

受講者募集!! ~平成24年度「健康日高21」 わっはっは笑いの大学PartⅧ~



- ◆地域・職域における健康づくりを一緒に考えませんか? 「食」や「運動」を中心とした生活習慣改善について学び、地域の健康づくり活動に参加していただける皆さんを募集します!!
- ◆御坊保健所管内(御坊市、美浜町、日高町、由良町、印南町、日高川町)にお住まいで、以下の①、②をご了解いただける方ならどなたでも参加できます。
 - ①5回の講座を原則全て受講できる方
 - ②大学終了後において、地域・職域等での健康づくりを推進するヘルスマイト等として地域活動に参加する意志を有する方(現在、食生活改善推進員等で活躍されている方も可)
- ◆講座内容と日程 場所はいずれも御坊保健所です。

日	時	項目	講座内容	講師
1	8月8日(水) 13:30~16:00	開講式 管内の健康状況と生活習慣病 食品衛生と健全な生活環境	オリエンテーション ◆健康日高21 ◆食中毒予防の知識 ◆食品添加物の知識	御坊保健所長 御坊保健所衛生環境課 担当
2	9月13日(木) 13:30~16:00	健康と栄養・食生活 笑い与健康	◆栄養の基礎知識 ◆魔法の薬=笑いで元気になる	御坊保健所管理栄養士 ラフターヨガ講師
3	10月16日(火) 13:30~16:00	生活習慣病予防につながる食事	◆メタボにならないために食事のバランスを考えよう ◆調理実習(バランス食)	御坊保健所管理栄養士 在宅栄養士会
4	11月15日(木) 13:30~16:00	口の健康と食生活 身体活動・運動	◆美味しく噛んで若返ろう ◆楽しく動いてカラダ元気、こころ元気	御坊保健所歯科衛生士 運動インストラクター
5	12月13日(木) 13:30~16:00	地区組織活動 修了式	◆食生活改善推進員(ヘルスマイト)の活動事例紹介 ◆地域の健康づくりを考えよう(グループワーク) 修了証書授与	各市町食生活改善 推進員

大学修了後は...町内、川辺地区・中津地区・美山地区それぞれの食生活改善推進協議会で活躍いただけます。
◆お申し込みは 保健福祉課 ☎22-9041 / 中津振興課 ☎54-0321 / 美山振興課 ☎56-0321
◆申し込みメ切 7月17日(火)

若返り!骨盤引き締めヨガ教室

参加者募集

- 日時** 8月17日(金)、24日(金)、31日(金)19:30~21:00
- 場所** 農村環境改善センター 2階和室
- 講師** 新田 佐津紀氏
- 対象** 町内在住の18歳以上の方(妊娠中の方は参加できません)
- 定員** 20名(定員になり次第締め切ります)
- 参加費** 無料
- 持ち物など** 動きやすい服装、バスタオル1枚、汗ふきタオル、飲み物
- 申し込み期間** 7月25日(水)~8月10日(金)
- お申し込み・お問い合わせ** 川辺公民館 ☎22-9553

ゆったりと
呼吸に合わせて
体を無理なく動かし、
心と体をリフレッシュ
しませんか?



三国山の山登り 三石岩見物が復活!

小熊区にある三国山(標高200m・かわべ保育所後方)の登山を復活させようと、小熊区の有志の皆さんが登山道や山頂付近を整備されました。奇岩「三石岩」(高さ約4m、周囲約15m)はこんな高い山頂に巨岩が露出しているのは珍しく、命名の由来は米なら三石積めるほどの大きな岩という意味だそうです。

この度木々が伐採されたほか、道中の案内看板や小熊公園での山と岩を紹介する看板も設置され、山頂まで登りきると日高平野を一望できるようになりました。



台湾・フィリピン高校生が 農家で民泊体験

5月度は台湾の高校が2校、フィリピンの大学が1校、日高川町の民家で生活体験を楽しみました。アジア圏の学生に和歌山県の人気が高まっており、民泊や地元高校との交流を楽しんだ後、大阪でショッピングやUSJに訪れるコースなどが定番。今年度も既に7校の来県予定が決まっています。

ゆめ倶楽部21の受け入れにより、学生達は3~4名ずつのグループに分かれて民家に滞在。夕食を家族と共にし、漢字での筆談や身ぶり手ぶりでコミュニケーションで楽しいひと時を過ごしました。



日高川町ホテル観賞の夕べ

6月2日(土)に商工会青年部主催「日高川町ホテル観賞の夕べ」が女子地区で開催されました。町内外から多くの家族連れや来場客が訪れる中、会場ステージでは川辺文化協会琴部による演奏、同文化協会コーラス部による美しい歌声や林三味線教室メンバーによる三味線・尺八の音色に歌声が響き、恒例のじゃんけん大会も大盛況となりました。川沿いの遊歩道では、幻想的なホテルの光に来場客の歓声が響き、賑やかな夜となりました。



そうがわ茶屋 一周年

寒川地区のさかえ屋旅館に設けられた「そうがわ茶屋」がオープン1周年を迎えました。

当日は、地元の皆さんを中心に15席ある店内は満員御礼の大賑わい。人気メニューのうどんのほか、そうめんやコーヒー、紅茶を楽しむ姿も。2年目もますます地域の憩いの場として定着していきそうです。



※そうがわ茶屋とは:県の過疎集落再生・活性化支援事業で昨年スタート。地域住民や県内外からの来客でにぎわう。運営はさかえ屋旅館の協力を得て、寒川ホテルの会(幡川芳恵会長)がボランティアで実施。毎月第2木曜11:00~14:00に営業。