

# 隣保館だより 大野

2026年 7月号 第586号

編集・発行 〒677-0025  
西脇市大野 176 番地  
西脇市立大野隣保館  
TEL 0795-23-2291  
FAX 0795-23-2290



教養講座生研修会を開催しました♡



腸年齢チェック中！



講師 塩崎さん



食中毒を予防して、暑い夏を乗り切ろうと、館長あいさつ



血管年齢チェックもしていただきました。血管の老化度はいくつだったでしょう？



6月11日(木)教養講座生研修会を、ヤクルト出前講座「暑い夏場にご用心！家庭の食中毒予防」の内容で、兵庫ヤクルト販売 GR 推進室の塩崎さんに、お話しいただきました。

梅雨時期の6月から8月にかけてに食中毒が多く発生しています。(12月～3月の冬の時期にも多いです。)

食中毒を予防するには？

食中毒菌をつけない！

- ・手洗いの徹底
- ・調理器具の洗浄消毒



食中毒菌をやっつける！

- ・加熱はしっかり中心部まで

食中毒菌をふやさない

- ・調理後は速やかに食べる
- ・冷蔵庫の盲信に注意



また、日ごろの排便習慣が大事で、食中毒にかかった患者さんの中で排便回数が多い人のほうが症状が軽いそうです。発酵食品で腸内環境を整えることが大切です。

# いよいよ！手話教室開講

6月10日(水)から“手話教室”が始まりました。講師に社会福祉課手話通訳士の小西さんをお迎えしての教室です。

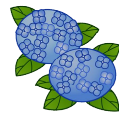
教室冒頭で、手話でのご挨拶があり、手話初心者の私たちはポカーン！「これが聞こえない人が感じている気持ちです。この感じを覚えておいてくださいね」と始まり、自分の名前を手話で覚え、自己紹介をしました。覚えることはいっぱいありますが、楽しい教室です。



モリアオガエルの卵、今年も都麻乃郷あじさい園で見つけました。



池の上枝先に、泡状の卵を生みつけていました。



あじさいも色鮮やかに咲き競っています。

隣保館植え込みにも、あじさいを植えていただきました。ありがとうございます。



## 使用済みてんぷら油の回収を行います。

期 間 7月9日(木)～14日(火) 午前9時～午後5時

回収できる油：家庭から出る植物性の廃食用油

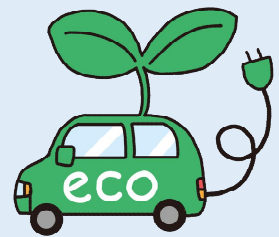
- ・オリーブオイル ・菜種油(キャノーラ油) ・紅花油
- ・コーン油 ・ひまわり油 ・サラダ油 ・大豆油 ・ごま油

お願い ・油かす等を取り除いて、ペットボトルに入れて持参ください。

回収できない油

- ・動物性の油・固形の油 (バター、ラード、ココナッツオイルなど)
- ・食用以外の機械油 (機械油、灯油、エンジンオイルなど)
- ・事業所から出る廃食用油 (飲食業、食品加工業等の廃食用油)

回収したてんぷら油は、バイオディーゼル燃料や石けんの原材料にリサイクルされます。ごみの減量や、資源の有効活用にぜひご協力おねがいします。



# 夏休み子ども教室のご案内

夏休みが始まりますね。今年も大野隣保館では夏休み子ども教室を開催します。ぜひご参加ください。受け付けは7月1日からです。定員は各教室とも20名です。定員になり次第締め切らせていただきます。お問い合わせは大野隣保館 23-2291 までお願いします。



教室名	と き	時 間	指 導	材料費
絵画教室	7月27日(月)	午前9時30分～11時30分	藤原 廣幸 先生	
科学教室	7月30日(木)	午前10時 ～ 11時30分	高原 摂竜 先生	300円
書道教室	8月7日(金)	午前9時30分～11時30分	佃 清峰 先生	
3B体操	8月21日(金)	午前10時 ～ 11時30分	富永 なおみ 先生	
茶道体験	8月26日(水)	午前10時 ～ 11時30分	山本 初音 先生	200円

詳しくは西脇小学校で配布のチラシをご覧ください。



## 熱中症を予防しよう！

### ★のどが渇く前から水分補給を！

暑いときは一日に1.2ℓの水分補給が目安です。こまめに水を飲む習慣を。大量に汗をかいたときは、塩分補給も忘れずに。



★エアコンを活用しよう！  
屋内でも熱中症になる危険があります。

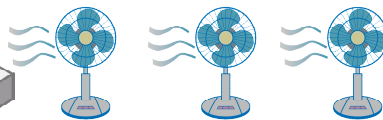


### ★夏の暑さ対策で心もケア！

夏の暑さが続くと、やる気が起きない、食欲がわかない、夜暑くて眠れないなど、ストレスがたまります。夏の暑さ対策は、熱中症だけでなくストレス対策にも有効です。

### ★暑さを防ぐグッズ・施設を利用しよう！

外出するときは防止や日傘に加えてハンディファンや瞬間冷却パックなど持ち運びできるグッズを使って体を冷やしましょう。また、地域のクールスポットや、施設を利用しましょう！ 大野隣保館も利用してね♡



## 「にしわきクールオアシス」をご利用ください♡

暑くて長い夏が始まります。西脇市では、熱中症予防のため市内公共施設、事業所のご協力のもと、「にしわきクールオアシス」を提供しています。(目印は「クールオアシス」ステッカーとチラシです)

冷房の効いた場所で、一休みしながら水分補給や休憩をしてください。大野隣保館も気軽にご利用ください。

期間は、6月1日から9月30日までです。

※利用は1回につき15分程度・利用可能時間は施設の営業時間です。



7月の館行事・講座予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1 ヨガ教室 パソコン教室	2【半夏生】 手編教室 おりひめ体操	3	4 
5	6 布あそび	7【小暑】 料理教室 津人協定会	8 お茶☺ 手話教室 パソコン教室	9 おりひめ体操 生花教室 健康太極拳☺	10 あじさい会 フラダンス教室	11 
12	13 すくすく広場 布あそび☺	14 3B体操	15 ヨガ教室 パソコン教室	16 手編み教室 おりひめ体操	17	18 区長会
19	20【海の日】 	21 絵を楽しむ会	22 お茶☺ パソコン教室	23 歌う会 おりひめ体操 健康太極拳☺	24 フラダンス教室	25
26 【土用の丑の日】	27 夏休みこども 絵画教室	28 3B体操	29 手話教室 パソコン教室	30 夏休みこども 科学教室 おりひめ体操	31 	8月1日

《 相談 》 津万地区の皆さんを対象に生活・人権・教育などの相談を随時行っています。プライバシーは厳守しますので、お気軽にご相談ください

《 図書室 》 人権教育関係・一般図書・趣味の本・児童書・絵本など、閲覧・貸出を行っています。お気軽にご利用ください。

《 大野隣保館よりお知らせ 》 講座について、皆様のご意見、ご要望お待ちしております。



**編集後記**▼サッカーワールドカップが始まりましたね。初戦を朝5時から観戦、応援された方も多かったのではないのでしょうか。しっかりサッカーファンになり予選リーグ突破を願っていますが、どうなっているでしょうね。▼6月13日に西脇北バイパスが全線開通、通行が始まりましたね。バイパスへの乗り入れ、降り口など慣れるまでは気を引き締めてお願いします。▼わんポイント手話を隣保館だよりに掲載して5年以上たちますが、ほとんど覚えていません。6月から始まった「手話教室」では何か一つずつも覚えていきたいものですね。教室生と一緒に。▼夏休みこども教室が始まります。毎年定番になっていますが、ご近所のお子さんにも声掛けをしていただくと嬉しいです。ちなみに「夏休み宿題教室」は大野隣保館では開催がありません。なので宿題を持って隣保館の涼しいお部屋で宿題をやっつけに来てください。待っています。▼水分、ミネラルを補給して暑い夏を乗り切りましょう！腸活のすすめです。