



筒井633
☎98514140

松前町ふるさと
ライブラリー

1月の新刊

- ◆交差点に眠る／赤川 次郎
 - ◆まぼろしの鳥／太田 光
 - ◆悪名の棺笹川良一伝／工藤 美代子
 - ◆楊令伝 15／北方 謙三
 - ◆猫物語 白／西尾 維新
 - ◆スコレNO.4／宮下 奈都
 - ◆若様組まいる／畠中 恵
 - ◆宇宙は何でできてきているのか／村山 斉
- ※この他にもたくさんのお本が入っています。

おはなしかい

日時 1月22日(土) 11時
場所 文化センター2階
第2研修室

絵本や紙しばい、パネルシアターなど
を使って毎回楽しいおはなしをします。
皆さん、ぜひ来てみてください。

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月1日(土)～4日(火)、31日(月)

東公民館

神崎210
☎98411159

北伊予シニア大学
館外研修

時は平成二十二年十一月十一日
瀬戸の秋風をふるわせて

進むはきたいよシニア大学一行！

…という訳で、毎年恒例の館外研修。今年
は『備前長船刀剣博物館・備前焼窯元と赤穂大
石神社の旅』に行ってきました。備前長船の刀
身の妖しくも美しい輝きには心を奪われ、ガラ
ス越しに手を伸ばしたくなり、備前焼の値札に
は伸ばした手を引っ込め…大石神社で赤穂浪士
の忠義の心には胸を熱くし、昼食後の赤穂の塩
饅頭の試食には胸焼けを催してしまった一日で
した。

全行程に渡って楽しく、銘菓赤穂の塩饅頭
は美味でしたので、念のため誤解の無きよう。



藤原さんちの毎日ごはん

みきママ著 / 主婦と生活社

超人気レシピブログ「藤原家の毎日
ごはん」待望の書籍化。ブログで
は紹介しきれなかった舞台裏や、人
気レシピを紹介。食費月2万円台で
作る豪華な節約おかずが満載。



撃てない警官

安東能明著 / 新潮社

エリート部署へ配属されるも、待つ
ていたのは不祥事の責任を被る屈辱
の左遷…。若き警部の苦闘を描く警
察小説。第63回日本推理作家協会
賞短編部門受賞作「随監」収録。



一般書

一般書

児童書

チームあかり

吉野万里子作 / 学研教育出版

東小卓球部女子部のキャプテンに選
ばれたミチルは、喘息だが大好きな
卓球を続けている。ダブルスに出られ
なかったことから、体を鍛えようと
がんばるが…。「チーム」シリーズ第4弾。



児童書

ミイラの大研究

近藤二郎監修 / PHP研究所

氷の中から見つかったアイスマン、黄
金のマスクをつけていたツタンカーメ
ン…。遺体をそのまま保存した世界
中のミイラを紹介。その始まりや作り
方などミイラに関する知識を説明する。



西公民館

北黒田966-2
☎98415313

秋の瀬戸内海の景色と
昔ながらの島情緒

11月9日、参加者81人でしまなみ海道を渡
り、広島県下蒲刈町へ高齢者教室の館外研修に
行きました。

出発前は雨や風が激しい悪天候でしたが、広
島県に近づく頃には雨も風も少しおさまりまし
た。下蒲刈島より7つの橋を渡り、島伝いに目
的地の大崎下島までの瀬戸内海の景色は、風の
ため海は白波、その遠くには松山市中島町が見
えました。

昼食は、海の幸がいっぱいでおいしかったと
皆さんに喜んでもらいました。
その後、松濤園や白雲楼を散策して帰路につ
きました。バスの長旅でしたが、皆さんの笑顔
と笑い声で有意義な一日となりました。



包括支援

筒井71011
☎98514205

松前町地域包括
支援センター

口腔ケア

年をとると、食べ物がかみにくい、飲み物が
飲みにくいなど、口の機能がおとろえてきます。
すると、だ液が出にくく、口の中が不衛生とな
り口臭や誤嚥性肺炎の原因となります。
これらを防ぐための「口の手入れ」や「口腔
の体操」を、口腔ケアといえます。

口の手入れ

- ◆ 毎食後歯をみがく
- ・ 歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあて
て、時間をかけて丁寧に磨く
- ・ 歯以外にも、舌やほおの内側もきれいに
入れ歯は、はずして磨く
- ◆ 口腔の体操
- ・ 口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、す
ぼめたりする
- ・ 口を大きく開けて舌を出したり、引っ込めた
りする
- ・ 舌を出して上下左右に動かす

口は、話す・食べる・表情を豊かにするなど、
元気で楽しい生活を送るために大切な機能を持
っています。元気な口腔を維持して、いきいき
とした毎日を送りましょう。

北公民館

昌農内456-1
☎98417529

分館文化祭

11月、各分館の文化祭が盛大に開催されま
した。

バザーや花の販売、芸能発表会、作品展、お
楽しみ抽選会など、どの分館でも、多彩な催し
が行われました。また、子どもたちが喜ぶ工夫
をこらした行事や催しも多く行われ、文化祭に
は大勢の地域の皆さんが参加していました。各
分館とも終日楽しい雰囲気包まれ、有意義な
時間を過ごしていただけたようでした。

文化祭は、大人から子どもまで幅広い年齢
の人が参加し交流ができ、地域の活性化には欠
かせない行事です。
来年も、盛大に行われることを期待してい
ます。

