

最近、新型コロナウイルス感染症の流行や突然の災害など、いつもの生活スタイルを変えざるを得ない状況に直面する機会が増え、ストレスを抱えて生活している人が増えています。長い間、ストレス状態が続くと、心身にさまざまな影響が現れます。日々ストレスをため込まないように上手に発散していくことが大切です。

**「こんな症状は、心が疲れているサインです」**

ストレスがいくつも重なったり長引いたりすると、自分でも気付かないうちに蓄積されてしまうことがあります。次のようなサインが現れて

いないか、時々自分の状態を観察しましょう。

- ・気分が沈む、ゆううつ、何をしても元気が出ない
- ・イライラする、怒りっぽい
- ・理由もないのに、気持ちが落ち着かない、不安な気持ちになる
- ・胸がどきどきする、息苦しい
- ・何も食べたくない、食欲が無い
- ・なかなか寝付けない、熟睡できない、夜中に何度も目が覚める

**「ストレスと上手に付き合うために」**

自分に合うストレス対処法を見つけて、日ごろからストレスをため込まないようにすることがとても大切です。

- ・一日三餐を食べて、生活リズムを整える
- ・安眠できる環境を整えて、睡眠時間を確保する
- ・適度に運動をする（ストレッチや腹式呼吸なども効果的）
- ・ゆっくりと入浴して、リラックスする
- ・親しい人たちと交流する時間を持つ

・趣味やスポーツなど、楽しんで打ち込める時間をつくる

- ・自然に親しむ機会を多く持つ
- ・ストレス解消をたばこやお酒に頼らない（依存症につながる場合があります）

**「周囲の人が気付いた時は」**

心の不調は自分では気付きにくいことが多いため、周りの人が先に変化に気付く場合があります。例えば、服装の乱れや急に痩せたり太ったりする、感情の変化が激しくなった、表情が暗い、遅刻や休みが増えた、ミスや物忘れが多いなど、その人らしくない行動が続いたり、生活面で支障が出ていたりする場合は、早めに専門機関へ相談することを勧めましょう。

**「この相談窓口」**

- ・保健福祉課 ☎ 72・2000
- ・滝川保健所 ☎ 24・6201
- ・北海道立精神保健福祉センター ☎ 011・864・7121



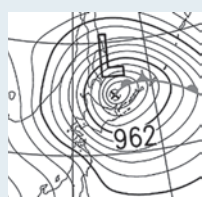
**日常から暴風雪に備えましょう**

暴風雪は、発達した低気圧が北海道付近を通過するときや、強い冬の気圧配置のときに発生し、猛吹雪のため視界不良となります。

停電に備えて、懐中電灯、携帯ラジオ、防寒具、ポータブルストーブや灯油、非常食、飲料水などを準備しておきましょう。FF式暖房機などを使用している場合は、給排気口付近が雪でふさがれないよう注意しましょう。

気象台は、暴風雪により重大な災害が発生する恐れがある場合は「暴風雪警報」を発表し、警戒を呼び掛けます。

やむを得ず車で外出するときは、天気の急変などにより車が立ち往生することを想定して、防寒着、長靴、スコップ、けん引ロープなどを車に用意し、十分に燃料があることを確認しましょう。



暴風雪の被害に遭わないよう日ごろから備えるとともに、悪天が予想される場合は、気象庁HPやテレビ、ラジオなどで雪の状況や最新の情報を確認しましょう。

天気の急変などにより車が立ち往生することを想定して、防寒着、長靴、スコップ、けん引ロープなどを車に用意し、十分に燃料があることを確認しましょう。

# 図書館ナビ

図書館 ☎76-3746 みなよむ



蔵書検索と図書館だよりはホームページからもご覧いただけます。http://lib.net-bibai.co.jp/shintotsukawa/

■「本から生まれた手作り作品」の募集

手芸、工芸など、本や雑誌を見て制作した作品をギャラリーに展示してみませんか。

■募集期間 12月19日(日)～1月23日(日)

■展示期間 1月29日(土)～2月24日(木)

■本の貸し出し期間延長と貸し出し冊数割増し

年末年始には、次の貸し出し期間に限り1人20冊まで約3週間借りられます。

■貸出期間 12月14日(火)～26日(日)

■クリスマス上映会(幼児・小学生向け)

○『くまのがっこう』  
パティシエ・ジャッキーとおひさまのスイーツ

■日時 12月24日(金)

・午前の部 午前10時30分～11時5分

・午後の部 午後3時～3時35分

○『ムーミン谷とウィンターワンダーランド』

■日時 12月25日(土)

・午前の部 午前10時30分～0時

・午後の部 午後1時30分～3時

■新春映画会(大人向け)

○『少年寅次郎スペシャル』  
山田洋次/原作、井上真央ほか/出演

■日時 1月9日(日)

・午前の部 午前10時30分～0時10分

・午後の部 午後2時～3時40分

■お楽しみ「本の福袋」

テーマにちなんだ、お薦め本3冊と、「おまけ」をセットにして貸し出します。(先着順)

■貸出日

▽年越し福袋 12月26日(日)

▽新春福袋 1月7日(金)

■対象 子どもから大人まで

■ギャラリー展示

『松尾大山書展』

本町在住の松尾大山さんによる書道作品を展示します。

■日時 1月8日(土)～20日(木)

## 休館日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
12月	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	
1月							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15

■灰色の日が休館日です。  
■図書整理日:12月28日(火)  
■開館時間 火～土 10:00～18:00  
日 10:00～17:00

おすすめ

## おすすめ本・DVD

一般



『お江戸ごはん献立帖』

福田 浩/監修

時代小説に登場する料理。旬の食材を使い丁寧に作られる様子に、思わず食べてみたいと思う方もいるのでは。この本は、江戸時代食べられていた料理の人気レシピを再現。心と体が癒される江戸のスローフードはいかがですか。

児童



『ミライを生きる君たちへの特別授業』～不安なときは本を開こう

ジュニスタ編集部/編

人間関係、進路…。さまざまに不安や悩みを持つ10代の子どもたちに向けて、大人たちが自分の経験や考えを真剣に伝える出前授業をまとめた一冊です。

DVD



『天気の子』

新海 誠/原作・脚本・監督、醍醐 虎汰朗・森 七菜ほか/声

離島から家出し、東京にやってきた高1の帆高。連日降り続ける雨の中、帆高は少女陽菜と出会う。彼女には折るだけで、空を晴れにできる力があつた。(106分)

12月8日▶1月31日

# イベントカレンダー

12月		
8	水	放課後おはなしタイム(15:00~図書館)
9	木	そっち岳スキー場オープン(17:00~) おはなしころりんミニ(10:30~図書館)
10	金	
11	土	
12	日	第16回赤い羽根チャリティーカラオケ(13:00~ゆめりあ)
13	月	
14	火	
15	水	放課後おはなしタイム(15:00~図書館)
16	木	
17	金	オレンジカフェ(認知症相談)(10:00~ふれあい横丁)
18	土	お遊戯発表会(保育園) おはなしころりん「サンタクロース」のおはなし(14:00~図書館)
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	クリスマスDAYS(9:30~子育て支援センター) 介護保険相談(13:00~役場) 放課後おはなしタイム(15:00~図書館)
23	木	クリスマスDAYS(9:30~子育て支援センター) おはなしころりんミニ(10:30~図書館)
24	金	クリスマス上映会(①10:30~ ②15:00~ 図書館)
25	土	クリスマス上映会(①10:30~ ②13:30~ 図書館)
26	日	年越し福袋(10:00~図書館)
27	月	図書館年末年始休館(~/6)
28	火	
29	水	し尿くみ取り年末年始休み(~/13)
30	木	ゆめりあ・子育て支援センター・児童館年末年始休館(~/15) 放課後児童クラブ年末年始休み(~/15) 役場年末年始閉庁(~/15)
31	金	そっち岳スキー場年末年始休業(~/11) スポーツセンター年末年始休館(~/15) ごみ収集年末年始休み(~/12)

1月		
1	土	
2	日	
3	月	

4	火	
5	水	
6	木	役場開庁
7	金	消防出初式(13:00~ゆめりあ) 新春福袋(10:00~図書館)
8	土	ギャラリー展示「松尾大山書展」(~/1/20 図書館)
9	日	成人式(12:30~ゆめりあ) 新春上映会(①10:30~ ②14:00~図書館)
10	月	
11	火	
12	水	シニアいきいきクラブクッキング教室(9:00~ゆめりあ) 幼児フッ素塗布(12:40~ゆめりあ) 妊婦歯科検診(13:10~ゆめりあ)
13	木	雪遊びDAYS(11:00~子育て支援センター) おはなしころりんミニ(10:30~図書館)
14	金	雪遊びDAYS(11:00~子育て支援センター) オレンジカフェ(認知症相談)(10:00~ふれあい横丁)
15	土	おはなしころりん「とら」のおはなし(14:00~図書館)
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	ふるさと学園大学第8講(10:30~ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00~図書館)
20	木	
21	金	
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	2歳5~6カ月児健康相談(9:15~ゆめりあ)
26	水	介護保険相談(13:00~役場) 7~8カ月児健康相談(9:15~ゆめりあ) 3~4カ月児健康相談(13:15~ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00~図書館)
27	木	1歳8~9カ月児健康相談(12:15~ゆめりあ) 3歳1~2カ月児健康相談(12:30~ゆめりあ) おはなしころりんミニ(10:30~図書館)
28	金	10~11カ月児健康相談(9:15~ゆめりあ) 1歳2~3カ月児健康相談(9:30~ゆめりあ)
29	土	本から生まれた手作り作品展(~/2/24 図書館)
30	日	しんとつかわ雪まつり(10:00~改善センター前広場)中止
31	月	

## 文芸倶楽部

「どんぐり俳句会」

(アカシヤ新十津川支部)

おとなへば師の句碑の辺の草は実に

小笠原和子

秋草の実は地味で目立たないが、中には手に取って愛でたいほど愛らしいものもある。グリーンパーク内にある松倉ゆずの先生の句碑である。久しぶりに訪うと秋草が実を結んでいた。畏敬する師を懐かしむ思いの滲む一句である。上五「おとなう」は「訪う」の意。

人生は長く短し星流る

菊谷 ミツ

季語「星流る」は流れ星のこと。これを秋の季語としているのは、秋の夜空が澄んでいて流星を見やすいからだという。また、流れ星が消えないうちに願い事をするとかいうという言い伝えもある。

昭和一斤生まれ、長く俳句を趣味として生きてこられた作者ならではの深い実感に満ちた一句である。

焦げの香を少し添へたる茸飯

横山 冬青

おいしそうな一句です。秋の風物詩、茸ご飯を炊きました。茶碗に焦げそのものは避け、その香だけを添えてよそったという微妙な動きを詠みました。下五を「茸飯」と名詞で止めたことで、句の印象がくつきりと強くなりました。