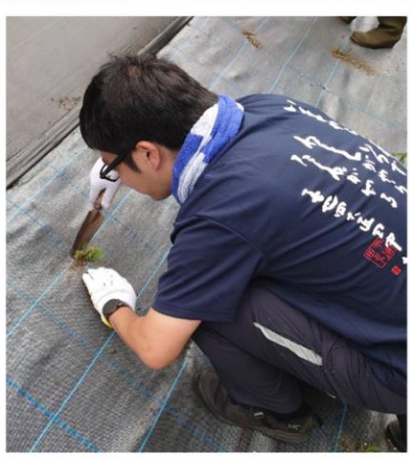




神石 HOT ニュース

神石後継者の会 芝桜を植え付けしました！



神石協働支援センターだより6月号で紹介した神石後継者の会が育てている芝桜の挿し芽が大きくなり、後継者の会のみなさんで9月29日にふれあい公園のまわりへ植え付け



をされました。芝桜の咲き誇るふれあい公園になるように、草取りなどの整備をしながら芝桜の生長を守っていくそうです。

グラス ツリー 神石高原町唯一のハンバーガー屋 GRASS TREE 神石牛使用ハンバーガー販売中

草木地域を拠点にしているGRASS TREEが神石牛を使ったハンバーガーを道の駅182ステーションや神石高原町役場で販売されています。『美味しいの出来だから食べにきてよ』をコンセプトに神石で気軽に食べてほしいと作りられています。



写真のチーズバーガーの他バーベキューポテトバーガー、ビーフ100%バーガーなどを作っています。

販売日
道の駅182ステーション
土曜、日曜、祝日
神石高原町役場
木曜お昼12時から13時



販売の情報などは
Instagramから
確認できます。



「スマッシュ」という焼き型でパティ(お肉)を1つ1つ仕上げています。

12/8(日) プチ災害

参加者募集 締切12/3
災害時のご飯も笑顔で食べたい
『ローリングストック』で超カンタン アイデア炊き出し!!
★参加には申し込みが必要です

2024 12.8(日)
総合交流センター じんせきの里 10:00~14:00

炊き出し訓練 防災アイデア料理と試食
教えて役場の岩田君!! 「避難所って どんどころ??」

神石協働支援センターの備蓄品や防災用品を使って炊き出しの調理と試食をします

主催・申込先 神石協働支援センター
電話番号 87-0331

訓練 参加者募集

12月8日(日) 総合交流センターじんせきの里で開催する「プチ災害訓練」の参加者を募集しています。

参加者で神石協働支援センターの保存食と防災用品を使って炊き出しのアイデア料理を調理しながら、役場の防災担当者と一緒に災害への対策や心構えを考えます。

避難した方がいいのはわかっているけど、避難所は敷居が高い、何を準備すればいいかわからないなど疑問をお持ちの方はぜひご参加ください。

申込先 神石協働支援センター
87-0331

ヒゴタイ写真館



「2年目で咲きました。かなり大きくなってます。」

地域の方からいただいた写真を紹介いたします。

ヒゴタイをはじめ神石地区の素敵な写真も募集しています。メール、LINEでも受付けています。



「我が家の前で昨年に続き咲きました。」

素敵な写真
ありがとうございました。



第3回：夏だけじゃない！大切な水分補給

今年の夏は猛暑でしたね。最近やっと朝晩秋の気配を感じるようになりました。「これで熱中症の心配が無くなった！水分をとりましょう。と言われんようになった。」ちょっと待って。体は加齢とともに体内の水分が減り温度に対する感覚も弱くなっています。のどの渇きも感じにくくなっているのです。夏でなくても水分はこまめにとる事が元気で過ごす対策の1つです。

★効率の良い水分の取り方★



- 1日に取る水分は1500mlが目安です。
 - 1日に8回ぐらいを目安に飲みましょう。
 - 1回分の水分はコップ1杯（150ml）を目安です。
- 注意→一度にたくさん飲んでも余分な水分として排出されています。緑茶、コーヒー、紅茶は利尿作用があるので注意しましょう。

★水分が足りているかセルフチェック★

- 手の甲をつまんで皮膚が3秒以上たっても戻らない
 - 親指の爪の先を押して赤みが3秒以上たっても戻らない
 - 尿の色が濃い（正常な尿は薄いレモン色）
- 注意→尿の色は内臓疾患のある人は目安にしないでください。

当てはまると思った人は水分が足りていないかもしれません。水分をとってみましょう。

イベントのお知らせ

学びと未来の2024秋フォーラム

2024年
日時 11月17日 10:00 ~ 17:00

会場 総合交流センターじんせきの里
広島県神石郡神石高原町高光 2117-10

参加費 一般 1,000円 大学生 500円 高校生以下 無料

問合せ 一般社団法人まなびい（担当：伊藤）
Mail: maanbi.wo.be@gmail.com

詳細はこちら！
FB イベントページ

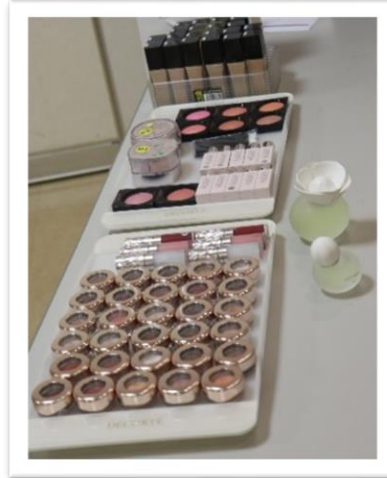
地域の広告コーナー

展示 開催中 於：上下一北市民

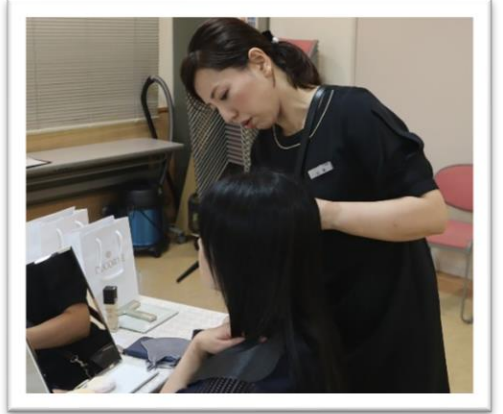


DECORTÉ
メイク教室

9月19日にDECORTÉメイク教室を開催しました。人気のコスメデコルテを使って「忙しい朝の時短メイク」をテーマに、教わりながら自分でメイクをしました。「いつものメイクとは仕上がりが違う！」「このまま出かきたい！」など参加者の感想がありました。



たくさんのメイク道具の中から自分の肌色に合った色を選んでもらったものでメイクに挑戦！



みなさん明日から実践できるように真剣にビューティーコンサルタントの説明を聞いていました。

スマホ教室



9月18日、25日にスマホ教室を行いました。

スマホの基本や便利な機能を教わり「へえ～そうなの！？」と自分のスマホで教わった事を実践してみました。アプリのダウンロード、QRコードの読み取り方など自分のしたい事にも挑戦しました。



質問しながらじっくり教わる事ができました。

フラワーデザインクラブ



先生の手本を見ながら自分の花の配置を考えて作っていました。

9月21日にフラワーデザインクラブを行いました。今回はスワッグ（花束）を作りました。花束にするには、花をどこにまとめるか悩んだりしましたが、講師に教わりながら仕上げていきました。

最後に作ったスワッグでラッピングを教わり「花屋さんの気分」と楽しみました。



今回の参加者最年少の保育所の年長さんは、お母さんに手伝ってもらいながら作り、完成したスワッグを嬉しそうに抱きしめて持ち帰りました。

次回は12月にお正月飾りを作ります。

●アロマキャンドル教室●

日にち：12月14日（土）
時間：13:00～15:00
参加費：1,000円
定員：10人
締切：12月6日（金）

参加者募集中

●花の寄せ植え教室●

日にち：12月6日（金）
時間：10:00～11:00
参加費：2,500円
定員：10人
締切：11月29日（金）