

図書館

文化センター 1階  
☎98514140

ふるさとライブラリー  
案内

◆アートワーク教室  
プラスチックの板を使い、クリスマス飾りや本のしおりを作ろう！ いつでも好きな時間にお越しください。

【日時】 12月6日④  
10時30分～15時30分  
【場所】 文化センター3階 和室



◆新着本案内  
新着本は、1日と15日に出します。電話予約もできます。

今月の特集コーナー  
アート特集

偉大な巨匠たちの生涯、技法、作品解説集や画集を展示します。  
絵画に隠された謎、画家のメッセージを読み解いてみませんか？  
慌ただしいこの季節。心とらぐアートの世界へ…どうぞ！

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④～1月4日④  
<http://www.masaki-bunka.jp/>

東公民館

神崎210  
☎98411159

東公ミニミニZOO



「命の大切さを学ぶ」情操教育の一つとして、10月4日、1日移動動物園「東公ミニミニZOO」を東公民館に開園しました。  
当日は、多くの子どもたち、そして多くの動物たちが大集合。  
ポニーに乗ったり、かわいいウサギや犬を抱いたり、ヘビを首にかけたり…。子どもの体のサイズに負けない大きな陸ガメや、ハリネズミなどもいて、さまざまな動物とふれあうことができました。  
ふだんの動物園では、なかなかできないふれあい体験ができたこともあり、最後まで、子どもたちの明るい声が動物園内に響いていました。

ネイマール

ネイマール 著 / 徳間書店



父は息子のためにすべてを捧げ、息子は父の信頼に全身で応えた。父と息子の証言を混ぜ合わせ、ブラジルの至宝、ネイマール・ジュニアの22年の軌跡を記す。初公開の秘蔵ショットも。

小野寺の弟・小野寺の姉

西田 征史 著 / 幻冬舎



早くに両親を亡くし一軒家ですと一緒暮らす、小野寺進と小野寺より子。ある日、二人の元に誤配送の郵便が届く。その手紙を契機に弟と姉それぞれの恋人と人生が動き始める。

一般書

一般書

児童書

100にんのサンタクロース

谷口 智則 著 / 文溪堂



あるところに100人のサンタクロースが住む町がありました。サンタさんは100人みんなで協力して、クリスマスの準備をします。そして、みんなにクリスマスプレゼントを配り終わったあとは…?

児童書

クリスマスクッキング  
ふしぎなクッキーガール

梨屋アリエ 著 / 講談社



お友達と絶交中でちょっと不機嫌なれいなちゃんがクリスマスのクッキーを作っていたら、女の子の形のクッキーが突然話して…。巻末に「12月のまめちしき」を収録。

西公民館

北黒田966-2  
☎98415313

高齢者教室 グラウンドゴルフ&輪投げ大会



「わーすごい」「みなまぐれよ」「かつこがえーわい」「ありやりやりや」  
10月9日、絶好のスポーツ日和に恵まれ、グラウンド・ゴルフ&輪投げ大会が松前公園で開催されました。今年より多くの人が参加できると、初めて輪投げを取り入れたところ、百人を超える申し込みがありました。  
ゴルフのホールインワンと同じように輪投げにもパーフェクト(9本すべての棒に輪が1本ずつ入ること)というのがあります。日ごろ鍛えた腕前を存分に発揮する人や、初めて挑戦する人も、豪華賞品? を目指して熱い戦いを繰り広げました。底抜けに明るい笑い声と声援の絶えることのない大会となりました。

包括支援センター

福祉センター 2階  
☎98514205

冬場のヒートショック

ヒートショックは、温度の刺激による血圧の急激な変動で、冬場の入浴時に多く起こります。これは、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞につながるため注意が必要です。

【入浴に伴う血圧の変動】

- ①寒い脱衣所で衣服を脱ぐと、体が熱を奪われないように血管が収縮↓血圧上昇
  - ②浴槽の湯船に浸かると、交感神経が緊張↓血圧が急激に上昇
  - ③浴槽内で体が温まると、血管が拡張↓急激に血圧下降
  - ④浴槽からあがると、水圧がかからなくなる↓血圧下降
  - ⑤入浴後、温まった体が冷めると再び血管が収縮↓急激に血圧上昇
- 【ヒートショックを受けやすい人】  
65歳以上の高齢者、高血圧症、糖尿病、動脈硬化症、睡眠時無呼吸症候群、不整脈の人  
【ヒートショックの予防には】  
・脱衣所に暖房器具を置き、暖かくする。  
・浴槽のふたを開け、浴室の床や壁に温かいシャワーをまくなどして、浴室を暖める。  
・手や足の末端を湯をかけて湯を流して体を温める。  
・湯船からでるときは、ゆっくりと立ち上がる。  
・飲食後の入浴は避ける。  
・入浴前後はコップ1杯程度の水分補給をする。

北公民館

昌農内456-1  
☎98417529

岡田中学校職場体験



岡田中学校文化祭で、職場体験の様子が発表されていて、興味深く拝聴しました。  
北公民館も10月7、8の2日間(初日は北公民館、2日目は児童館)二つの職場で中学生を受け入れ、職場体験をしてもらいました。  
今年は一人でやってきた中学2年生。例年複数なので受け入れ側としては少々心配モードでした。ところが、利用者の皆さんには自ら歩み寄ってあいさつや自己紹介。与えられた仕事への熱心さと根気力。「元気で感じがいいね」とのお褒めの言葉をもらっていました。  
今回は清掃や物品整理などの作業中心でしたが、職場の裏仕事を知らずで、表仕事も理解できる人に成長してもらえたらと願っています。