

ストレスは、さまざまな出来事がきっかけとなって引き起こされます。仕事の量や人間関係などの職場内でのストレスや、病気や住環境の変化のような日常生活でのストレスなど、気づかないうちにストレスが大きくなっていることがあります。

**「こんな症状は、ストレスが大きくなっているサインです」**

①心理的側面  
抑うつ感、意欲や集中力の低下、イライラ感、不安感など

②身体的側面  
動悸、息切れ、頭痛、吐き気、食欲不振など

③行動的側面

遅刻や早退が増える、お酒やたばこが増える、ミスが増えるなど

**「ストレスと上手に付き合うポイント」**

- ・規則正しい生活を中心掛け、十分な睡眠を取る
- ・親しい人たちと交流する時間をもち、話を聞いてもらう
- ・仕事に関係のない趣味を持つ

- ・自然に親しむ機会を多く持つ
- ・適度に運動をする

- ・ストレス解消をたばこやお酒に頼らない

ストレスと上手に付き合うためには、自分に過剰なストレスが掛かっていることに早く気づくこと、また、自分に合うストレス対処法を見つけ実践することが大切です。

**「リラクゼーション法を身につける」**

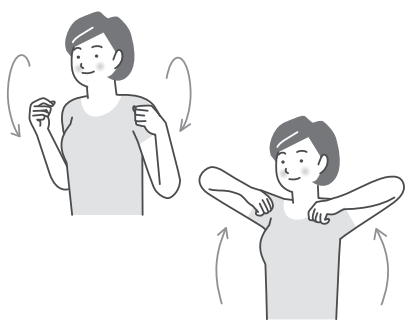
自分に合ったリラクゼーション法を身に付けておくことは、ストレス社会を生き残る私たちにとって、強い武器となります。中でも、肩の上げ下げや、首まわし、腰をひね

るなどのストレッチは筋肉の緊張を緩め、血行を促し、心身のリラクゼーションに効果的です。長時間同じ姿勢でいる時や、仕事・人間関係などでストレスが掛かる状況でも、筋肉は緊張しています。場所や時間も取らずに、手軽に行えるため、筋肉をほぐして、ストレスを解消していきましょう。

**「困ったときは相談をしましょう」**

困ったときやつらいときは、話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで、自分の中で解決策が見つかることもあります。

心身共に不調が続くときは、早めに医療機関に相談をしましょう。



農高通信

見学旅行について

農生会

会長 柴田 莉音

私たちは見学旅行で大阪、京都、広島に行ってきました。

1日目は、朝早くから学校に集合し、新千歳空港に向かいました。そこから飛行機に乗り、東京で乗り換えて、広島に向かいました。

広島ではフェリーに乗り宮島の厳島神社へ行きました。水面に浮かぶ美しい大鳥居の姿を見ることができました。

2日目は、平和記念公園で原爆ドームを見て、被爆者の方のお話を聞きました。被爆者の話や、当時の映像を見る中で原爆の恐ろしさを改めて知り、同じことを繰り返してはいけなさと感じました。午後は、京都の清水寺へ行き、京都ならではの雰囲気を感じることができました。

3日目は、京都・大阪で自主研修をしました。各班さまざまな場所を観光し、

時間ギリギリまで自主研修を楽しんでいました。まだまだ観光したい所があり、心残りもありますが、それは大人になってからの楽しみにしたいと思います。

4日目は、世界最大の水族館、海遊館に行きました。海遊館にはジンベエザメの模型があり、まるでサメに食べられているような格好で撮影することができました。また、珍しい魚も見ることができ、とても良い思い出になりました。見学旅行では、初めて見る景色や街並みばかりでとても楽しく充実した4日間を過ごすことができました。



# 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/



『おしりたんてい』  
ツゆきやまのしろいかいぶ  
つー!』  
【幼児・小学生向け】

■クリスマス上映会  
日時 12月23日(金) 午後3時  
～4時

■本の貸し出し期間延長と冊数割り増し  
年末年始は、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(水)～12月27日(火)

■「本から生まれた手作り作品展」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20日(火)～1月22日(日)  
展示期間 2月1日(水)～2月26日(日)

	日	月	火	水	木	金	土
12月	11	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	16	17	18	19	20	21

## 休館日カレンダー

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

■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27日(火)  
▽新春福袋 1月7日(土)  
対象 子どもから大人まで

日時 12月24日(土)午前10時30分～11時30分  
『クリスマスの鐘、マッチ売りの少女』(デジタル絵本)  
『トムとジェリー メリークリスマスほか』  
【幼児・小学生向け】



## DVD

『キネマの神様』  
山田 洋次／監督、原田 マハ／原作、  
沢田 研二・菅田 将暉ほか／出演  
若い時に助監督として青春を駆け抜け、今はギャングブルで家族に見放されたゴウ。ある日、初監督作品の撮影で怪我をして幻となった作品の脚本が出てきて…。(125分)



## 児童

『正義ってなんだろう』  
自分の頭で考える力をつける  
齋藤 孝／著  
「正義って何？」と聞かれたら、答えられますか？  
学校の悩み、SNSのいじめ、犯罪、戦争などから何が正義で何が悪かを考察。自分の頭でじっくり考える力を養える一冊です。



## 一般

『箸置きの世界』  
串岡 慶子／著  
箸置きは、買ったたりお土産でいただくことはあっても、日常的に使っている人は少ないかもしれません。もうすぐお正月。久しぶりにみんなで集まる食卓へ、季節感や遊び心を添えるのに、お手軽な箸置きから始めてみませんか。



## おすすめ本・DVD

12月8日▶1月31日

# イベントカレンダー

12月	
8 木	おはなしころりんミニ(10:30~図書館) そっち岳スキー場オープン(17:00~)
9 金	
10 土	小学生スキー教室(10:00~そっち岳スキー場) かたるベサロン(10:30~フードセンターさいぐさ)
11 日	小学生スキー教室(10:00~そっち岳スキー場) 赤い羽根チャリティーカラオケ(13:00~ゆめりあ)
12 月	
13 火	
14 水	放課後おはなしタイム(15:00~図書館)
15 木	
16 金	
17 土	とっぷ子どもゆめクラブ「科学の不思議」(9:30~改善センター) おはなしころりん(14:00~図書館)
18 日	
19 月	
20 火	
21 水	放課後おはなしタイム(15:00~図書館) かたるベサロン(13:30~役場3階ラウンジ)
22 木	おはなしころりんミニ(10:30~図書館)
23 金	クリスマス会(11:00~子育て支援センター) クリスマス上映会(15:00~図書館)
24 土	クリスマス上映会(10:30~図書館)
25 日	
26 月	
27 火	年越し福袋(10:00~図書館)
28 水	介護保険相談(13:00~役場) 図書館年末年始休館(~1/6)
29 木	し尿くみ取り年末年始休み(~1/3)
30 金	ゆめりあ・子育て支援センター・児童館年末年始休館(~1/5) 放課後児童クラブ年末年始休み(~1/5)
31 土	役場年末年始閉庁(~1/5) そっち岳スキー場年末年始休業(~1/1) スポーツセンター年末年始休館(~1/5) ごみ収集年末年始休み(~1/2)

1月	
1 日	
2 月	

3 火	
4 水	
5 木	
6 金	役場開庁
7 土	消防出初め式(13:00~役場前駐車場) 新春福袋(10:00~図書館) おはなしころりん(14:00~図書館)
8 日	はたちを祝う会(12:30~ゆめりあ)
9 月	全町子ども会かるた大会(8:30~スポーツセンター)
10 火	ギャラリー展示『シバレ紋様展』(~1/26 図書館)
11 水	
12 木	おはなしころりんミニ(10:30~図書館)
13 金	雪遊び(11:00~子育て支援センター) 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)
14 土	かたるベサロン(10:30~フードセンターさいぐさ)
15 日	
16 月	
17 火	
18 水	放課後おはなしタイム(15:00~図書館)
19 木	ふるさと学園大学第8講(10:30~ゆめりあ)
20 金	
21 土	とっぷ子どもゆめクラブ「楽しい調理」(9:30~ゆめりあ) おはなしころりん(14:00~図書館)
22 日	
23 月	
24 火	2歳5~6カ月児健康相談(9:15~ゆめりあ)
25 水	7~8カ月児健康相談(9:15~ゆめりあ) 介護保険相談(13:00~役場) 3~4カ月児健康相談(13:15~ゆめりあ) かたるベサロン(13:30~役場3階ラウンジ) 放課後おはなしタイム(15:00~図書館)
26 木	おはなしころりんミニ(10:30~図書館) 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)
27 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)
28 土	
29 日	第30回しんとつかわ雪まつり(10:00~改善センター前広場)
30 月	
31 火	

## 文芸倶楽部

「どんぐり俳句会」

(アカシヤ新十津川支部)

仰ぎ見る滝の落差や水引草

久保田 絵麻

羽衣の滝でしょうか？崖を流れ落ちる水を見上げていて、ふと足元の水引草に気付いた作者。無数の赤い小花が揺れています。大自然の中で生きていることを実感する瞬間が一句になりました。ちなみに「滝」も夏の季語ですが、主季語は水引草なので…

願はくば静謐の世や水引草

小笠原 和子

コロナとも戦争とも述べていませんが、この令和4年の混沌の世界を嘆いていることが分かる一句です。水引草は、うっかり見過ごしてしまいそうな細かな目立たない花ですが、しなやかな韌さを持っています。季語の選び方にも作者の願いが込められています。

水引の紅のひとすぢ綵子逝く

金行 康子

私たちの大先輩であり、アカシヤ俳句会創立主宰、土岐鍊太郎先生の御夫人である金龍綵子さんが亡くなられました。エリザベス女王と同じ年齢、同日のご逝去でした。水引草が群れ咲き、突き抜けるような青空が広がる秋の日のご逝去でした。