



9月25日、青少年の自然科学体験学習と、生命を大切にすることを培う情操教育の……前置きは省略して、移動動物園での北伊予っ子の笑顔はどうぞ！

東 公民館	神崎210 ☎98411159
ミニミニZOO開園	

おはなしかい

日時 11月27日(土) 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 11月30日(火)

- ◆ストーリー・セラー/有川 浩
◆勝手にふるえてろ/綿矢 りさ
◆安心したがる人々/曾野 綾子
◆生死を分ける転車台/西村 京太郎
◆アリアドネの弾丸/海堂 尊
◆悪の教典 上・下/貴志 祐介
◆勝手に松山ミシュラン/いけちゃん
◆伝える力/池上 彰
- ※この他にもたくさんのお本が入っています。

11月の新刊

松前町ふるさと
ライブラリー

図書館	筒井633 ☎98514140
-----	--------------------



9月26日、秋晴れの中、第21回親子スポーツ大会を松前小学校で行いました。参加したのは子どもから大人まで約160人。各分館に分かれ、男子はグラウンドゴルフ、女子はソフトバレーを楽しみました。両種目の参加者とも慣れないボールさばきでしたが、後半にはすっかりと慣れた手つきとなりました。

このスポーツ大会を通して、各分館の大人や子どもの親睦と連帯を深め、青少年の健全育成が図られたのではないかと思います。

1年に1回の開催で、年々子どもの参加が減りつつありますが、地域がこれからも元気に交流できればいいなと思いました。

西 公民館	北黒田966-2 ☎98415313
親子スポーツ大会	

一般書

ほら吹き茂平
宇江佐真理著 / 祥伝社

やっかいな癖、おかしい癖、はた迷惑な癖……。いろんな癖をもった人がいるけれど、泣いたり笑ったり、身のたけに合った俵せが一番。江戸の人情を鮮やかに描いた全6編を収録。

一般書

永遠の0 (ゼロ)
百田尚樹著 / 太田出版

「生きて帰る」という妻との約束を命懸けで果たそうとしたゼロ戦パイロットは、なぜ特攻を志願したのか。終戦から60年、健太郎は死んだ祖父の生涯を調べていた。

児童書

獣の奏者 外伝
上橋菜穂子著 / 講談社

エリンの同棲時代、エサルの若き日の恋……。本編では明かされなかった空白の11年間には、こんな時が流れていた。エリンたちが人として生きてきた日々を描いた外伝。

絵本

おおきな木
シェル・シルヴァスタイン作 / 村上春樹 訳
あすなろ書房

いつでもそこにあるりんごの木。成長し変わっていく少年。それでも木は、少年に惜しみなく愛を与え続けた。世界で読み継がれているロングセラー絵本を村上春樹が新訳。

お詫び 広報まさき 10月号27ページ中、西公民館の写真に誤りがありました。深くお詫び申し上げます。



9月29日、72人の参加者で第5回寿大学「館外研修」を行いました。

今回の館外研修は、大河ドラマ「龍馬伝」の人気の高いことから、高知・龍馬ろまん社中、県立坂本龍馬記念館の見学を中心に計画しました。

高知・龍馬ろまん社中には、龍馬33年の生涯が体感できる展示がありました。県立坂本龍馬記念館には、龍馬が残した手紙などが数多く展示されていました。「龍馬の殿堂」にふさわしい施設でした。

天候にも恵まれ、ひろめ市場でお土産を買ったり、高知城へ登って写真を撮ったりしました。とても充実した館外研修となりました。

北 公民館	昌農内456-1 ☎98417529
寿大学「館外研修」	

温泉に出かけませんか？ ～温泉の効能～

寒い時期になると、温かい温泉に行きたくなりますね。温泉の一般的な効能を紹介します。

① **温熱作用** 体を温める
熱い湯は、血圧の急上昇など危険性があるののでかけ湯で体を慣らしましょう。入浴前後は水分を補給しましょう。

② **物理的作用** 水圧・浮力効果がある
◇水圧効果：血行の良くなるマッサージ効果。水圧で血管が圧迫され、心臓内の血液が約15倍増加。横隔膜が押し上げられることで肺の容量が少なくなり呼吸数が増え、心肺機能が強化されます。※心肺に障害を持つ場合は、心肺への負担が少ない半身浴がお勧めです。

◇浮力効果：体重が9分の1近くになり、全身の筋肉の緊張が一気にほぐれます。

③ **心理作用** リラックス効果がある
血行が良く新陳代謝が盛んになり、疲労物質と老廃物が排出されます。ホルモン分泌が盛んになり、抵抗力などを高め、心も体もリフレッシュできます。

入浴の際は、脱衣所と内風呂と内風呂と露天風呂などの温度差や、移動時にある段差などに注意しましょう。家族や友人と誘い合って、温泉に出かけませんか。

包括支援

松前町地域包括
支援センター

筒井710-1 ☎98514205
