

上手にストレス減らそう

こころの健康づくり講演会

こころの健康づくり講演会が2月18日、ゆめトピア長船で開かれ、220人が講演や体験談に耳を傾けました。

なえて自分にご褒美を！など、ストレスを減らす方法を例を挙げてアドバイス。

次に、ゆめ先案内人の皆さんが「どこかで春が」などをハンドベル演奏。

続いて、スピーカースピューローの二人が「こころの病気について」体験談を語り、「真心を持って心に病を持っていて人に接して」と訴えました。

最後に、小竹寿子地域生活支援センター「スマイル」所長が、同センターを紹介。精神障害のある人や家族が、地域の中で安心してその人らしい生活を送れるよう、生活相談や日常生活の支援、憩いの場の提供、地域交流活動などを行っていることを紹介し、「お気軽にご相談ください」と呼び掛けました。



会場を優しく包んだ「ゆめ先案内人」の皆さんのハンドベル演奏

食卓にフランス料理なんてでき

料理教室「我が家でフレンチ」

牛窓町総合福祉センターで2月22日、フランス料理教室「我が家でフレンチ」が行われました。一流シェフに習って、家でも手軽にフランス料理を楽しもうと、市内の料理好き15人が参加。中島建樹ホテルリマール料理長を講師に迎え、カキやオリーブオイルなど地

元の食材を使い、黒鯛のオリーブオイルソテーなど3品の本格派フランス料理を調理しました。

河崎富加さん（72歳・牛窓町牛窓）は、「ホテル気分、本格派の料理が作れてよかった。味もとってもおいしいです」と参加した喜びを話してくれました。



中島シェフの細やかな説明を熱心に聴く参加者の皆さん

ごはんを食べようね

米の日キャンペーンでおかやま米大使来訪

2月10日、おかやま米大使が「米の日キャンペーン」で市内の保育園と小学校を訪問しました。

岡山県米消費拡大推進協議会の主催で、県が定めた毎月10日の「米の日」に、ごはんの大切さ、米の良さについて啓発しています。

おかやま米大使二人が、牛



瀬戸内市邑久実行委員会（左）同牛窓実行委員会

大勢の皆さんの協力に感謝

牛窓・邑久おかやま国体実行委員会が解散

昨年9月に晴れの国おかやま国体の開催を担った瀬戸内市牛窓実行委員会と同邑久実行委員会が2月20日（牛窓）、24日（邑久）総会を開催し、17年度の事業報告と決算報告の承認をもって実行委員会は解散しました。

夏季大会でセーリン

グ競技・サッカー競技が行われ、牛窓ヨットハーバー・邑久スポーツ公園で熱戦を繰り広げ、市民の皆さんの心に残る大会となりました。

実行委員会の皆さんをはじめ、市民の皆さん、多大なご協力ありがとうございました。



米大使からプレゼントを受け取る園児

個性を尊重し思いやりの心で

男女共同参画地域フォーラムin瀬戸内市

男女共同参画で心豊かな社会に！ 邑久町公民館で3月12日、男女共同参画地域フォーラムin瀬戸内市が開かれました。

関西テレビ専属アナウンサーの桑原征平さんを講師に迎えての講演では、桑原さんの

マシンガントークがさく裂。

参加者の皆さん約100人は、笑いのうちに男女共同参画のポイントを学びました。桑原さんは、「男と女の枠を超えて個性を尊重し、思いやりの心を忘れないこと」と締めくくりました。

孫悟空が瀬戸内市にやって来た

地域いきいきみんなの広場

邑久町公民館で3月4・5日の2日間、地域いきいきみんなの広場が開催されました。この事業は、地域の大人の協力を得て、子どもたちに体験や交流活動の機会を提供し、地域全体で子どもの健全育成を図ろうと行われました。

4日は、映画・おはなし・フォークダンス・焼き物体験の広場があり、映画の広場では「あらしのよるに」や「男たちの大和」が上映され、大勢の皆さんが鑑賞しました。

5日は、風船アート体験・尺八体験・パソコン・手話の広場を開催。集いの広場は、アニメ「ドラゴンボール」の「孫悟空」役の野沢雅子さんが来場し、「野沢雅子の親子いきいきふれあいタイム」がありました。子どもたちは楽しく学び、いろいろなことを体験し、地域や友達と交流を深めました。



声優・野沢雅子さんの声は、皆さんも聞き覚えがあるのでは？