



文化センター 1階
☎98514140

ふるさとライブラリー
案内

◆11月の絵本コーナー
「だいすき♡スイーツ」

特別展示コーナー「おいしい本を召し上げれ」にちなみ、スイーツに関する絵本を展示しています。子どもたちが大好きなショートケーキ、ホットケーキ、パン、キャンディなどお菓子が登場するお話がたくさんあります。親子でぜひおなかいっぱい召し上がってください。



おはなしかい

日時 11月14日(土)
11時～11時50分
場所 文化センター2階
第2研修室



大人も子どもも楽しめるおはなしかい。どなたでも参加できます。

11月のふるさとライブラリー

○開館時間 9時30分～19時
○休館日 11月30日(月)

東公民館
神崎210
☎98411159

きたいよシニア大学

北伊予校区在住の60歳以上なら誰でも参加できる講座「きたいよシニア大学」。今年は、133人がシニア大学生になりました。

これまでは、町の消費生活相談担当者による講座で「最近の悪質商法被害と防止策」と題し、高齢者たちを狙った悪質商法や詐欺の被害にあわないように対策を勉強したり、松山税務署から講師を招いて「知って得する税情報」と題し、税金について学んだりしています。

このほか、「伊予川（重信川）流域の変遷」の講義や、「軽体操」、「楽しく歌って♪」、さらに11月にはしまなみ方面への「1日館外研修」、など多岐にわたる内容を実施・計画しています。皆さん、卒業まで休まず頑張りましょう。



News

読みたい本が貸出中なら

本の予約をご利用ください

読みたい本が貸し出し中のときは、予約申請をすることができます。予約申請は、次の3通りの方法があります。

- ・ ふるさとライブラリーのカウンター
- ・ 電話
- ・ ふるさとライブラリーのホームページ

※ ホームページでの予約は、カウンターで登録が必要
予約後は、貸出できる状態になれば電話で連絡します。
また、ホームページでは、本の新着情報のほか「蔵書検索」の画面から予約ベスト50が確認できますので、ご利用ください。

予約ベスト (10/20 現在)

順位	タイトル	作者	予約人数
1位	火花	又吉直樹	60人
2位	ラプラスの魔女	東野圭吾	23人
3位	リバーズ	湊かなえ	17人
4位	鹿の王 上	上橋菜穂子	15人
5位	君の臓腑をたべたい	佳野よる	13人
6位	あの家に暮らす四人の女	三浦しをん	11人
7位	朝が来る	辻村深月	10人
7位	絶唱	湊かなえ	10人

西公民館
北黒田966-2
☎98415313

催 お月見&芋炊き会開

松前校区では、毎年9月にたくさんの方館で、お月見を兼ねて、芋炊き会が開催されています。

各分館では、早朝より分館長さんをはじめ、特に婦人部や愛護部の皆さんが、準備に取り掛かります。こうして完成した、分館独自の趣向を凝らした味自慢の芋炊きや心のこもった料理の数々。皆さんで頂いて、夜空に輝く月を楽しみました。

各分館のおもてなしのおかげで、時間が経つのも忘れて、秋の夜長をたっぷりと満喫した皆さん。
笑い声の絶えない、家庭的な雰囲気の中、交流が一層深まりました。



福祉センター 2階
☎98514205

ストレッチ

年齢を重ねると、同じ姿勢で筋肉を動かさない状態が長く続くため、関節や筋肉が凝り固まり、体に柔軟性がなくなります。すると、日常生活の機能低下だけでなく、病気を引き起こす原因にもなります。

ストレッチ(準備体操や整理体操)は、萎縮した筋肉を正常の長さに伸ばし、正しく機能するように働きかけるものです。ストレッチにより、柔軟性が高まると血行が良くなり、リラック効果や疲労回復、転倒予防などさまざまな利点があります。ぜひ、日常生活に取り入れてみませんか？

【ストレッチの4大効果】

- ① 血行の改善
 - ② 筋肉の緊張を緩和して柔軟性を回復
 - ③ 神経機能の正常化
 - ④ 筋萎縮の予防と抑制
- 【正しいストレッチのポイント】
- ① 痛みを感じるまではしない…痛みが出るまで伸ばすと、筋肉が萎縮する。
 - ② 息を止めない…体を伸ばすときは、息をゆっくり吐きながらする。
 - ③ バランスよく伸ばす…全身の筋肉をバランスよく伸ばす。
 - ④ ゆっくり伸ばす…ゆっくり伸ばした状態で30秒程度キープする。

北公民館
昌農内456-1
☎98417529

地域のお茶の間づくり

「地域のお茶の間づくり」は、北公民館のモットー。用事があってもなくても、「気軽に立ち寄り」を」と常々思っています。今回は本館の玄関口で耳にしたいろいろな声をお届けします。

①「何か聞こえん？」「うん、いる。いるよね」
頭上のツバメの巣から、ひな鳥三羽が餌を待ち望んで身を乗り出しているのを発見したようです。幸せを運ぶといわれるツバメ。無事に成長し、幸せの予感を残して巣立っていききました。

②「袋一杯分の草ですぐやなあ」
岡田中学校のボランティア部員と先生が公民館の草引き中に一言。今年の雑草は、引く傍ら生い茂ってくるので、往生の一言でした。おかげですっきり感の漂う館で、皆さんをお迎えできます。

