



12月22日、平成25年最後の事業は、子どもたちが楽しみにしているクリスマスケーキ作り教室でした。

朝早くから、親子連れ、友達同士など10組、24人が参加してくれました。

兵頭先生をはじめ2人の講師の指導のもとで、今回はガトーシヨコラに挑戦。お母さんや友達と一緒に、みんな気分は「パティシエ」。泡立て器に集中するその表情は真剣そのものでした。

試食会場では審査員気分、お友達と出来栄を比べたりしながら、おいしそうに食べていました。

引き続き本年も、このような楽しい雰囲気行事をしていく予定です。

東公民館

神崎210
☎984-11159

クリスマスケーキ作り教室

おはなしかい

日時 2月15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。

2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 2月17日(月)～28日(金)
※蔵書点検のため

2月の新刊

- ◆名もなき日々を／宇江佐真理
- ◆インフェルノ 上・下／ダン・ブラウン
- ◆もの忘れは治る！／奥村歩
- ◆至高の音楽 クラシック永遠の名曲／百田尚樹
- ◆ぼくたちはなぜ、学校へ行くのか。／石井光太
- ◆てんじつきさわるえほん ぐりとぐら／なかがりえいこ
- ◆ルルとララのチョコレート／あんびるやすこ

※この他にもたくさんのお本が入っています。

図書館

筒井633
☎985-14140

松前町ふるさとライブラリー



12月7日、風ひとつない素晴らしい天候のもと、本年度、西公民館の事業に参加した子どもたちを招いて「三世代交流もちつき大会」を実施しました。

参加者の顔ぶれを見て、少しばかり不安になりました。幼稚園児に小学校低学年生、しかもほとんどが女の子なのです。でも無用の心配でした。大人が手伝おうとすると「一人でできます」とやる気満々の一年生。「私もつかしてもらっていいですか」と積極的なお母さん。そして元気な老人会、婦人会、有志の皆さんのチームワークで30キロの餅をつきあげました。

笑顔満開の、三世代の心が通い合った一日となりました。皆さんありがとうございました。

西公民館

北黒田966-2
☎984-15313

三世代交流もちつき大会

一般書

花咲小路一丁目の刑事
小路 幸也 著 / ポプラ社

花咲小路商店街で「和食処あかさか」を営む祖母のもとに居候中の若手刑事の淳。非番の日になると祖母から商店街の相談ごとを持ちかけられて…?

おふろのくまちゃん
シャーリー・パレント 著 / 岩崎書店

お湯、せっけん、タオル。さあ、おふろの時間。ちやくまちゃんがみんなを呼びました。ところがくまちゃんたちは、おふろに入るのを嫌がって…。

一般書

はじまりは図書館から
草谷 桂子 著 / 子どもの未来社

30年以上図書館活動にかかわった著者が、図書館の魅力を描いた絵本の数々を紹介する。市民が図書館に何を望み、どんなことが実現できたかという実践例も掲載。

こやぶ医院は、なんでも科
柏葉 幸子 作 / 佼成出版社

仮病をつかって病院に連れてこられたさやは、病院の待合室で、さやと同じように仮病をつかったきつねのこたにであう。ふたりはこわそうなこやぶ先生に怒られ、手伝いをさせられることに…。

児童書

おふろのくまちゃん



「地域の連携・協力は、いつ深めたらいいの?」
「今でしょう。今こそでしょう」とばかりに、各分館(大間・上高柳・恵久美・昌農内・西高柳・西古泉・北川原・塩屋)役員が出席して公民館活動や社会教育について語り合いました。

今抱えている課題を各分館主事さんに発表してもらったところ、

- ・文化祭などの各種行事への参加意欲の低下
- ・行事のマンネリ化による人員確保の困難さ
- ・役員不足

などが共通の話題となりました。これらの解決として、「地域の多くの知恵と協力を結集することで乗り越えられたら」と、希望をつないで散会しました。来年の解決発表が今から楽しみです。

北公民館

昌農内456-1
☎984-17529

「語る会」での話題は

肥満の解消

寒くなると、日常活動や運動量が減り体重が増加します。肥満は体の脂肪細胞に中性脂肪がたまり過ぎていて状態をいいます。高齢になると、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣や基礎代謝の低下から、肥満になりやすくなります。

肥満の判定は、体重kg÷(身長m×身長m)で計算される「BMI」という数値を使用し、25以上が肥満といわれています。

◆肥満の2つのタイプ

- ①皮下脂肪型…お尻や太ももの皮下に脂肪がつき下半身が太っている。
- ②内臓脂肪型…お腹辺りの内臓周りに脂肪がつき上半身が太っている。

◆肥満に関わる生活習慣病

内臓脂肪型の肥満は、高血圧、糖尿病、高脂血症や動脈硬化など生活習慣病になる危険性が高くなります。

◆肥満の解消

- ・連続して20分以上できる運動をする。(ウォーキング・エアロビクス・水泳など)
- ・脂肪分や糖分の多い食事を控え、野菜を中心とした食事に変える。
- ・三食を決まった時間にゆっくり食べ、腹八分目の食事を心掛ける。

包括支援

筒井710-1
☎985-14205

松前町地域包括支援センター