



書館

筒井633
☎98514140

10月の新刊

- ◆絵で見る十字軍物語／塩野 七生
 - ◆ブレイズメス1990／海堂 尊
 - ◆三千枚の金貨 上・下／宮本 輝
 - ◆ゆんでめて／畠中 恵
 - ◆あんじゅう／宮部 みゆき
 - ◆猫物語 黒／西尾 維新
 - ◆フアロットの休日／茅田 砂胡
 - ◆悪道／森村 誠一
- ※この他にもたくさんのお本が入っています。

松前町ふるさと
ライブラリー

おはなしかい

日時 10月16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。

10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 10月31日(日)

東
公民館

神崎210
☎98411159

男の料理教室
調理はじめ!

「某テレビ局も取材予定の伝統の料理教室」

8月7日、本年度1回目の『男の料理教室』を開催しました。本年度も、自称『腕に覚えがある男たち』17人が名乗りをあげてくれました。今回のお品書きは『豚ヒレ肉の梅肉ソテー』『ずんだあえ』『アボガドのわさび醤油あえ』と、なかなかの高難度！しかし、そこは男の料理。鎌倉先生のテキパキした指導もさることながら、せっかち…いえいえ、思い切りの良さでバッチリ予定時間より早く完成。昼食を兼ねた試食タイムでは、料理の出来栄を自画自賛しつつ、校区や年代を越えて集まった男たちの会話が弾みました。



ヒコベエ

藤原正彦著 / 講談社



日本中が貧しかった昭和20年代に、明るく逞しい腕白小僧がいた。豊かな人間性の礎を築いた自らの幼少期を、父・新田次郎のエピソードなどを交えながら描く。

乙女の密告

赤染晶子著 / 新潮社



京都の大学で「アンネの日記」を教材にドイツ語を学ぶ乙女たち。パツハママン教授のもと、スピーチコンテストに向け励むが教授と女学生の間には噂が流れ…。第143回芥川賞受賞。

岩崎弥太郎

小西聖一著 / 理論社



逆境に負けず、失敗を恐れず、自分を信じて、道しるべなき時代を駆け抜けた岩崎弥太郎。その生涯と、歴史の大きな曲り角にさしかかっていた幕末の日本の時代を伝える。

海をわたる被爆ピアノ

矢川光則著 / 講談社



広島のパiano調律師が平和への意識に目覚めたのは、被爆ピアノとの偶然の出会い。2010年9月11日、被爆ピアノは海をわたり、ニューヨークでその音色を響かせる…。

西
公民館

北黒田966-2
☎98415313

お話の読み聞かせ

まだまだ日差しの強い中、二学期の放課後子ども教室が始まりました。

今回は、西公民館でグループに分かれて、一人ずつお話の読み聞かせをしました。子どもたちは、みんなそれぞれ一生懸命に本を読み、夢中になって友達の話んでくれるお話を聞いていました。最近、子どもたちの本離れを聞きます。こういう読み聞かせをするということも少なくなってきました。子どもたちには、強制されないで自分たちで進んで本を読んでもらいたいです。そして、もっともっと本を楽しんでもらいたいと思います。



包
括支援

筒井710-1
☎98514205

松前町地域包括
支援センター

心地よく眠れていますか？

加齢とともに、早寝早起きになる、眠りが浅いなど睡眠が変化していませんか？ これは、加齢による「体内時計」の変化の影響です。

体内時計

脳の視床下部にあります。朝起きてから夜眠るまでの基本的な生活の流れ(起きる・食べる・寝るなど)を作り、自律神経やホルモンの分泌などの生体リズムを調整します。

▼睡眠の質を上げるために

- ①生活習慣を整える
 - ・朝の太陽を十分に浴び、午前中に適度な運動をして体を目覚めさせる。
 - ・3度の規則正しい食事を摂る。
 - ・昼は活動するために明るい環境にし、夜は眠るために暗い環境にするなど変化をつける。
- ②ぐっすり眠り、すっきり目覚める
 - ・無理して眠らず、眠気が出たら床につく。
 - ・朝方に目が覚め、二度寝ができないようであれば無理をせず朝の時間を有意義に使う。

質の良い睡眠は心身の健康を保ち、生活に影響します。ぜひ睡眠について見直しましょう。

北
公民館

昌農内456-1
☎98417529

我ら未来のアーティスト

8月4、5日に、さまざまな形や大きさの石に好きな物を思い思いに描く『石のアート』を、8月11、12日に、ガチャポンの空き容器に紙粘土を貼って、起上りこぼしを作る『ガチャポンアート』を行いました。

例年以上に大勢の小・中学生や保護者が参加してくれた今年。皆さん、自由な発想でどんなアイデアを出して作品作りに取り組んでいました。ユニークな作品がいっぱい出来上がりました。

北公民館で審査して最優秀賞、優秀賞、ファミリー賞を決定します。また、北条ユネスコの「小石の芸術展」やまさき文化祭にも展示するので、ぜひ見に来てくださいね。

