図書館

筒井633
☎985－4140

松前町ふるさとライブラリー

10月の新刊

◆ジュージュー／よしもと　ばなな
◆黒南風の海／伊東　潤
◆新・堕落論／石原　慎太郎
◆官僚の責任／古賀　茂明
◆黄泉から来た女／内田　康夫
◆やなりいなり／畠中　恵
◆恋する絵画／赤川　次郎
◆天使たちの課外授業／茅田　砂胡
※この他にもたくさんの本が入っています。

おはなしかい

日時　10月22日㊏　11時
場所　文化センター2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。

10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　10月31日㊊

一般書

蠅の帝国
帚木 蓬生著 / 新潮社

徴兵検査をし、解剖を行い、地下壕を掘り、傷病兵に青酸カリを渡す…。「あの戦争」は普通の医者を軍医に変えた。15人の若き軍医が極限状況下で見た、戦争の本当の姿を描く。

一般書

働かないアリに意義がある
長谷川 英祐著 / メディアファクトリー

働きアリの7割は休んでいて、1割は一生働かない。働かないアリがいるから組織は存続できる。この事実を発見した生物学者が、最新の研究結果を人間社会に例え解説する。

オトタケ先生の3つの授業
乙武 洋匡作／下平 けーすけ絵／講談社

「五体不満足」の著者は、東京都内の小学校で、先生として教壇に立っていた。「星に願いを」「心のバリアフリー」など、教室で実際に行った授業をもとにした3編の読み物を収録する。

児童書

ウルトラマン大図鑑
ポプラ社

初代ウルトラマンからウルトラマンゼロまで、すべてのウルトラ戦士の秘密と全TV番組＆映画のストーリーを紹介。バルタン星人、レッドキング、ゼットンなど怪獣や宇宙人も多数収録。

児童書

包括支援

筒井710－1
☎985－4205

松前町地域包括支援センター

歩くだけでも効果的　「水中運動」

水の抵抗や水圧で体が刺激され、より高い運動効果が得られる水中運動。足や腰に痛みがあるとウオーキングでも負担になることがありますが、水中運動では、その負担が3分の1程度になり、無理なく運動ができるので効果的な運動の一つです。

【水中運動の効果】
・水の抵抗で末梢血管の血行を促進する
・水の抵抗が負荷となり全身の筋肉を強くする
・お腹にかかる水圧で腹式呼吸が促される
・骨粗鬆症、腰痛などを予防する
・陸上に比べて多くのエネルギーを消費することができる

【水中運動方法と留意点】
・無理をしないで始めは水に慣れる
・準備運動をしっかりと行う
・背筋を伸ばし、腕を大きく振って、かかとから着地して歩く
・プールから上がったら水分の補給をする

※町は、65歳以上の人を対象に、フィットエミフルでプール事業を実施していますので、興味のある人はお問い合わせください。

東公民館

神崎210
☎984－1159

男の料理教室

今年で4年目を迎える当公民館の人気事業「男の料理教室」。今年も8月6日、料理に興味を持った男性20人が第1回の料理にチャレンジしました。

今回のレシピは「あじの南蛮づけ」「いかとしめじのサラダ風」「ポテトの明太子あえ」「しじみのみそ汁」の4品でした。「あじ、いか、しじみがまだ届いてない！」というハプニングもありましたが、鎌倉先生のご指導のもと、無事に完成しました。

試食タイムでは、「おいしい！」「これは、イケる！」と言いながら、同じ班のメンバーとの会話が弾み、料理の出来栄えを喜んでいました。

西公民館

北黒田966－2
☎984－5313

避難・通報・消火訓練

西公民館では、館利用の皆さんの安全を守るため、毎年さまざまなサークルに交代で避難訓練に参加していただいています。今年は8月23日、「松前の歴史文化の会」の皆さんにご協力いただいて、避難・通報・消火訓練を実施しました。

避難完了後、松前消防署の職員から「命が一番。安全に避難することを最優先に、その後、通報・消火にあたるように」と指導いただきました。その後、全員で水消火器による消火訓練を実施。「もう一度させてもらってもいい？」という声もあり、大変熱心で真剣な取り組みでした。

6月1日から全ての住宅に「住宅用火災警報器等」の設置が必要となっています。皆さんのご家庭ではいかがでしょうか。

北公民館

昌農内456－1
☎984－7529

石のアート教室＆ガチャポンアート教室

さまざまな形や大きさの石に好きな物を思い思いに描く「石のアート教室」と、ガチャポンの空容器に紙粘土を貼って起上りこぼしを作る「ガチャポンアート教室」を、二日間にわたり開催しました。夏休み恒例となっているこれらの行事に、多数の小中学生と家族が参加しました。

和気あいあいで取り組む家族もあれば、中には子どもよりも熱が入っているお母さんの姿も見られ、微笑ましい限りでした。本年度も、これまでにないくらい個性豊かな傑作がた～くさん出来上がりましたよ！

作品の一部は、まさき文化祭で展示しますので、ぜひご覧ください。