

図書館

文化センター 1階  
☎98514140

ふるさとライブラリー  
案内

◆絵本カーニバル大盛況  
10月に開催した絵本カーニバル。驚くような絵本がいっぱい、たくさんの子どもたちが喜んでくれました。今後も、イベントをたくさん企画していきます。お楽しみに！



ハッピーハロウィンとゆかいなおばけたち



びっくりおもしろ、しかけ絵本

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 1月24日④  
11時～11時50分  
○場所 文化センター  
2階第2研修室

1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 1日⑥～4日⑥、31日⑥  
<http://www.masaki-bunka.jp/>

東公民館

神崎210  
☎98411159

男の料理教室



男だっって料理はできる！  
本年度も、当館の人気事業である「男の料理教室」に、校区や年代を越えて14人がチャレンジしました。  
お品書きは「夏ずし」、「たこめし」、「豚ヒレ肉の梅肉ソテー」や「ささ身の春巻き」など、充実した内容で、中々の高難度です。  
エプロンに三角巾を身にまとった男たちは、レシピとにらめっこしながら、慣れない作業に四苦八苦。  
それでもなんとか完成させ、昼食を兼ねた試食タイムでは、料理の出来栄に満足している様子の男たち。一仕事を終え、「料理」についての話題で、話が弾んでいました。

ナオミとカナコ

奥田英朗 著 / 幻冬舎

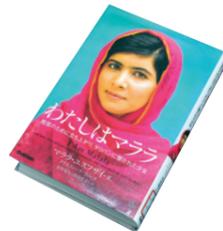
望まない職場で憂鬱な日々を送る直美。夫の暴力に耐える加奈子。追いつめられた2人が下した選択とは。復讐か、サバイバルか、自己実現か、前代未聞の殺人劇が、今、動き始める…。



わたしはマララ

マララ・ユスフザイ 著 / 学研パブリッシング

教育を受ける権利を訴えイスラム武装勢力に銃撃された16歳の少女マララの手記。幼少期、タリバンの台頭による混乱、銃撃事件とその後をつづる。2014年ノーベル平和賞受賞。



かがみのえほん なにじ

わたなべちなつ 著 / 福音館書店

本を開くと、左と右のページの絵が互いに映りこみ、ひとつの絵に。立体的な空間で、虹の美しさを楽しめる、鏡のように反射する紙でできた絵本。



里見家の宝をさがせ!

小森香折 著 / 偕成社

杏珠がひっこした古いお屋敷の家訓の1つ。家宝を売るべからず。でも、その家宝がなんなのかは、だれも知らないらしい。陸と杏珠は、家宝についてしらべてみることに…お宝は見つけだせるのか?



西公民館

北黒田966-2  
☎98415313

高齢者教室(館外研修)



11月6日、第6回高齢者教室(館外研修)が行われました。「朝は少しゆっくりできて、帰りは早いほうがええな」という要望が多く、今年は近場での研修になりました。  
まずは、下田水港での急流体験です。来島海峡は「一に来島、二に鳴門、三とさがつて馬関瀬戸」とうたわれた最大の海の難所でしたが、感動の渦に包まれた1時間の船旅に一同大満足。次に訪れた因島の万田発酵では、酵素のパワーに驚かされました。その後はみやげ店へ直行。飛び交う松前弁に店員さんもびっくりしていました。  
西条ビル園の見学と試飲の後、周ちゃん広場で買い物し、すっかりいい気分になって「また来年も」と帰路に着きました。

包括支援センター

福祉センター 2階  
☎98514205

冬の乾燥

冬は空気がとても乾燥しており、また、暖房を使用することで空気が暖まり、さらに乾燥が進みます。

【乾燥と風邪ウイルス】  
風邪ウイルスは、湿度が高いと地面に落下しますが、湿度が40%以下になるとウイルスの水分が蒸発し軽くなるため、地面の落下速度はゆるやかに、空気中を漂います。  
また、空気の乾燥により、喉の粘膜が乾燥し炎症を起こしやすくなり、ウイルスを防御する力が弱まることで、息を吸い込むときに鼻や喉から感染して風邪が流行します。

【乾燥対策】

- ・濡れタオルを干す
- ・ストープにやかんを置く
- ・洗濯物を部屋干しにする
- ・水の入ったコップを置く
- ・観葉植物を置く

【風邪予防対策】

- ・手洗いをする：薬用せっけんで丁寧に洗い、30秒以上流水で念入りに流す
- ・睡眠をしっかりと取る：睡眠不足は疲労の原因
- ・十分な栄養を取る：バランスの良い栄養を取り免疫力を上げる
- ・水分をたくさん取る：のどの粘膜に湿り気を与え、ウイルスを洗い流す効果がある

北公民館

昌農内456-1  
☎98417529

社会教育・公民館活動語る会



「今年も終わるのが早かったなあ」  
「今年度の行事もあと少しになったなあ」  
久々に顔を合わせた役員皆さんの口をそろえます。実践報告会では「ちょっと工夫の人集め」がテーマでした。どの分館も、行事を中心にあの手の手の工夫を施していて敬服しました。それでも新たな課題は出てくるものです。  
○意識改革の必要さ  
○マンネリ化してきている各種行事  
○誰に焦点を定めて、人集めをするか  
その後の情報交換会も、その話題で大盛り上がり。年が明けまだまだ行事は続きますが、羊の「ほっこりもつこり」のイメージにちなみ、人つなごりの温かさが感じ合える分館活動に期待です。