



3月13日、東公民館の大会議室で「北伊予小学校放課後子ども教室閉講式」が行われました。閉講式では、これまでに軽スポーツやおもちゃ遊びなどで競い合った得点を集計して表彰式を行うなど、楽しかった一年間の活動を振り返りました。

平成26年度に全26回開催された教室では、地域の伝承・もの作り・運動・生き物の観察や手品など、バラエティに富んだ内容の活動を行いました。また、それらの内容は、子ども、保護者、学習アドバイザーや安全管理員の皆さんにアンケートをとり、平成27年度の活動への参考にします。教室は、6月から実施する予定です。ぜひ参加してください。

東 公民館	
放課後子ども教室 (閉講式)	神崎210 ☎98411159

5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 31日◎
<http://www.masaki-bunka.jp/>

おはなし会

小さいお子さんから大人まで楽しめる語りの時間です。ぜひ、ご参加ください。

○日時 5月16日(土) 11時～11時50分
○場所 文化センター 2階第2研修室

※ 10時から職員おすすめ絵本を置いてあります。自由に手に取り、親子で本の時間を楽しんでください。

子育てに奮闘している皆さんに向け、子育てを応援する本を多数用意しました。子どもたちの生活習慣、健康、思春期、防犯など、子育てに役立つ本、悩みや不安に応える本などを幅広くそろえています。ぜひ、一度手にとってみてください。



◆5月の展示コーナー「子育て、応援します！」

図書館	文化センター 1階 ☎98514140
ふるさとライブラリー 案内	



公民館では、利用者の皆さんが笑顔で安心して活動できるように、毎年さまざまな状況を想定した避難訓練を行い、公民館サークルの皆さんに交代で参加してもらっています。

今回は3月9日、あいにくの雨の中、松前消防署員の立会いのもと、「ストレッチリズム体操」の皆さんと訓練を行いました。

避難訓練だけでなく、消火訓練にも全員が進んで参加。消防署員からは「命が一番。怖いと思ったら逃げる。火が天井まで達していたら逃げる。二方向の避難路を確保しておき、家庭用消火器を備えておくこと」との注意点を、「訓練は、避難者の動きが的確であった(口にハンカチをあてる)」などの講評がありました。

西 公民館	
避難・消火訓練	北黒田966-2 ☎98415313

News

みんなで絵本に親しもう 絵本カーニバルを開催します

全国子ども読書週間(4月23日～5月12日)に合わせ、前回大好評だった秋の絵本カーニバルを、今回は春バージョンで行います。期間中は、ワクワクドキドキするさまざまなコーナーを設けています。ぜひ家族の皆さんでお越しください。

日時 5月1日(金)～30日(土)
9時30分～19時



昨年の絵本カーニバルの様子。大型絵本、しかけ絵本などさまざまな種類を準備する予定です。



平成27年4月から、ふるさとライブラリー利用の園児や小学生の皆さんに、読書記録のできる「ひまわり読書通帳」を無料で発行しています。図書館の窓口にありますので、ぜひご利用ください。



6月の開講式以来、毎週金曜日に開設していた子ども教室は3月13日、多くの保護者と来賓を迎えて閉講式を迎えることができました。これは、地域の学習アドバイザーと安全管理員の皆さんの協力のおかげです。本当にお世話になりました、ありがとうございます。

平成26年度の活動は「子どもたちのおもてなしアラカルト《お抹茶と日舞》」で終了しました。子どもたちの感想は「最高に楽しい思い出ができてよかったです」「家や学校でできない体験をいっぱいしたよ」「3年生になって、できたら入りたいです」といううれしい発表ばかりでした。どんな活動だったか関心が高まった皆さん、本年度の募集が始まりますから、お楽しみに。

北 公民館	
放課後子ども教室 (閉講式)	昌農内456-1 ☎98417529

◆むくみの原因(一過性の場合)
・長時間同じ姿勢をとる
・筋力の低下・冷え性
・水分・塩分の取り過ぎ

◆むくみの原因(病気の可能性がある場合)
・下肢静脈瘤
・心臓、肝臓や腎臓の障がい

◆一過性のむくみ解消法
① マッサージでほぐす
② お風呂でよく体を温める
③ 一定の姿勢をとらず、こまめに体を動かす
④ 運動をして筋肉、基礎代謝を上げる
⑤ 食事改善で、ビタミン・ミネラルを摂取する

むくみは、一晩寝て治まる程度なら心配ありません。病気の可能性があるむくみは、さまざまな原因が考えられます。なかなか治らない場合は、病院に受診しましょう。

むくみは、組織液(水分を含む血液・リンパ液)の循環が悪くなることで、細胞のすき間に水分が停滞する状態をいいます。

体の中で一番むくみが起こりやすいのが脚です。心臓から遠い位置にあるため血液の流れが悪く、重力の関係で水分がたまりやすいうことが原因になっています。

包 括支援 センター	
むくみ	福祉センター 2階 ☎98514205