



## おしえて館長！

このコーナーでは利用者の皆さんから寄せられた図書館に対する疑問質問に館長が答えていきます。皆さんの声をお待ちしています！

**Q：男性の利用者** 「祝日の日も開館してください。他の市の図書館も閉館していますが、他の施設があり楽しむところがたくさんあります。しかし松浦市はそういうところが少ないので、図書館だけでも開館してほしいです」

**A：館長** 「いつもご利用いただきありがとうございます。図書館の開館をできるだけ多くしたい気持ちは重々あります。祝日のうち「こどもの日」「文化の日」は開館していますが、これ以上の開館は図書館で働く職員の人数の確保・休日の取得などの関係から、なかなか難しいところがあり苦慮しています。週休2日制で土曜日も休日になる職場も増えたため、金曜日は1時間延長して午後7時まで開館しています。どうか現状をご理解いただきご利用のほどよろしくお願ひします」

## この本！（本の紹介）

- ・名残の灯（つくない屋お房始末帖） 牧南恭子／廣済堂
  - ・球体の蛇 道尾秀介／角川書店
  - ・アバター 山田悠介／角川書店
  - ・坂道の向こうにある海 椰月美智子／講談社
  - ・今あるガンが消えていく食事 超実践編 済陽高穂／マキノ出版
  - ・青嵐の譜 天野純希／集英社
  - ・ロスト・トレイン 中村 弦／新潮社
  - ・ローズと魔法の葉 岡田晴恵／学研教育出版
  - ・かあさんをまつゆ ジャクリーン・ウッドソン／光村教育図書
  - ・ちびまる子ちゃん はなまるえほん  
（まる子ウソをつくの巻 たまちゃん大好き巻の巻）  
（まる子テストで100点をとる巻）  
さくらももこ／永岡書店
  - ・もちづきくん 中川ひろたか／チャイルド本社
  - ・かかしのじいさん 深山さくら／佼成出版社
- ※いつも展示すると、ほとんどの図書がその日のうちに借りられています。カウンターで「予約申込」をすると確実に手に入ります。



問合せ先 健康ほけん課

## あなたの体力どのくらい？

松浦市健康づくり総合計画「いきいき松浦21」では、健康づくりのために運動やスポーツをしている人の割合50%超を目標にしていますが、平成21年度松浦市住民健診の間診結果は、40.3%に留まっています。

体力の向上や生活習慣の改善など「運動しなくては！」と思っても、なかなか実行できない人も多いのではないのでしょうか？

今より10分余分に歩くことから始め、運動習慣を身につけましょう。

**運動** = 体を動かすことです。特別時間を作らなければと思うと、なかなか始められません。日常生活の中で少し工夫して体を動かすようにしましょう。

☆毎日を支障なく送るために必要な体力のことを生活体力といいます。以下の項目で簡単なチェックをしてみましょう。

判定	チェック項目	30段の階段をしっかりと足取りで上がる	4 <sup>分</sup> （あるいは40分間）を余裕をもって歩く
生活体力に問題なし		まだまだ上がれる	まだまだ歩けるし、疲れていない
衰えの兆し有り		やや息がはずむ	やや疲れたが、まだ歩ける
衰えがかなり進行中		かなり息がはずむ	かなり疲れて、もう歩くのがいやだ
問題あり		途中で上がれなくなった	途中で歩けなくなった

あなたの体力はどうでしたか？体力を維持するために・・・

◎ まずは歩くことから始めましょう ◎ 少しずつ距離と時間を増やしましょう ◎ 初めは楽に徐々に早歩きにしましょう

# 消防だより

松浦地区消防本部 ☎0956-72-1211



## 救急車の適正利用で 救える命を守ろう!

救急出場件数が増加しています。

真に緊急を要する人のために、救急車の適正な利用をお願いします。

・定期的な通院などで、タクシー代わりに救急車を常用することは控えてください。

・救急車以外に搬送の手段がなく、緊急に医療機関などに搬送しなければならない場合は、迷わずすぐに救急車を要請してください。



# 温かい心ありがとうございます

## 一般寄付

●松浦市社会福祉協議会へ金一封  
○NPO JAPAN  
代表 太田弘明様 (佐世保市)

## 香典返し・忌明・寄付

●松浦市社会福祉協議会へ金一封

○古川 泰子様 (志佐・大浜東)

○池田 千里様 (志佐・上高野)

○寺澤 優國様 (今福・坂野)

○正原ヨシ子様 (御厨・長嶺団地)

○寺脇 章一様

○寺脇 優國様 (今福・坂野)

○亡母 ソエ様

○亡妻 敏子様

○三枝松高雄様 (福島・伊万里釜)

○寺脇 一盛様 (福島・福崎)

○亡母 フユ子様

○山下ノブエ様 (鷹島・殿ノ浦)

○亡夫 哲雄様

○松原 修様 (鷹島・中通)

○亡父 亀象様

○入口 甚男様 (鷹島・三里)

○亡父 順治様

○澤邊 充様 (鷹島・阿翁)

○亡祖母 タセ様

●志佐地区社会福祉協議会へ金一封

○宮崎 淑様 (志佐・下高野)

○亡夫 徹夫様

○前田美枝子様 (志佐・田ノ平)

○亡夫 忠敏様

●御厨・星鹿地区社会福祉協議会へ金一封

○川久保 尚様 (御厨・池田)

○亡母 久江様

○浦田 利作様 (御厨・郭公尾)

○亡母 キヨ子様

○椎葉 映子様 (御厨・中野)

○亡夫 勝様

●調川地区社会福祉協議会へ金一封

○宮崎 大志様 (調川・平尾)

○亡母 チエノ様

○豊福 恭一様 (調川・白井)

○亡母 キミ様

○松口 愛子様 (調川・上平尾)

○亡夫 誠様

●今福地区社会福祉協議会へ金一封

○田中 美子様 (今福・人柱)

○亡夫 勝美様

○末安 信子様 (今福・仲町)

○亡義兄 三原 光高様

○寺澤 優國様 (今福・坂野)

○亡母 ソエ様

○副島 美一様 (今福・人柱)

○亡母 マツエ様

# 戸籍だより

1月15日～2月14日届出 (敬称略) ※希望者のみ掲載

## ごめい福を お祈りいたします

川久保久子 (71歳) 鷹島・中通	東屋敷 隆 (48歳) 志佐・里1	前田 英明 (47歳) 福島・端	池淵 秋夫 (83歳) 星鹿・下田	久保アヤノ (97歳) 星鹿・北久保	松原 亀象 (88歳) 鷹島・中通	田中 正夫 (79歳) 星鹿・牟田	久保川清美 (74歳) 志佐・庄野	崎村 翠 (82歳) 星鹿・青島	大石サツエ (82歳) 調川・松山田	寺脇フユ子 (85歳) 福島・福崎	坂口 ミキ (81歳) 星鹿・川原辺田	辻本 弁順 (80歳) 志佐・中町	入口 順治 (78歳) 鷹島・三里	井崎 ヨシ (93歳) 星鹿・海光園	藤原 義隆 (76歳) 志佐・蛭子崎東	前田 義明 (93歳) 福島・端	朝川善一郎 (75歳) 鷹島・神崎	古寺 マキ (86歳) 今福・人柱	小川 芳孝 (58歳) 志佐・元町	廣田 稔 (76歳) 今福・北東3	澤邊 タセ (97歳) 鷹島・阿翁	川久保テル子 (84歳) 御厨・寺ノ尾上	北川 スミ (93歳) 調川・下免	林 マツ (103歳) 志佐・長野	瀬戸 巧 (86歳) 御厨・長嶺団地	田中 實 (77歳) 御厨・池田上	中野 悦子 (99歳) 志佐・田原	川野 歌子 (87歳) 調川・七区ノ二	岡 正義 (69歳) 今福・本町	園田 チエ (89歳) 志佐・里1	坂本 菊枝 (88歳) 今福・松崎
-------------------	-------------------	------------------	-------------------	--------------------	-------------------	-------------------	-------------------	------------------	--------------------	-------------------	---------------------	-------------------	-------------------	--------------------	---------------------	------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	----------------------	-------------------	-------------------	--------------------	-------------------	-------------------	---------------------	------------------	-------------------	-------------------

## 結婚 おめでとう

## お誕生 おめでとう

武尾 嘉明 (77歳) 志佐・住吉通	前田 英子 (71歳) 福島・端	平松 一雄 (92歳) 福島・鍋串	松尾 澄子 (77歳) 福島・喜内瀬	田上 正子 (83歳) 御厨・川内	前田 カネ (78歳) 星鹿・川原辺田	平田 伊平 (93歳) 志佐・赤木	竹内智都子 (90歳) 御厨・池田	川浪 勇太 福島・日の浦	西山 亜希 佐賀県伊万里市	西 秀和 志佐・立町	柴田 恵利 御厨・御厨団地	田川 義憲 調川・白井	品川 幸恵 志佐・大浜東	後藤 徳幸 鷹島・中通	山内 紘 鷹島・中通	池野 和麻 星鹿・川原辺田	(北川) ありさ 佐世保市	黒川 大地 (太郎) 志佐・大浜東	中田 心遥 (達也) 志佐・里1	松坂 丞純 (毅) 星鹿・川原辺田	松尾 寧音 (慶) 志佐・辻ノ尾	田中 咲星 (大志) 今福・人柱	荒木 琉花 (威信) 志佐・白浜団地	坂元 侑奈 (高幸) 鷹島・殿ノ浦	木谷 心愛 (雄二) 鷹島・日比	内野 柊 (理) 志佐・里2
--------------------	------------------	-------------------	--------------------	-------------------	---------------------	-------------------	-------------------	--------------	---------------	------------	---------------	-------------	--------------	-------------	------------	---------------	---------------	-------------------	------------------	-------------------	------------------	------------------	--------------------	-------------------	------------------	----------------