



昨年に引き続き、近永保育所とさくら保育所の園児と先生方に盆踊りを踊っていただき、その様子を YouTube にて配信させていただきました。今年は「広見音頭」を練習していただき、昔ながらの雰囲気子ども達も感じる事ができたのではないのでしょうか。なつかしいメロディは、聴いているだけでふるさとを思い出します。子どもたちが大きく成長したときに広見音頭が受け継がれているように、守り、伝えていくことが大切だと感じています。

そして、新しいことへのチャレンジも！北宇和高校の生徒（有志）に、「東京盆踊り2020」を踊っていただきました。この曲は、東京オリンピック招致の一環として作られたもので、外国人観光客向けに現代の日本の様子と盆踊りを融合させた内容となっています。ふりつけの一部は、生徒たちが自ら進んでアレンジを加えてくれました。日本国内だけでなく、世界各国でも真似をした動画が配信されています、鬼北町オリジナルの踊りを、たくさんの方に視聴していただきたいと思っています。「近永駅周辺賑わい創出プロジェクト」ともタイアップさせていただいており、冒頭では、近永駅の様子やキハ 54（列車）の発車の様子などもご覧いただけます。

小さなことからコツコツと。若い世代も気持ちを乗せてくれています。これからも近永地区から、たくさんの元気を届けていきましょう！プロジェクトへの皆様のお力添えを、何卒よろしくお願いたします！



無料で学べるスマホ教室通ってみませんか？



令和2年時点での国内の個人所有スマートフォン（※以下スマホ）普及率は、67.6%となっているそうです。皆様のご家庭はどうでしょうか？携帯電話をお持ちの方は、スマホを利用されている方が多いのではないのでしょうか？

慣れないスマホの使い方に苦労しておられる方へ朗報です！この度、シニア世代（おおむね65歳以上）を対象に、愛媛県の事業でスマホ教室を開催することとなりました。スマホの基礎的な使用方法から、最近よく耳にするオンラインを利用したビデオ通話、SNSの基礎知識などを専門の講師をお迎えして講座を開きます。単純なスマホの操作方法なども教えていただけるそうです。自分が所属している団体などで、SNSやLINEなどを活用して情報共有がしてみたい方など、グループでご参加いただくのも良いですね。参加を希望される方は、近永公民館までご連絡ください。

対象者：近永地区在住のシニア世代の方※おおむね65歳以上

期 日：第1回10/28(金)、第2回11/4(金)、第3回12/2(金)、第4回12/9(金)

時 間：午前10時～（2時間程度）

募集人数：5～10名※定員に達した場合にはお断りさせていただくこととなります。予めご了承ください。

場 所：近永公民館

費 用：無料

その他：基本的には、合計4回のすべての講座を受講いただく形となります。日程調整をお願いいたします。

instagram鬼北町公式アカウント『ホクホクきほく』ができました♪

instagramを活用した町のPRを目的としたグループを、役場職員有志にて結成いたしました。

そこで誕生した公式アカウントが「ホクホクきほく」です！開設2カ月で、フォロワーは150名を超えました！

近永公民館主事もメンバーとして参加させていただいており、時間をみつけては町内の風景などを写真に収めています。近永地区の皆様も、「この写真を撮れば素敵やと思うよ！」ということがありましたら、情報提供いただけるとありがたいです。SNSを活用したPRは自治体においても今や当たり前となっており、世界中の方々がSNSを通じて情報を得ています。鬼北町を知ってもらいたい一心で立ち上げた公式アカウント。是非フォローいただいて、多くの方に知っていただけるように拡散していただければ幸いです。「お食事や特産品などを載せても良いよ」という経営者の方がおられましたら、お気軽にお声かけください。



現在フォトコンテスト「キホクのキオク」も開催中！ご自身のinstagramでの投稿でも参加できますので、是非ご応募ください♪投稿の際には、公式アカウントをフォローいただいた上で、「#キホクのキオク」をつけて投稿をお願いします。



お問い合わせ先：鬼北町役場企画振興課 近永公民館

近永地区の皆さん

健康とは「財産」です♥

睡眠を 考える

「最近、体が
重いような…」

「あたまが
すっきりしないわ…」

目に見えたり体で感じる直接的な症状が出ていなくても、
病気の一手前まで来ていることって結構あるんですよ！
そこで今回は、「睡眠」について考えてみましょう！

睡眠時間比べてみた！

日本	
男性	7時間52分
女性	7時間33分

ヨーロッパ諸外国	
全体	8時間OVER

女性が家事や育児にける時間が多い日本は、睡眠時間が男性より短いことの要因の一つのようですね。
※ヨーロッパでは男性のほうが睡眠時間が短い

寝不足で生じる問題は？ → **生活習慣病のリスク上がります！**

さらに大きなところで言えば、「**経済的な損失**」が上げられるそうです。
ランド研究所というアメリカのシンクタンクが試算したところ、日本国内において、年間で最大**1,380億ドル（約15兆円）**損失している計算となったそうです。
睡眠時間を削って一生懸命働いているはずが、実はそのせいで損失を生み出しているとは…。

生活習慣病…
15兆円！！

実は、長く寝ればよい
というものでもない

- ・睡眠の「質」が大事
- ・就寝前の喫煙や飲酒は控えましょう
- ・カフェインの入ったものも控えましょう

午後の早い時間に、
15分程度の短い
お昼寝が効果的！

- ・長すぎると逆効果！
ボーっとして作業効率が低下するよ
- ・寝る前にコーヒーなどを飲むと、起きてからカフェインが働いてスッキリするよ

寝る前に
スマホやテレビは
見ないほうが良い？

- ・寝る前に強い光を目に入れたり、脳が興奮する情報を得たりすることは、睡眠の質を下げてしまいます。
- ・できるだけリラックスした状態で布団に入るように心がけるとよいですね



第49回近永地区運動会の中止について

近永10月31日に予定しておりました「第49回近永地区運動会」は、新型コロナウイルス感染症の収束が見えないことから、現状での開催は困難とし、運動会実行委員会にて中止を決定いたしました。まことに残念ではございますが、ご理解いただきますようお願いいたします。来年は節目となる第50回大会を迎えます。感染対策や開催方法についても工夫をこらしながら、なんとか50回目の大会で気持ちの良い汗を流せるようにしたいものです。



図書新刊 入りました♪



近永公民館の貸出図書。
新刊のご案内です。



夜空に泳ぐチョコレートグラミー 町田そのこ

思いがけないきっかけでよみがえる一生に一度の恋、そして、ともに生きられなかったあの人のこと。大胆な仕掛けを選考委員に絶賛されたR-18文学賞大賞受賞のデビュー作「カメルーンの青い魚」。すり鉢状の小さな街で、理不尽の中でも懸命に成長する少年少女を瑞々しく描いた表題作他3編を収録した、どんな場所でも生きると決めた人々の強さをしなやかに描き出す5編の連作短編集。



YouTube

先祖探偵 新川帆立

ひとりでも寂しくない。私はもっと、強くなれる。
「あなたのご先祖様を調査いたします」『元彼の遺言状』『競争の番人』そして一大人気の気鋭作家による「探偵小説」の傑作が、ここに誕生！

おしまいのデート 瀬尾まいこ

中学三年生の彗子は両親の離婚後、月に一度、父の代わりに祖父と会っていた。公園でソフトクリームを食べ、海の見える岬まで軽トラを走らせるのがお決まりのコース。そんな一風変わったデートを楽しむ二人だったが、母の再婚を機に会うことをやめることになり…。表題作のほか、元不良と教師、パツイチOLと大学生、園児と保育士など、暖かくも切ない5つのデートを瑞々しく描いた短編集。

汝、星のごとく 凧良ゆう

その愛は、あまりにも切ない。
正しさに縛られ、愛に呪われ、それでもわたしたちは生きていく。
本屋大賞受賞作『流浪の月』著者の、心の奥深くに響く最高傑作。



YouTube

春、戻る 瀬尾まいこ

20代で得た知見 F

マダーハウス 五十嵐 貴久

あなたの愛人の名前は 島本 理生