

1月27日（月）放送分

○「歴史講座 吉備高原地帯の館」開催（教育委員会事務局）

開催日時は、2月2日、日曜日、午後1時30分から3時まで、場所は、農村環境改善センターです。講師は、岡山学院大学教授、尾崎聡氏で、山陽新聞カルチャークラブでも、中世の城跡についての講座を開講されています。

今回のテーマは、吉備高原の地形を生かして造られた守護の城館です。吉備中央町北、妙本寺の近くにあったという、町指定文化財「伊達弾正館跡」や井原市星山にある「三村氏の館跡」を挙げて話をされます。750年前のこの町に想像を膨らませ、戦国の歴史をたどってみませんか。

お申込みは、チラシに記載の専用フォーム、または、かもがわ図書館、電話0867-34-1115番、または、ロマン高原かよう図書館、電話0866-54-1331番へお願いします。

○冬の脱水予防（地域包括支援センター）

冬場は汗をかきにくく、脱水に気づきにくい季節です。しかし、暖房や乾燥した空気、体温調節のための水分消耗により、脱水症状が起こる可能性があります。こまめな水分補給を心がけ、喉が渇く前にお茶や水を飲みましょう。

また、外出時や運動時は特に注意が必要です。温かい飲み物を利用するのも効果的です。脱水予防は健康を守る第一歩です。家族や周囲の方とも声を掛け合い、安心して冬を過ごしましょう。