ってみませんか？

## 生涯学習でふれあいと交流の輪を広げませんか

### 令和2年度おしどり学園生募集

町内の誰でも気軽に参加できる生涯学習の場です。年齢制限などはありません。あなたも気軽に参加しませんか。

期間 / 4月から毎月1回

(毎週金曜日。ただし、3月は別日)

場所 / 町公民館(当日は、町営バスを臨時運行します)

内容 / ▼一般教養講座…自然・歴史・健康など、さまざまなテーマで講師を招き、学習を深めます。▼グループ専門講座…手芸、生け花、写真、健康、音読のグループに分かれて活動します。▼町外研修…年1回、町外で研修を行います。

※一般教養講座のみ、グループ専門講座のみの受講も可能です。

#### ＜おしどり学園 開講式のご案内＞

日時 / 4月17日(金) 午前9時30分～

場所 / 町公民館

講演 / 大谷修司さん(島根大学教育学部教授)

# 料理上達への第一歩。心もお腹も大満足

## ▼男性の料理教室



▲初めての料理に悪戦苦闘中！？お互いに教え合い、和やかな雰囲気調理が進みました



▲みんなで作った料理はやっぱおいしい！▲得意料理がまた一つふえました！

2月19日、公民館学習「男性の料理教室」を開きました。  
講師に町管理栄養士の石原美希さん、食育サポーターの皆さんを招き、「スタミナ納豆（日野町verしいたん）でビビンバ」「大根と白菜のあったかスープ」「いちご大福」の3品を作りました。  
今回のテーマは、男性も手軽に調理でき、料理の腕もアップ&野菜をしっかりと食べられるメニュー。12人の参加者は2つのグループに分かれ、日ごろの料理の腕を振るっていました。  
「普段はあまり料理をしない」と

いう参加者の姿もありましたが、講師の指導の下、徐々に手つきがスムーズに。参加者同士教え合う場面も見られ、楽しい料理教室となりました。  
また、調理後には、石原さんによる「減塩と健康管理」についての講義も。料理の腕だけでなく自身の健康づくりにつながる機会になったようです。  
男性の料理教室は年に一回ですが、おしどり学園の専門講座では、定期的に料理の腕が磨けます。興味のある方はこの機会に申し込んでみてはいかがでしょうか。

# ふるさとのことを知り、元気にしたい

## ▼黒坂小学校児童がおしゃべりカフェで学習発表



カフェに来店した地域の皆さんも温かい目で見守る



2月25日、おしゃべりカフェに黒坂小学校3・4年生が来店。「黒坂の宝物」と題し、学習発表を行いました。  
これは、小学校で取り組む「総合的な学習の時間」の一環として行われたもの。今回、子どもたちが調べたのは、「鏡山城」「田淵行男」「頭本元貞」「小早川秋聲」「緒形弘義」と、どれも黒坂を代表する歴史・文化遺産や人物ばかり。少し緊張しつつも、一生懸命発表する姿が見られました。  
地域と共にある学校づくりを積極的に進める黒坂小学校。こうした取り組みが、まちを元気づける良い機会になっています。

# 歴史の探訪者モトム！

## 「古文書に親しむ会」受講者募集



今年度も古文書の解説やフィールドワークに取り組みました

古文書に親しむ会では、来年度も古文書に慣れ親しむとともに、日野町の歴史の一端をひも解いていきたいと思えます。  
新たな受講者も募集していますので、興味のある人はぜひ、お申し込みください。

日時 毎月第4日曜日、

午前10時30分～正午

場所 町公民館

問合せ・申込先

町公民館（電話74・0212）