



東公民館には、本に親しみ、知識の向上に役立ててもらうための図書室があることを知っていますか？  
好きな本を選びやすいように、そして気持ちよく利用できるように、今年も整理整頓に力を入れています！  
絵本、児童書や小説など、図書室には本年度もたくさんのお本を新刊コーナーにとりそろえます。幼児から高齢者まで親しんでもらえる本がたくさんありますので、気軽に利用してください。  
北伊予校区の皆さん、ぜひ一度図書室をのぞいてみてください。そして、本と過ごすのんびりとした時間を楽しみましょう。

**東公民館**  
神崎210  
☎984-11159

東公民館図書室

4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 30日☎  
<http://www.masaki-bunka.jp/>

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

※ 10時から職員おすすめの本をおいてありますので、親子で自由にお楽しみください。  
※ 本年度のおはなし会は、原則第2土曜日です。

◆4月・5月の展示特集コーナー  
【子育て、応援します！】  
子どもたちの生活習慣、健康、思春期、防犯など子育てに役立つ本や悩み、不安に応える本などを展示しています。  
◆新着本案内  
新着本は、1日と15日に出します。新着本案内はホームページで確認できますので、ご覧ください。貸し出しは、電話予約もできます。

☎ 文化センター 1階  
☎985-14140

ふるさとライブラリー  
案内



26年度の高齢者教室は、「楽しく取り組む体力づくり」に始まり、「詐欺の被害にあわないために」「食べて元気に高齢者の食事」「腹話術を交えての交通安全のお話」。そして、館外に飛び出して心地よい汗を流した「グラウンドゴルフと輪投げ」、船旅を楽しんだ「館外研修」など、バラエティーに富んだ講座を行いました。  
閉講式では、館内いっばいに美声を響かせた後、皆勤の41人と精勤の27人に賞状と記念品を、特に功労のあった21人に特別賞を贈りました。  
本年度も、「おもしろかったな。参加してよかったな」と満足してもらえる教室にしていきたいです。大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

**西公民館**  
北黒田966-2  
☎984-15313

高齢者教室閉講式

News

読んだ本の記録を残す  
「ひまわり読書通帳」誕生

4月から、松前町ふるさとライブラリーを利用する園児や小学生に、読書記録のできる「ひまわり読書通帳」を無料で発行します。

読書通帳とは、読んだ本の記録を残し、心に素敵な貯金をしていくものです。子どもの本離れが心配されていますが、読書通帳があればどの子どもも本を好きになります。

通帳は1冊で、本25冊分記録できます。通帳1冊で「認定書」を、5冊貯まれば「賞状」をもらうことができます。ぜひ、ご利用ください。

※ 通帳は図書館窓口にあります。



ふるさとライブラリーには、9万冊以上の本があります。

たくさん本を読んで、たくさん心に貯金をしましょう。



2月25日、折りしも伊予路に春をもたらすお椿さんの初日。寿大学とのコラボで立ち上げたイベントを開催し、北公民館にも春が訪れました。  
参加者は総勢170人余り。実習室からは「麦まんじゅう」を蒸している香りが漂い、控室からは出演団体の衣装確認と「地域の人のために緊張するね」と出演者の打ち合わせの音が聞こえました。一方、メイン会場では、作品展示団体と交友を深める会話の花盛り。「今日はお茶と麦饅頭をいただいてよかったよ」「寿大学は、毎回楽しみよ」と多くの人のつぶやきが心地よいひとときでした。  
来月から平成27年度の寿大学が始まります。まだまだ成長を遂げる新イベントにご期待を。

**北公民館**  
昌農内456-1  
☎984-17529

新企画「もうすぐ春ですよバージョン」

季節の変わり目は頭痛になりませんか？  
頭痛は、頭の周りにある血管が広がり神経を刺激することで痛みを発生します。季節の変わり目は、気圧や気温が不安定になって血管が膨張することや、入社・異動・入学などの生活環境の変化や精神的な緊張から頭痛を引き起こすことがあります。  
頭痛は、十分な休養・睡眠、3食きちんと取るなど、生活習慣を見直すことで軽減されます。自立神経を整える生活リズムを心がけましょう。  
◆頭痛の種類と対策  
【片頭痛】  
頭の血管が拡張し、血管を取り巻く神経が刺激し痛みを感じる。脈に合わせた「ズキン・ズキン」とした痛みがあり、女性に多い。対策は、安静にする・頭を冷やすなど。  
【緊張型頭痛】  
緊張（ストレス）の影響で自立神経のバランスや筋肉が収縮して血管を圧迫する。頭をはちまきで締め付けられるような痛みがある。対策は、マッサージ・入浴するなど。  
【群発頭痛】  
1～2時間の激しい頭痛が1日数回あり、1～2カ月継続する。睡眠時や起床時に目の奥をえぐられるような痛みがあり、30歳以上の男性に多い。対策は、病院受診・鎮痛剤の服用・飲酒を避けるなど。

福祉センター 2階  
☎985-14205

頭痛