西中町民図書館　新刊オススメ本

※休館日：毎週月曜日、第3日曜日

『医師が教える温泉の教科書』
［ 早坂　信哉 著 ］
朝日新聞出版

25 年にわたり、お風呂や温泉について第一線で研究してきた医師である筆者が、温泉の作用・健康効果をわかりやすく解説しています。

これまで「湯治」と言うと、温泉宿で1週間以上宿泊療養することが一般的でしたが、最新の研究で、日帰りでも一定の効果があることがわかりました。

温泉療養に適した病気や症状のほか、10 種類ある療養泉の特徴を擬人化したイラストと共に紹介しています。温泉宿での理想の過ごし方や泉質がわかる全国温泉地リストも付いています。この冬は、温泉で疲労回復をしてみてはいかがですか。

『エピクロスの処方箋』
［ 夏川　草介 著 ］
水鈴社

『専門医が教える
子どもの肌トラブル解決 Book』
［ 伊藤　とうこ　著 ］
自由国民社

『人生後半にこそ読みたい秀歌』
［ 永田　和宏 著 ］
朝日新聞出版

『どら蔵』
［ 朝井　まかて　著 ］
講談社

町民ギャラリー　日本陶芸の会

今月は、齋藤　征子さん（６町内）の作品です。

作品紹介

「花器（2点）、どんぶり（1点）
漬物落し蓋（2点）」

陶芸教室に入り、何を作ったらいいか迷いました。花器は、アレンジメントフラワーを始めたら自分で作った花器に花を活けてみたくなり作ってみました。

漬物落し蓋は、少人数の家庭で、すこしばかりの漬物をつけるのに小さい重石がなく、これも作ってみようと作りましたが大成功でした。とても重宝して使っています。

西会津小学校の５年生が通学合宿を行いました！

10 月8日から 10 日までの2泊3日、公民館を宿舎として西小5年生の児童 13 人が「通学合宿」に参加しました。

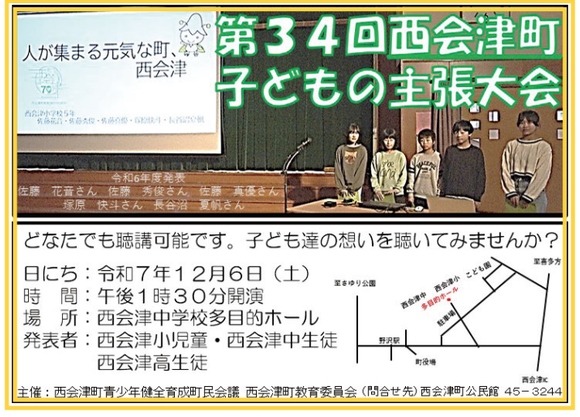
初日に行われた開講式では、参加児童やスタッフの自己紹介を行い、続いて行われた栄養教室では、3日間の食事の献立を決めました。

1日目と2日目は、近くのスーパーで食事の材料を購入し、班に分かれて、朝食と夕食を自分たちで作りました。

また、レクリエーションとして、2日目に“ボッチャ大会”、3日目は“モルック大会”を開き、全員で楽しみました。

児童たちは、買い出しや調理、清掃に苦労しながらも、みんなで協力し合い「食事作りはすごく大変だなと思った」「今度は料理作りを手伝いたい」「また公民館に泊まりたい」と話していました。

児童たちは、家族から離れ共同生活をすることで、自ら考え行動する姿勢を養い、また、協力することの大切さを学ぶことができたようです。



「公民館だより」に関するお問い合わせは、生涯学習課・生涯学習係まで（☎ 45―3244）