

湯本振興センターだより

平成24年7月1日 第69号

湯本振興センター事務室 ☎・FAX 27-2053

親子陶芸教室の参加者を募集します！

親子でいっしょに、夏休みの思い出に！工作に！台焼の陶芸作品を作ってみませんか？初心者の方も大歓迎ですので、どうぞ申込みください！

■ 1回目（陶器づくり）

- ▽ 日時 7月27日（金）午前10時～12時頃
- ▽ 場所 湯本振興センター 2階和室
- ▽ 講師 杉村 峰秀 さん（台焼）
- ▽ 定員 親子20組（定員に満たない場合は、大人のみ参加も可）
- ▽ 参加費 1作品あたり1,000円（材料費として当日集金します。）
- ▽ 持ち物 タオル2枚程度（汚れてもよいもの）
- ▽ 申込み 7月20日（金）までに湯本振興センターへ申込みください。



■ 2回目（絵付け体験・工房見学）

- ▽ 日時 8月3日（金）午前10時～11時30分頃
- ▽ 場所 台焼工房（湯本2-9-2）
- ▽ 講師 杉村 峰秀 さん（台焼）
- ▽ 対象 1回目の受講者のうち希望者
- ▽ 参加費 無料ですので、1回目から続けてご参加ください！
- ▽ その他 完成した作品は、8月13日（月）午前9時30分頃から、湯本振興センターで受け取ることができます。



老人スポーツ大会 雨天により延期

6月17日（日）に開催を予定しておりました「老人スポーツ大会」は、前日からの降雨により、下記のとおり延期となりました。

- 日時 7月1日（日）午前9時～（8時30分集合）
- 場所 湯本小学校 校庭

※ この日も悪天候で開催できなかった場合、今年度は中止となります。



「放射線」について学びましょう = 寿大学講座 =

東日本大震災に伴う福島第一原子力発電所の事故によって、原発から離れた私たちの生活にも、大気中に放出された放射線や食品などを通じて、健康への不安が広がっています。原発事故以来、私たちにとっても身近な問題となった「放射線」について、正しい知識を学びましょう。

- ▽ 日時 7月10日（火）午前10時～11時30分
- ▽ 場所 湯本振興センター 2階和室
- ▽ 内容 「放射線対策」
（放射線についての基礎知識や、市内の放射線量の測定結果、放射線に対する今後の対応方針などについて）
- ▽ 講師 花巻市 防災危機管理課職員
- ▽ 対象 寿大学受講生のほか、一般の方も参加することができます。
- ▽ その他 参加無料・申込不要ですので、お気軽にいらしてください。



健康はなまき21プラン推進講演会

～ 健康なまち「はなまき」を目指して ～

見て・聞いて・体験できる、よくばり講演会です！ぜひご参加ください！参加者だけの特典「お得情報」を少しだけご紹介します。

- ☆病院のかかり方にも上手・下手があるんです
病院の上手なかかり方を知って、今日からあなたも受診上手に！
- ☆健康になるためのヒントを伝授します
無理せずできる健康づくりがきっと見つかります！
- ☆一緒に体験
自分の血圧を知ろう！古いけど新しい運動を知ろう！



- ▽ 日時 7月11日（水）午後1時30分～3時（受付：午後1時～）
- ▽ 場所 湯本振興センター 2階和室
- ▽ 内容 ・講演1「上手な病院のかかり方」
・講演2「健康なまち「はなまき」を目指して～あなたが変わればまちが変わる～」
・その他 希望者には家庭血圧計による血圧測定を行います。
- ▽ 講師 花巻市 健康づくり課職員



【お問い合わせ】 花巻市 健康づくり課（☎ 23-3121）

7月の講座

☆ さき織り講座

- ▽ 日程 3日・10日(火)
- ▽ 時間 午前9時30分～12時
- ▽ 場所 湯本振興センター さき織り室
- ※ 申込受付は5月に締め切りました。



6月のさき織り講座の様子

☆ 放射線対策について (寿大学)

- ▽ 日程 10日(火)
- ▽ 時間 午前10時～11時30分
- ▽ 場所 湯本振興センター 2階和室
- ※ その他詳細は前記のとおりです。



6月の寿大学(ヨガ体験教室)の様子

☆ 書道教室

- ▽ 日程 12日(木)
- ▽ 時間 午後3時～5時頃
- ▽ 場所 湯本振興センター 2階和室
- ▽ 持ち物 習字用具・半紙・ふきん
- ※ 申込みは随時受付中です。
(氏名・住所・電話番号、児童の場合は学年等もお伝えください。)



昨年の親子陶芸教室の様子

☆ 親子陶芸教室 (陶器づくり)

- ▽ 日程 27日(金)
- ▽ 時間 午前10時～12時頃
- ▽ 場所 湯本振興センター 2階和室
- ※ その他詳細は前記のとおりです。

食中毒にご注意を！！

焼き肉やバーベキューなどをする機会が増える季節になりました。食中毒をおこすことのないように、次のことに十分注意してください。

☆ **食中毒防止の3原則『付けない』・『増やさない』・『やっつける』** ☆
食中毒を防ぐには、細菌などを食べ物に「付けない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、「やっつける(殺菌する)」の3つが原則となります。

1. 『付けない』 = 洗う！

手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物に付かないように、次のようなときは、必ず手を洗いましょう。

- ・調理を始める前
- ・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ・調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- ・おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- ・食卓につく前
- ・残った食品を扱う前



2. 『増やさない』 = 低温で保存する！

細菌の多くは高温多湿な環境で活発に増殖しますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないために、低温での保存が重要です。生鮮食品やお惣菜等は、購入後すぐに冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくり増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。

3. 『やっつける』 = 加熱処理！

ほとんどの細菌は加熱により死滅しますので、肉や魚のほか、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。目安は中心部の温度が75℃以上で1分以上加熱することです。

ふきんやまな板、包丁等の調理器具にも、細菌が付着します。特に肉や魚、卵等を使った後の調理器具は、洗剤で洗った後、熱湯をかけ殺菌しましょう。

【お問い合わせ】 花巻市 健康づくり課 (☎ 23-3121)

湯本地区介護予防教室のお知らせ

湯本デイサービスセンターでは介護予防教室を開催しており、今月は下記のとおり開催します。65歳以上の方ならどなたでも参加できます！

◆ 日 時 7月24日(火) 午前9時から

◆ 場 所 湯本振興センター2階和室

【お問い合わせ】 湯本デイサービスセンター (☎ 27-3917)



7月のサークル活動

- ♪ 織姫(さき織り) 毎週月曜日～金曜日
- ♪ 湯本愛きゆう会 毎週月曜日～金曜日
- ♪ ちぎり絵同好会 13日(金) 9:00～
- ♪ 布絵同好会 12・26日(木) 10:00～
- ♪ 愛唱歌を歌う会 20日(金) 10:00～(会員募集中・見学自由)
- ♪ 湯本卓球の会 2・9・16・23・30日(月) 9:30～(社会体育館)

