

## 西中図書館 新刊オススメ本



『おしゃれにグレイヘア』

世界文化社

2018年の流行語大賞にノミネートされたこともあり、認知度が高まった「グレイヘア」。

「どう染める?」「どう隠す?」から「染めない方法」「白髪を生かしたスタイル」へと移行する女性が増え、テレビや雑誌でもグレイヘアの特集をよく目にするようになりました。

この本では、白髪染めをやめて少しずつ自然な美しいグレイヘアにしていく方法や、自分だけにしかない髪色として、グレイヘアを生かした自由なおしゃれの楽しみ方が紹介されています。新しい自分を発見するヒントになるかもしれません。



『はじめてママの「からだところの悩み」お助けBOOK』

竹内 正人 [監修]  
世界文化社

『みかんとひよどり』

近藤 史恵 [著]  
KADOKAWA



『傲慢と善良』

辻村 深月 [著]  
朝日新聞出版



『鹿の王 水底の橋』

上橋 菜穂子 [著]  
KADOKAWA

## 町民ギャラリー 手芸友の会

今月は、塚原 豊子さん（上野尻）の作品です。

### 作品名

ベスト、浴衣で作ったズボン、サクラの押し絵、ミニ着物の押し絵、袋帯で作ったショルダーバッグ、ネクタイで作った手提げ袋



### 作品作りを振り返って

針仕事や編み物が好きのため、手芸友の会に入会しました。今までは他の人が作った作品を見るだけでしたが、自分で作品を作るようになり、作品が完成したときの楽しさが分かってきました。

今回は袋帯でバッグを作ったり、ネクタイを再利用して手提げ袋を作ったりしましたが、次は、先生にどんな作品を教えてください、今から楽しみです。

## 令和元年度の講座・教室紹介

令和元年度の主な公民館講座や教室を紹介します。詳しい内容や申込手続きについては、各世帯に配布するチラシやケーブルテレビをご覧ください。皆さんの参加をお待ちしています。



健康マーチンクラブ



キッズランニングクラブ



創作和太鼓講座

講座(教室)名	対象	実施時期(予定)	会場	内容
キッズランニングクラブ	小学4～6年生	5月～3月	さゆり公園など	ランニングやミニ運動会を通して楽しく走法などを学ぶ。希望者は町内外のマラソン大会にも参加。
創作和太鼓講座	小学生以上	5月～3月	すば一く西会津	町内外のイベントでの発表を目標に創作和太鼓を行う。水曜・土曜日の午後6時から実施。
子ども英語教室	小学3～6年生	6月～3月	町公民館	外国語指導助手を講師に、歌やゲームを通して英語や外国文化に親しむ。第2火曜日の夜間に実施。
英会話教室(初級・中級)	中学生以上	6月～3月	町公民館	外国語指導助手を講師に、日常英会話の習得を目指した学習を行う。火曜日の夜間に実施。
女性講座	18歳以上の女性	5月～2月	町公民館など	歴史、自然、芸術、文化など幅広い分野の学習や軽スポーツを平日に実施。
はつらつスポーツ講座	60歳以上	5月～3月	町公民館など	カローリング、カーリンコン、グラウンドゴルフなどを行う。平日に実施。
さゆり大学	18歳以上	6月～7月 10月～11月	町公民館など	西会津に関わる歴史や町内外の自然、芸術文化などを学ぶ。平日に実施。
出前講座	自治区・老人クラブなどの団体、グループ	4月～3月	自治区集会所や公民館など	団体やグループの要望により、歴史、自然、文化、スポーツなどの教室を行う。申し込みは随時受け付け中。
昔語り講座	18歳以上	6月～3月	町公民館など	民話や昔語りを聞き、地域文化や方言について学習する。平日に実施。
健康マーチンクラブ	18歳以上	参加者で協議	町公民館	「かけない・吸わない・飲まない」で指先を使って頭の体操を行う。
ものづくり教室	18歳以上	5月～6月 9月～3月	町公民館	エコクラフトバッグ、つるし雛作りなどを基礎から学ぶ。平日に実施。

<申込・問い合わせ先> 町公民館 ☎ 45 - 3244