



4月から東公民館の夜間と休日は、警備保障会社とシルバー人材センターによる管理に変更となり、管理人が不在となりました。そのため、夜間と休日の印刷機の利用ができなくなりました。地域の皆さんにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

今まで、管理人さんのおかげできれいに運営されてきた東公民館。地域の皆さんに引き続いて、気持ちよく利用してもらえるように、今まで以上に清潔感を持った維持管理をしていきたいと思っています。

これからも東公民館をよろしく願います。

東公民館

神崎210
☎984-11159

施設管理変更

おはなしかい

日時 5月24日(土) 11時
場所 文化センター2階
第2研修室

小さいお子さんから大人まで楽しめるおはなしかいです。
皆さん、ぜひ来てみてください。

5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 31日(土)

- ◆5月の新刊
- ◆約束の海／山崎 豊子
- ◆神様のケーキを頬ばるまで／彩瀬 まる
- ◆会社でうつになったとき 労働法ができること／所 浩世
- ◆もしかして、うちの子はアレルギー！？／シバキヨ
- ◆都道府県別日本の伝統文化5 中国・四国／国工社編集部
- ◆カ ―ヤブカの一生―／高嶋 清明
- ◆一等星図鑑 全21個の特徴がすべてわかる／藤井 旭
- ◆がっこうのおばけずかん／斉藤 洋

図書館

筒井633
☎985-14140

松前町ふるさと
ライブラリー

マリー・アントワネットの植物誌

エリザベット・ド・フェドー 著 / 原書房

花を愛する若き王妃マリー・アントワネットに、ルイ16世が贈った小トリアノン宮。そこにあった80種類の植物を切り口に、彼女の日常に迫る。稀代の植物画家ルドゥーテらの絵画や細密画が満載。

一般書



吉祥寺の百日恋

坂本 葵 著 / 新潮社

若きシャム猫・錫乃介は美貌ゆえに放蕩の日々。義姉・永遠子にけしかけられ、侯爵家の令嬢・深雪を百日で籠絡できるかの賭けをする。手練主管で誘惑し、褒美を得るはずだったが…。

一般書



メリサンド姫

E・ネズビット 作 / 小峰書店

人間と妖精が一緒に暮らしていた頃、ある国に、かわいらしいお姫さまが生まれ、メリサンド姫と名づけられました。悪い妖精がかけた呪いに姫と王子が算数マジックでたちまかう物語。

児童書



おかあさんだいすきだよ

みやにしたつや 作 / 金の星社

ぼくはお母さんが大好きだけど、お母さんはぼくをしかってばかり。優しくしてくれたら、もっと好きなのに。みんなのお母さんはどんなお母さん？ お母さんのこと、好き？

児童書



3月14日、昨年度最後の放課後子ども教室と閉講式が行われました。

多くの皆さんの協力により、28回の教室を開催することができました。感想を紹介します。

「いろんな先生に教えてもらって、いろんなことがじょうずにできてうれしかったです。バドミントン、お手玉遊び、おにぎり作りなど全部楽しかったです。2年生になってもまたやりたいです。(1年児童)」

「たくさんさんの思い出ができて楽しかったけれど、3年生で行けなくなるのがすごくく、くやしいです。一番心に残っているのは五目ならべです。家でもしよっちゅうお父さんと対決をしました。(2年児童)」

今年も「松前つ子」の参加を待っています。

西公民館

北黒田966-2
☎984-15313

放課後子ども教室
閉講式

包括支援

筒井710-1
☎985-14205

松前町地域包括
支援センター

お茶の楽しみ方

お茶は渋み・苦み・旨みなどの独特な味わいを持ち、健康に良い影響を与える成分が多く含まれています。

◆お茶の成分と効能

- カテキン：体脂肪低下、抗酸化作用、血中コレステロールの低下
- テアニン：リラックス作用、血圧低下作用
- カフェイン：疲労感や眠気の除去、持久力の増加、利尿作用
- ビタミンC：皮膚や粘膜の健康維持
- ミネラル：生体調整作用
- ◆生活に適したお茶の効果
- 朝起きたとき↓煎茶
煎茶のカフェインは、脳を刺激し眠った体を目覚めさせる効果があります。
- 高カロリーの後↓ウーロン茶
ウーロン茶のカテキンは、脂肪の吸収や油を洗い流す効果があります。
- 体臭を抑えたいとき↓番茶
番茶は、消臭や抗菌作用があります。
- 肩こりがつらいとき↓そば茶
そば茶のルチンは、血行を促します。
- 体質や体調に合わせてお茶を飲み、ほっと、くつろげる時間を取り入れてみませんか？

北公民館

昌農内456-1
☎984-17529

楽しいよ、寿大学



年々人気が高まっている寿大学の開講が間近となりました。昨年は、参加者のうち7割の人が皆勤賞・精勤賞を受賞した寿大学。多くの皆さんのご参加をお待ちしています。

回	実施日	テーマ・内容
1	5月21日(水)	楽しく歌おう
2	6月18日(水)	高齢者福祉と税
3	7月16日(水)	悪質商法
4	8月20日(水)	講演と演劇
5	9月24日(水)	虐待について
6	10月8日(水)	スポーツに親しもう
7	11月5日(水)	館外研修
8	12月13日(土)	交流しめ縄づくり
9	2月25日(水)	地域の文化活動