

図書館

文化センター 1階
☎98514140

ふるさとライブラリー
案内

◆今の特集コーナー

あのドラマやあの映画の原作本を用意しました。
・永遠の0(ゼロ) / 百田 尚樹(映画)
・あすなる三七拍子 / 重松 清(ドラマ)
・オー! ファーザー / 伊坂 幸太郎(映画) ほか

◆新着案内

9月より1日と15日に新着本を出します。
案内は、ライブラリーに掲示しているほか、ホームページでも確認できます。

講談社 全国訪問
「おはなし隊」が松前町に

楽しい「おはなし」をたくさんおせて、おはなし隊のキャラバンカーがやってきます。

○日時・場所・内容

9月13日(土)
①10時～10時30分
文化センター前

「キャラバンカー見学」
②10時35分～11時5分 ふれあい展示室
「おはなしかい」



9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 9月30日(火)
<http://www.masaki-bunka.jp/>

東公民館

神崎210
☎98411159

夏休み親子パン作り
教室

7月27日、「夏休み親子パン作り教室」を開催しました。参加した親子13人は、協力して生地作りから始め、人気キャラクターに似せた「アンパン」や、子どもに人気の「ウインナーパン」など3種類のパンを見事に焼き上げました。この日の東公民館は、パンを焼く香りとみんなの笑い声に満たされ、人気のあるベーカリーのようでした。

パンが焼き上がったら、お楽しみのランチを兼ねた試食会！親子で作った焼き立てパンはとびきりの味で、おしゃべりも弾みまわりました。子どもたちが、今回の教室で親子で協力してパンを作ったことを、ずっと覚えていてくれると思います。



夫婦川柳 傑作選

綾小路 きみまる 著 / 小学館

・「別腹」が外から見える妻の腹
・「何食べる？」聞くだけ聞いていつものオカズ
・増税で こづかい半減
・じえじえのじえ(税)
爆笑の夫婦川柳180句を収録。



山女日記

湊 かなえ 著 / 幻冬舎

悩める7人の胸に去来するのは一。誰にも言えない苦い思いを抱いて、女たちは、一步一步、頂を目指す。新しい景色が小さな答えをくれる連作長編。「GINGER L.」連載を単行本化。



ずーっとずっとだいすきだよ

ハンス・ウィルヘルム 著 / 評論社
エルフィとぼくは、一緒に大きくなった。年月がたつて、愛するエルフィは動作もにぶくなっていった。ある朝、目がさめると、エルフィが死んでいた。深い悲しみにくれないながらも、ひとつながさめがあった...



あしたも、さんかく 毎日が落語日和

安田 夏菜 著
おせっかいで空気が読めず、クラスで浮いてしまった小学5年生の圭介。落語家を破門され、圭介の貯金を使い込んで、いなくなったじいちゃん。このふたり、マルか？ バツか？



西公民館

北黒田966-2
☎98415313

愛護部キャンプ
～面河少年自然の家～

7月26・27の両日、豊かな自然に恵まれ、多様な体験ができる「面河少年自然の家」で、愛護部主催のキャンプを行いました。今年で22回目を迎える伝統的なこのキャンプ。小・中学生81人、保護者・役員19人、総勢100人が参加しました。全体を12班に分け、清流での川遊び、カレー作り、キャンプファイヤー、肝試しなどをしました。さらに、今年はマスのつかみ取りと、それと自分でさばいて串に刺し、炭火で焼く体験を取り入れました。子どもたちの甲高い歓声に、地面を飛び跳ねるマス。最後はおいしくいただき、中には骨まで全て食べ尽くした子もいました。愛護部役員、保護者をはじめ、お世話してくれた皆さん、本当にありがとうございました。



包括支援センター

福祉センター 2階
☎98514205

健康寿命を延ばす

健康寿命は日常生活に制限なく、自立した生活ができる期間をいいます。日本の健康寿命は、男性70・4歳、女性73・6歳で、平均寿命との差は男性約9年、女性約12年です。
平均寿命と健康寿命の差は、健康に問題を抱え、日常生活にさまざまな制限が生じる不健康な期間に相当します。健康寿命を延ばすためには、高齢期の健康問題だけに注意するのではなく、生涯にわたるライフステージに合わせた、個人の健康づくりを行うことが大切です。

【健康寿命を延ばすための7つの心得】

- ①禁煙に取り組む：免疫が低下する40代を目安に
- ②お酒は適量をたしなむ：ビール中瓶1本・日本酒1合が目安
- ③栄養のバランスの良い食事を取る：低脂肪・低塩分・低カロリーのものを
- ④適度な運動を習慣化する：散歩やストレッチ体操
- ⑤十分な休養・過度なストレスを避ける：毎日7～8時間の睡眠・週1日は体を休める日を
- ⑥生活リズムを整える：起床・食事・入眠時間を一定に
- ⑦夜食を避け、朝食をきちんと食べる：夜食は肥満の原因・朝食は血糖値を上げ脳を活性化

北公民館

昌農内456-1
☎98417529

親子レクリエーション大会

7月27日、「親子レクリエーション大会」を開催し、140人の参加がありました。猛暑の中、岡田中学校体育館は参加者の熱気に包まれ、レクゲームに沸いた半日となりました。この行事は、地域でご活躍中の各分館主事・体育部・愛護部の皆さんの協力により成り立っています。当日もスタッフとしてゲーム内容を説明したり、審判をしたりと大忙しです。そこに絶対的な信頼を得ている姿を感じるだけに、地域パワーって本当に素晴らしいと思います。開会式の時の「今、元気な人？」に弱々しい返答だったのが、閉会式の「来年も参加しますか？」に対し「はい」の元気な返事が会場に響き渡り、気持ちの良い締めくくりとなりました。

