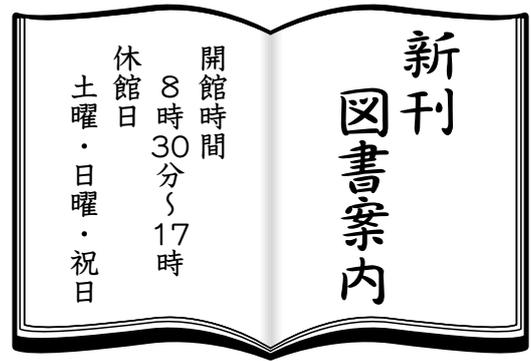


朝の空気に爽秋の気配を感じられる頃となりました。みなさんいかがお過ごしでしょうか？

農村センター図書室では、日本人作家で初めてダガー賞(翻訳部門)を受賞した王谷晶さんの『ババヤガの夜』や第173回芥川賞・直木賞候補作が新たに入荷されました。また、敬老の日に向けて「敬老の日おすすめ本」特集を図書室内に展示しました。多くの方のご利用をお待ちしております。



一般書20冊 (★芥川賞候補作 ☆直木賞候補作)

ババヤガの夜【ダガー賞(翻訳部門)受賞作】	王谷 晶	河出書房新社
トラジェクトリー	★ 外ゴリー・ケズジャット	文藝春秋
鳥の夢の場合	★ 駒田 隼也	講談社
踊れ、愛より痛いほうへ	★ 向坂 くじら	河出書房新社
たえない光の足し算	★ 日比野 コレコ	文藝春秋
ブレイクショットの軌跡	☆ 逢坂 冬馬	早川書房
乱歩と千畝 RAMPOとSEMPO	☆ 青柳 碧人	新潮社
嘘と隣人	☆ 芦沢 央	文藝春秋
踊りつかれて	☆ 塩田 武士	文藝春秋
Nの逸脱	☆ 夏木 志朋	ポプラ社
ガラスの海を渡る舟	寺地 はるな	PHP研究所
新版・一流の頭脳 運動脳	アンデシュ・ハンセン	サンマーク出版
じゃないほうの肩こり	歌島 大輔	サンマーク出版
知識ゼロでも楽しく読める！化学のしくみ	竹田 淳一郎	西東社
知識ゼロでも楽しく読める！人間関係の心理学	齋藤 勇	西東社
お金も時間もムダにしないシニアのためのリフォーム	阿部 一雄	講談社
保身の経済学	森永 卓郎	三五館シンシャ
定年後の仕事図鑑	坂本 貴志	ダイヤモンド社
こんなことで、死にたくなかった	高木 徹也	三笠書房
図解でよくわかる はじめての世界神話	蔵持 不三也	世界文化社



『ババヤガの夜』
王谷 晶/著

暴力を唯一の趣味とする新道依子は、腕を買われ暴力団組長の一人娘・尚子の護衛を命じられる。圧巻のシスターハードボイルド！



『ブレイクショットの軌跡』
逢坂 冬馬/著

移り変わっていくブレイクショットの所有者を通して描かれる、8つの物語。



『こんなことで、死にたくなかった』
高木 徹也/著

多くの不審遺体の検死・解剖をしてきた法医学者が、高齢者を襲う「まさか」の死因を解き明かす。

☐ 次回は児童書を中心にご紹介します！

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27日(土)

11時30分～13時30分

※11時30分から30分ごとの時間予約制です。申 込 先：電話 090-2811-8196

開催場所：ふれあいの家(中央団地敷地内)

メニュー：からあげとフライドポテト

料 金：大人200円 18歳以下無料

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～9月16日は、「自殺予防週間」です

今回は、浦臼町こころの健康づくり事業に携わっていただいている精神科医師の佐々木竜二氏のコラムを掲載いたします。先生のコラムを読んでほっと一息、こころを休めてみませんか。

“生きる”を支える眠りの力 ～元気な毎日のために～

ストレスケアすすきのクリニック 院長 佐々木竜二医師

「夜中に何度も目が覚める」「朝早く目が覚めてしまう」「布団に入ってもなかなか寝つけない」——年齢を重ねるにつれて、眠りに関する悩みを感じる人は少なくありません。この町でも、多くの方が「眠れない」「眠りが浅い」と感じておられます。

実は、加齢によって眠りの質やリズムが変わるのは自然なことです。若い頃のようにぐっすり眠れなくても、日中元気に過ごせていれば、あまり心配はいりません。ただし、「寝ても疲れが取れない」「何日も眠れず気分が落ち込む」ような場合は、心と体からのSOSかもしれません。

睡眠と心の健康は密接につながっています。よく眠れた日は気持ちが前向きになり、体の調子も整いやすくなります。一方で、慢性的な不眠が続くと、気力がなくなったり、落ち込みや不安を感じやすくなったりします。それが長引くと、うつ状態へとつながることもあるのです。

こうしたつらさを和らげる手段として、睡眠薬が処方されることがあります。実際に、町でも多くの高齢者の方が、睡眠薬を服用されています。薬に頼ること自体は決して悪いことではありません。眠れない日々が続いて心身がすり減ってしまうより、必要なときに適切な方法で眠ることは、とても大切なことです。

ただし、注意も必要です。睡眠薬を長期間使い続けることで、だんだん効きが悪くなったり、昼間にぼんやりしたり、ふらついて転倒の原因になることもあります。高齢の方では、物忘れや意欲の低下といった影響も出やすいため、「眠れないから」と自己判断で薬を増やすのは避け、定期的に医師に相談するようにしましょう。

また、薬だけに頼らず、生活習慣を見直すことで眠りが改善することもあります。たとえば、朝はなるべく太陽の光を浴びて体内時計を整える、昼間に体を適度に動かす、午後の昼寝は30分以内にする、夕方以降はゆったり過ごすなど、日々のちょっとした工夫が眠りの質に影響します。夜遅くまでテレビやスマホを見てみると脳が休まらず、寝つきが悪くなることもあります。

「年のせいだから仕方ない」と我慢せず、「なんだか最近変だな」と感じたら、早めにかかりつけのお医者さんや保健師に相談してみてください。家族や身近な人と話すことも、心の負担を軽くしてくれます。

睡眠は、薬と同じくらい大切な「自然のくすり」です。心と体の元気を保つために、自分の眠りに目を向けてみませんか。無理せず、がんばりすぎず、安心して眠れる毎日を過ごすことが、健やかに生きる力を支えてくれます。

○相談窓口

身近な方に相談しにくいときなど、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ので、ご利用ください。

機関	電話番号	時間など
浦臼町保健センター	0125-69-2100	平日8時30分～17時15分
滝川保健所	0125-24-6201	平日8時45分～17時30分
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時00分～22時30分