



1「どうぞよろしくね」(新1年生紹介 = 徳丸)  
2パンザ〜イ!(長靴飛ばし = 東古泉)  
3もっと大きなお口で(パン食い競争 = 中川原)

北伊予校区では、毎年4月中旬に各分館で趣向を凝らした運動会が、住民の皆さんの運営で開催されています。  
今月は、分館の運動会ならではのアットホームな雰囲気、スナップ写真でお楽しみください。

**東公民館**

神崎210  
☎984-11159

春の運動会が続々開催  
中川原・東古泉・徳丸

**おはなしかい**

日時 6月26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。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
- ◆ピストルズ／阿部 和重
  - ◆オー！ファーザー／伊坂 幸太郎
  - ◆神苦菜島 上・下／内田 康夫
  - ◆幽霊晚餐会／赤川 次郎
  - ◆京都駅0駅ホームの危険な乗客たち／西村 京太郎
  - ◆6%の明日／キャシー中島
  - ◆スギハラ・ダラー／手嶋 龍一
  - ◆神去なあなあ日常／三浦 しをん
- ※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



本年度の松前校区愛護部活動が始まります。愛護部では本部役員、各校区の愛護部長や副部長の役員で、年間5回の理事会を開いて行事を行います。  
5月～7月にかけては、キャンプの打ち合わせや下見をします。  
7月には、キャンプ参加者は事前学習会をし、1泊2日のキャンプに行きます。  
11月には、松前小学校の児童を対象に、松前公園体育館で遊びゲームシオン松前っ子を行います。愛護部役員一同は、キャンプや遊びゲームシオンへの大勢の子どもたちの参加をお待ちしていますので、皆さんどんどん参加してくださいね。

**西公民館**

北黒田966-2  
☎984-15313

平成22年度  
愛護部活動スタート

**天地明察**  
沖方丁著 / 角川書店

江戸時代、「日本独自の暦」を作ることに生涯を賭けた男がいた。20年にわたる奮闘、挫折、喜び、そして恋…。太陰暦を作り上げる計画、個の成長物語として重厚に描く。

**ずるやすみにかんぱい!**  
宮川ひろ作・小泉るみ子絵 / 童心社

「学校へ行きたくなかったときってあった?」雄介はお父さんに聞きました。失敗したことをからかわれて、気持ちがしぼんだ雄介に、お父さんは「ずる休みをしよう」と言って…。

**超訳 ニーチェの言葉**  
フリードリヒ・ニーチェ著 / ディスカヴァー・トゥエンティワン

自分を常に切り開く姿勢を持つことが、この人生を最高に旅することになるのだ。孤高の哲人・ニーチェが残した、心に響く232の言葉を紹介。

**新13歳のハローワーク**  
村上龍著 / 幻冬舎

国語、理科、体育…。好きな科目の扉を開けると胸がときめく職業図鑑が広がる。好奇心を対象別に分けて、対象先にある仕事を紹介。現在をサバイバルするための仕事の大本営。



4月26日(月)岡田校区8分館の役員研修会を開催し、本年度の北公民館の運営方針や事業計画を説明しました。研修では、中予教育事務所社会教育課長 田中弘先生に「分館活動の在り方」についてお話をいただきました。  
▼大人の背中  
大人の社会を子どもたちはよく見ている。元気にあいさつを交わし、生き生きと活動する大人の姿を見て子どもは育つ。  
▼こどもは宝  
次代を背負うのは子どもであり、地域全体でどのように育てるか、分館で各種の行事を実施することは、子どもに地域を感じさせ、心のふるさとづくりができる。

**北公民館**

昌農内456-1  
☎984-17529

分館・愛護部役員  
研修会

運動の効果は、じわじわゆっくりと運動の効果は短期間では実感しにくいと言われています。まず1か月を目標に続けてみてはいかがですか?  
■自分の好みや体の状態に応じた運動を  
例1 開眼片足立ち、スクワットなど：関節に負担をかける骨や筋肉を鍛える。  
例2 水中ウォーキング：浮力を利用して膝などの関節に負担をかけることなく運動する。  
例3 ウォーキング：筋力の少ない人は体操で筋力を鍛え、徐々にウォーキングを始める。  
■いつまでも安全に運動するために  
「体調が悪い時はやめる」「無理をしない」「水分を十分にとる」「休憩をとる」ことが大切です。病院、教室やスポーツクラブなどで助言・指導を受けると、より安全に効果的な方法で運動ができます。特に通院中の人は、運動の内容や注意点を医師に確認しましょう。  
ぜひ、気軽に無理なくできる運動を続けてみませんか? 体も気持ちも刺激され、よりイキイキとした生活が過ごせますよ。  
▼今回は、「ロコモティブシンドローム④膝の負担を減らすために」というテーマで掲載します。

**包括支援**

筒井710-1  
☎985-14205

松前町地域包括支援センター