



北伊予校区では、運動会を4月14日の中川原分館を皮切りに、多くの分館が5月中旬までに実施します。

競技の自身は各々異なっても共通して言えることは、子どもや親、おじいちゃん、おばあちゃん、三世代の交流が深められる趣向を凝らした内容ということ。玉入れでは、みんなが一緒に頑張って青空に、玉を投げ込んでいました。

なかでも、徳丸の運動会では、プログラムの1番で、中学生のお姉さんに手を引かれた小学校1年生たちが、広場一周を回る場面もありました。初々しい子どもたちのメジャーデビュー。大きな拍手で迎えられている姿はとて、ほほ笑ましく映りました。

**東公民館**

神崎210  
☎984-11159

春の運動会

おはなしかい

日時 6月22日(土) 11時  
場所 文化センター3階 第2研修室

絵本や紙しばい、パネルシアターなどを使って毎回楽しいおはなしをします。皆さん、ぜひ来てみてください。

6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 6月30日(日)

6月の新刊

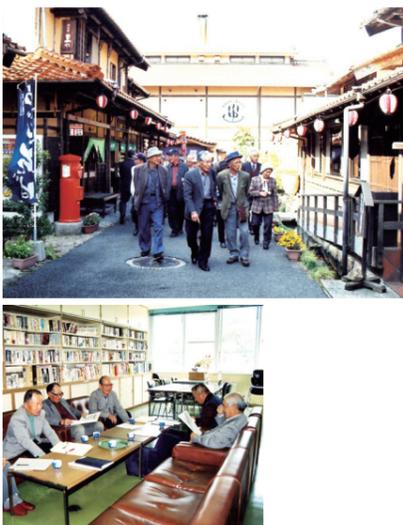
- ◆Team・HK/あさの あつこ
- ◆ワニの黄色い目 上・下 /カトリヌ・パンコール
- ◆名も無き世界のエンドロール/行成 薫
- ◆百年法 下/山田 宗樹
- ◆ぼくの兄ちゃん/よしなが こうたく
- ◆どうしたのブタくん/みやにし たつや
- ◆みのまわりのふしぎ/渡辺 博之
- ◆トリックアートだからさがし/北岡 明佳

※この他にもたくさんのおはなしが入っています。

図書館

筒井633  
☎985-14140

松前町ふるさとライブラリー



高齢者教室への参加をお待ちしています。

日時	講師・審判	内容
6月19日(土) 13時30分	生涯学習推進講師 加地弘明先生	その場でできる体力づくり
7月24日(土) 13時30分	えひめ民話の会 森山加代子先生	民話を語る
8月21日(土) 13時30分	松山税務署	わかりやすい税のおはなし
9月11日(土) 13時30分	伊予警察署 交通課	交通安全と振り込め詐欺のおはなし
10月10日(土) 9時	審判長 遠富正隆先生	グラウンドゴルフ大会(松前公園グラウンド)
10月31日(土) 12月11日(土) 13時30分	県土木部道路都市局 建築住宅課	館外研修(県外)
2月12日(土) 13時30分	生涯学習推進講師 小川俊彦先生	住まいの地震対策「大切な命や住まいを守る」 唄おう!

**西公民館**

北黒田966-2  
☎984-15313

高齢者教室

一般書

**杉下右京の密室**  
碓 卯人 著 / 朝日新聞出版

携帯電話も繋がらない孤島で、右京は一人、難事件に挑む。「大富豪の密室」と、ペントハウスでの密室殺人に挑む「屋上の密室」を書き下ろした、本格ミステリー。

命のバトン  
堀米 薫文 / 佼成出版社

東日本大震災で発生した大津波は、宮城県農業高校で生徒たちが大切に育てていた34頭の牛にも襲いかかった。津波を生き抜いた奇跡の牛の物語。

児童書

**ひまわりと子犬の7日間**  
高山 リョウ文 坂田 智昭 写真 / ホーム社

映画『ひまわりと子犬の7日間』のフォト絵本。犬の母子の深い愛情と、それを守るために奮闘する人間のお話です。写真と優しい文章で、読み聞かせに最適な一冊。

一般書

**ガソリン生活**  
伊坂 幸太郎 著 / 朝日新聞出版

朝日新聞夕刊の人気連載が待望の単行本化。物語の語り手はなんと本邦初!の「車」。町を走る様々な車たちの楽しいおしゃべりが全編にさんざめく、前代未聞のユーモアミステリー。

絵本

**ひまわりと子犬の7日間**



「いつ来てもきれいですね」  
「掃除が行き届いていて気持ちいいですね」  
管理人さんのおかげで、来館した人々から、このようなうれしい声を何度いただいたことでしょうか。

4月から北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となり、管理人が不在となりました。そのため、各サークル活動の人たちに、貸し館利用後の清掃のご協力をお願いしていますが、皆さん気持ちよく了解し、協力してくれています。

私も職員も今まで以上に奮起して、美的で清潔感を維持する施設管理に努めますので、これからもよろしく願います。

**北公民館**

昌農内456-1  
☎984-17529

美的で清潔感のある施設管理

高齢者の睡眠

年齢とともに、健康な人でも睡眠が浅くなり、眠れないと不眠を訴える人が多くなります。不眠症とは、次の①～④のいずれかの状態が1カ月以上続き、日中の倦怠感、意欲低下、集中力低下などの不調が出る状態を言います。

- ①入眠障害：寝付きが悪い
- ②中途覚醒：夜中に何度も目が覚め寝付けけない
- ③早朝覚醒：夜明け前に目が覚める
- ④熟眠障害：熟睡した感覚がなく、疲労感がある

◆高齢者に多い不眠症の原因

- ・体の病気：ストレス、高血圧、糖尿病など
- ・心の病気：うつ病など
- ・生活リズムの乱れ：長時間の昼寝など
- ◆生活改善のヒント

不眠により生活の質を低下させないように、専門医の受診や生活習慣の改善が必要です。

- ・生活リズム：睡眠環境を整え、決まった時間に就寝・起床し、朝日を浴びるようにする。
- ・リラックス：ぬるめのお湯で入浴したり、読書や音楽でリラックスしたりする。
- ・適度な運動：負担にならない程度で運動する。(ウォーキングや体操など)

質の良い睡眠で、1日が快適に過ごせるようになります。実行できるものから取り入れましょう。

包括支援

松前町地域包括支援センター

筒井710-1  
☎985-14205