

9月、旧暦でいう「^{ながつき}長月」と言い、^{よながつき}夜長月が短くなり長月となったそうです。物事にじっくり取り組み、読書にも没頭できる季節ではないでしょうか。若い頃は乱読傾向にあり、色々とも興味をもち、知識や物語を得て歳を重ねるごとに、自分が何を求め、何を得たいかの的が絞られていきます。自分らしさを育てる上で、読書はその人の輝きを増すような存在であれば、図書を提供する側として、この上ない幸せなことです。地域性の特徴、時代に沿った話題、時事等に、アンテナを張り努力していき、また読者側からも教えてもらえる点も多いので、ぜひご意見ご要望があれば参考にしたいと思っています。

今月もご利用を心からお待ち申し上げます。

児童書 11冊

スナックこども	令丈 ヒロ子	理論社
ざんねんないきもの事典 おもしろい! 進化のふしぎ	今泉 忠明	高橋書店
人間関係の「ピンチ!」自分で解決マニュアル	山田 洋一	小学館
ドラえもん科学ワールド 飛行機から生き物まで空を飛ぶしくみ	藤子・F・不二雄	小学館
10分でイベントスイーツ 夏	木村 遥	理論社
かみさま、いっしょのおねがい!	とい よしひこ	国土社
ゴロゴロゴロゴロなんのおと?	横山 裕一	バイインターナショナル
エリックカールのグリムどうわ 5つのおはなし	エリックカール	偕成社
にんじゃくんがいる!	中垣 ゆたか	あかね書房
せかいのみんなのパン・パン・パン!	サラ・ゴンサレス	ほるぷ出版
いぬのまちがいさがし	古賀 良彦	文響社

青少年向き 2冊& お料理関連 3冊

国境のない生き方 私をつくった本と旅	ヤマザキ マリ	小学館
いのちが かえっていくところ	伊藤 秀男	童心社
菜箸でフレンチ 春夏秋冬のごちそうレシピ	タサン志麻	マガジンハウス
70歳から必要な栄養がまるごととれる10分献立	栗原 毅	宝島社
食育実践事例BOOK マネしたい! やってみたい! すぐできる!	いただきます ちそうさま/編	メイト



「人間関係の「ピンチ!」自分で解決マニュアル」
山田 洋一 著

学校生活、友達、親や家族関係まで、お悩み解決のヒント満載です。全ページカラー、イラストで、どこからでも、笑いながら読めます。

新刊 図書案内

開館時間
8時30分～17時

休館日
土曜・日曜・祝日



『せかいのみんなのパン・パン・パン!』
サラ・ゴンサレス 著

材料も形も味も食べ方もちがう。みんなで作って、いっしょに食べよう。世界のパンを通して、多くの文化にふれる絵本。



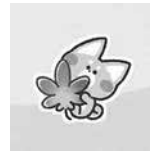
『にんじゃくんがいる!』
中垣 ゆたか 著

あおぞらえんに通うミチルは、「まるで忍者!」という男の子をみかける。一日中、いっしょで、気づかれずひそむ。思わずにんじゃ君を探したくなる楽しい絵本。



『70歳から必要な栄養がまるごととれる10分献立』
栗原 毅 著

高齢者が特に気をつけたいのが「低栄養」による体の衰弱である。超簡単に必要な栄養がとれる時短メニューなど、飽きずに続けられて、健康になれるレシピが大集合!



☐ 次回は 大人向け、読み物中心の一般書 をご紹介します!

だれでも食堂のご案内

浦臼の野菜をできるだけ使用して月に1回町民が開く、町民のための食堂です。混雑をさけるため、予約制での開催といたしますので、事前にお申し込みをお願いします。たくさんの方のご来場をお待ちしております。

日 時: **9月28日(土)** 11:30~13:30
※11:30から30分ごとの時間予約制です。
開催場所: ふれあいの家(中央団地敷地内)

メニュー: ぶた丼とみそ汁
料 金: 大人200円 18歳以下無料
申 込 先: 電話 090-2811-8196
代表 鎌田 眞美

※会場が使用できない場合は中止となります。

9月10日から9月16日は、「自殺予防週間」です。

誰もが抱えるストレスは、溜め込み過ぎてしまうことでこころの病気を引き起こし、「自殺」に追い込まれる原因となります。

自殺予防週間では、「誰もが自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、全国的に普及啓発活動が行われています。この機会に、自殺やこころの健康について一緒に考えてみましょう。

浦臼町民のこころの健康

昨年、浦臼町民の方を対象に行ったアンケート調査において、「悩みやストレスはありますか？」の問いに対し、「いつも」「かなり」「多少」感じると答えた方を合わせると67.2%でした。（図1）

そして、その悩みの内容は、「仕事」「家族」「健康」といった身近なものが多く挙がっています。

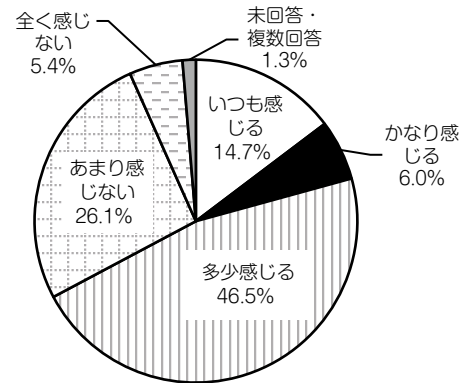


図1 第3次健康うらうす21より

ストレスは、上手に発散！

適度なストレスは生活にメリハリを与えてくれますが、過度なストレスを長期的に受け続けると、心身に様々な変調をきたす可能性があります。ストレスを溜め込まないよう、上手に発散することが大切です。

- ・リフレッシュする・・・運動や散歩、好きな曲を聴く、ゆっくりとお風呂に入る など
- ・自分の気持ちを書き出してみる・・・自分の置かれた状況を紙に書いて、客観的に見てみましょう。気持ちが整理され、少しラクになるかもしれません。
- ・SOSを出す・・・信頼できる方に相談することでこころが落ち着き、新たな視点により不安や悩みの解決に繋がる可能性があります。もし自分が相談を受けた場合は、相手の気持ちを否定せず、寄り添い共感することが相談者の支えになります。

相談窓口

抱えている問題が大きいほど、身近な方に相談することが困難に思ってしまうかもしれません。そんなとき、名前を知られずに電話やSNSで相談できる場所があります。平日の日中であれば、保健センターの保健師がお話を聞くこともできます。

機関	電話番号	時間など
浦臼町保健センター	69-2100	平日8:30~17:15
滝川保健所	24-6201	平日8:45~17:30
北海道いのちの電話	011-231-4343	毎日24時間
特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク	LINEからの相談はこちら  ID検索@yorisoi-chat (生きづらびっと)	毎日8:00~22:30