



筒井633
☎98514140

松前町ふるさと
ライブラリー

12月の新刊

- ◆マリアビートル/伊坂 幸太郎
 - ◆お台場アイランドベイビー/伊与原 新
 - ◆往復書簡/湊 かなえ
 - ◆孤舟/渡辺 淳一
 - ◆神様のカルテ2/夏川 草介
 - ◆十津川警部君は、あのSLを見たか/西村 京太郎
 - ◆再生への道標/佐伯 正夫
 - ◆デフレの正体/藻谷 浩介
- ※この他にもたくさんの本が入っています。

おはなしかい

日時 12月18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。

12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 12月28日(火)～1月4日(火)

東公民館
神崎210
☎98411159

北伊予小学校
放課後子ども教室

北伊予っ子の放課後の過ごし方の一つとして「北伊予小学校放課後子ども教室」を毎週金曜日に開催しています。

自由遊びを中心に、囲碁、紙芝居、俳句、軽スポーツなど、北伊予の人たちと一緒にさまざまなことを体験しています。写真は先日実施したおむすび作りの様子です。

当教室では子どもたちと一緒に遊んでくれる元やんちゃ坊主や元おてんばさんを随時募集しています。詳しくは東公民館にお問い合わせください。



ようこそ断捨離へ

やましたひでこ著 / 宝島社

使わないモノは手放す。心の執着を手放す行法哲学「断行・捨行・離行」を応用した、誰もが実践できる片付け術断捨離の考え方やノウハウを紹介。ブログ『断捨離通信』を単行本化。



再会

横関大著 / 講談社

幼なじみの4人が校庭に埋めた拳銃は、23年の時を経て再び放たれた。それぞれの思い出が重なるとき、時を越えたさらなる真実が目覚めます。第56回江戸川乱歩賞受賞。



わすれられないおくりもの

スーザン・バーレイ作・絵 / 評論社

みんなにとっても頼りにされていたアナグマが冬のはじめに死んだ。友を失い、みんなどうしていいかわからない。友達の素晴らしさ、生きるための知恵を伝えよう大切なことを語り、感動を残す絵本。



小惑星探査機「はやぶさ」宇宙の旅

佐藤真澄著 / 汐文社

いくつもの「世界初」を背負った航海の始まりから小惑星イトカワでのミッション、絶対絶命の危機と執念の復活、地球への帰還まで、小惑星探査機「はやぶさ」の7年間の感動ストーリー。



西公民館
北黒田966-2
☎98415313

松前校区愛護部
文化祭での一日出店

10月31日(日)に開催されたまさき文化祭のふるさとフェスタに、松前校区愛護部が参加しました。

出店したのはフランクフルトと綿菓子。朝早くから下ごしらえをしたフランクフルトは、こんがり焼いて、ケチャップに包んで売りました。綿菓子は、自分の頭よりも大きなサイズで販売しました。子どもだけでなく大人にも人気だった綿菓子。その甘い香りや口の中に入れるとすぐに溶ける綿菓子の味が、大人たちに幼いころの縁日を思い出させているようでした。子どもたちもおいしそうに食べてくれました。

雨が降ってきたのは残念でしたが、役員の皆さんのおかげで大盛況でした。



包括支援

筒井710-1
☎98514205

松前町地域包括
支援センター

皮膚の乾燥とケア

加齢とともに皮膚が老化し、皮膚表面の水分が失われると、かゆくなる場合があります。これからの寒い時期は、空気が乾燥するので注意です。

顔より体の方が皮脂量が少なく、特に手足が乾燥しやすくなります。顔では、皮脂分泌の少ない目や口の周りが乾燥しやすくなります。

◆皮膚の乾燥を防ぐコツ

- ・せっけんなどを使いすぎない
- ・ナイロンタオルなどで強く洗うと必要な皮脂まで取るので、ガーゼや手で優しく洗う
- ・保湿効果のある化粧品や保湿外用剤を塗り、水分の蒸発を防ぐ
- ・悪化を防ぐため、皮膚をかかない
- ・暖房を使うと乾燥するので、加湿器を使うなどして湿度を保つ
- ・適切に水分をとり、皮膚を潤す
- ・保湿効果のある入浴剤を利用する
- ・熱いお風呂は、皮膚の温度が急に高くなりかゆみが増すため、ぬるめ(冬…約40度)に設定する。

この冬は、皮膚のケアと環境対策を行い、皮膚の潤いを保って、気持ちよく過ごしましょう。

北公民館
昌農内456-1
☎98417529

スポーツに親しもう

第6回の寿大学は10月12日、さわやかな秋晴れのもとで、グラウンドゴルフ大会を行いました。

この日参加したのは46人。個人戦として、2ラウンド16ホールの合計打数を競いました。15位までの個人賞と特別賞の獲得を目指して、参加者の皆さんは一打一打、集中してプレーしていました。

皆さん好成績で、ホールインワンを13人(延べ24回)が出すなど、グラウンドゴルフ大会は、大変盛り上がりました。

グラウンドゴルフを通して、健康維持・増進、スポーツの素晴らしさを実感できたのではないかと思います。

