

すてきな仲間と すばらしい時間が まっています♪

平成24年度 須々万公民館だより

発行：平成25年3月15日

もうすぐ新年度です。サークル活動、打合せ、研修、調理実習などに、公民館を利用してみませんか？須々万公民館には、4つの貸し部屋があります。

予約できるのは3か月前からです。例えば5月5日に使用したい場合、2月6日の8時30分から予約可能です。

<予約の方法>

- ① 電話（TEL 88-0001：8時30分～22時00分）などで、部屋が空いているかを確認し仮予約。
- ② 来館（平日8時30分～17時15分）し、使用許可申請及び使用料の支払いを行い本予約。



<各部屋の利用状況> 使用時間：8時30分～22時、休館：12/29～1/3

夜間（17時～22時）と土日が、比較的空いています。

グレー部分が、定期利用の多いところです。

曜日	講堂			会議室			和室			調理室		
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間
月	■	■										
火	■	■		■	■		■	■				
水	■	■		■	■							
木				■	■							
金	■	■		■	■		■	■				
土												
日												

<会場使用料>

区分	午前 8時30分～12時	午後 12時～17時	夜間 17時～22時
会議室、和室	150円	220円	220円
講堂	620円	890円	890円
調理室	530円	770円	770円

※ 使用時間には、準備や片づけの時間も含まれます。

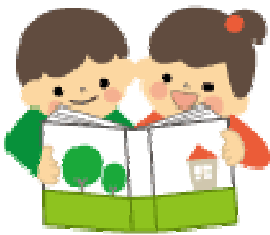
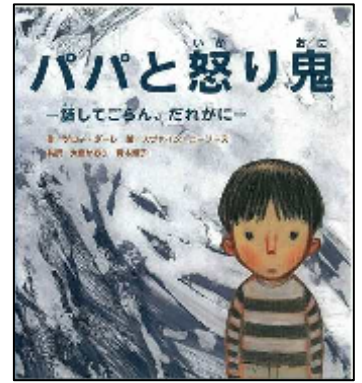
※ 冷房（7月～9月）、暖房（12月～3月）をご使用される場合、冷暖房使用料20円/時間が必要になります。

※ 会場使用料は減免できる場合があります。ご相談ください。ただし、冷暖房使用料は免除になりません。

新着図書の紹介「パパと怒り鬼ー話してごらん、だれかにー」

DV（ドメスティック・バイオレンス）を子どもの視点からとらえたノルウェーの絵本「パパと怒り鬼ー話してごらん、だれかにー」を購入しました。

ぼくは、ボイ。パパとママの3人で暮らしている。でも、ぼくとママはいつもパパの機嫌を気にしている。ある日のこと、パパの様子がおかしい。ママはぼくに「静かにするのよ」って言う。パパどうしちゃったの。ぼくが何かしたの？ パパ怒っているの？「怒ってなんかいないぞ」とげとげした声でパパが言う。パパのなかの「怒り鬼」が大きくなって、パパはもうパパじゃなくなる。そしてとうとう、ぼくを守ろうと立ちはだかるママに「怒り鬼」はどんどん近づいて……



DVのある家庭で、パパがママに暴力をふるうのは、自分が悪い子だからだと思い、誰にも言えず一人苦しんでいる子どもに向けて、「悪いのは暴力をふるうパパの方で、君は悪くないんだよ。隠していないで、だれかに助けを求めてごらん。きっとだれかが話を聞いてくれるから」というメッセージを送っている絵本です。

公民館の玄関に入って右横に、公民館文庫として貸出しを行っていますので、皆様でご覧いただければ幸いです。

こんなときには・・・

「春眠暁を覚えず」という言葉にあるように、強い眠気を感じる時期となりました。徐々に暖かになっていく気候だけでなく、花粉症の薬などが原因になっていることもあります。あまりにも眠気が強い場合は睡眠障害を患っていることも…。春の眠気を効果的に解消し、新年度に向けて快適なスタートをきりましょう。

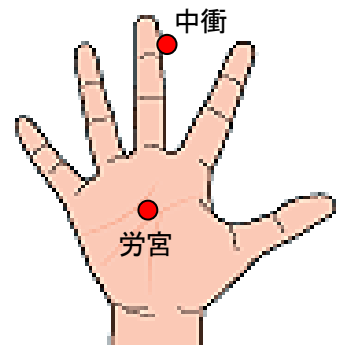
会議などで、眠気が襲ってくることはありませんか？ 気合を入れても、睡魔には勝てそうもない。そんなときには眠気覚ましに効果があるツボを、押してみましょう。

■ 中衝（ちゅうしょう）

眠気覚ましの特効のツボ。場所は、手の中指の爪の、人差し指側の生え際の2mmほど下です。大きく深呼吸しながら、反対の手の親指と人差し指で挟み込んで強く揉みます。左右の指とも、やりましょう。イライラする気分を落ち着かせる効果もあります。

■ 労宮（ろうきゅう）

手のひらのほぼ中央で、手を握ったときに中指の先が当たるところにあります。ボールペンなどで、腕までズーンと響くくらいの強さで押しましょう。上半身の血行を良くするので、肩こりにも効果があります。



周南市内各地の「公民館だより」をインターネットでもご覧になれます。

「周南市コミュニティ推進連絡協議会」ホームページ

<http://gokan-furusato.org/community/community.html>



問合せ先：須々万公民館（TEL 88-0001）