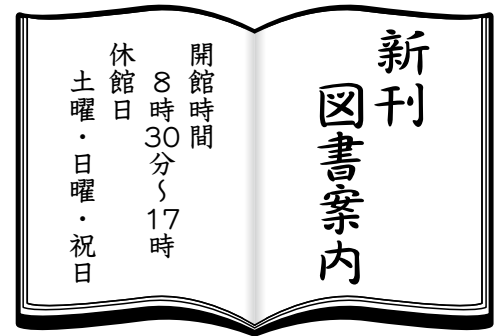


実り豊かな稲穂が頭を垂れ、黄金色の美しい田も刈り取りの時期となりました。みなさんいかがお過ごしでしょうか？

農村センター図書室では、子どもたちに人気の最強王図鑑シリーズや怪談絵本などの児童書、同名映画がカンヌ国際映画祭で最優秀女優賞を受賞した『急に具合が悪くなる』などの話題作が入荷しました。多くの方のご利用をお待ちしております。



## 児童書 11冊 (リクエスト本含む)

|                                                |                |         |
|------------------------------------------------|----------------|---------|
| 落語絵本 じゅげむ                                      | 川端 誠           | クレヨンハウス |
| うろおぼえ一家のきゅうじつ                                  | 出口 かすみ         | 理論社     |
| 文豪×ミステリー傑作集 文豪の書斎は謎で満ちている<br>蜘蛛〜怪奇と幻想と         | 岡本 綺堂          | 汐文社     |
| いま、日本は戦争をしている<br>太平洋戦争のときの子どもたち<br>【日本絵本賞大賞受賞】 | 堀川 理万子         | 小峰書店    |
| 菓子生物図鑑 食べられる未確認生物                              | CrazyChocolate | 岩崎書店    |
| ふるふるフルーツ                                       | はらぺこめがね        | Gakken  |
| 八雲えほん むじな                                      | 高畠 那生          | 岩崎書店    |
| 八雲えほん ゆうれいだきのでんせつ                              | 朱華             | 岩崎書店    |
| おかしいけど科学です ① 身の回りの楽しい物理<br>犬はどっち向きでうんちする？      | 古澤 輝由 監修       | Gakken  |
| 恐竜最強王図鑑 No. 1 決定トーナメント!!                       | 實吉 達郎 監修       | Gakken  |
| ドラゴン最強王図鑑 No. 1 決定トーナメント!!                     | 健部 伸明 監修       | Gakken  |

## 一般書 9冊 (★は第175回直木賞候補作)

|                                                    |                  |          |
|----------------------------------------------------|------------------|----------|
| 圧倒的に旨い野菜のごちそう 野菜はここまで主役になる！<br>フレンチシェフがたどり着いた傑作レシピ | George<br>ジョージ吉田 | 主婦の友社    |
| 生きる言葉                                              | 俵 万智             | 新潮社      |
| 晴れの日の木馬たち                                          | 原田 マハ            | 新潮社      |
| 隣の畑は青々と                                            | 河崎 秋子            | U-NEXT   |
| 急に具合が悪くなる<br>【カンヌ国際映画祭 最優秀女優賞】                     | 宮野 真生子           | 晶文社      |
| 見えるか保己一                                            | ★ 蟬谷 めぐ実         | KADOKAWA |
| #台所のあるところ                                          | ★ 原田 ひ香          | 文藝春秋     |
| 青天                                                 | ★ 若林 正恭          | 文藝春秋     |
| 多類婚姻譚                                              | ★ 風良 ゆう          | 講談社      |

次回是一般書を中心にをご紹介します！



『いま、日本は戦争をしている  
太平洋戦争のときの子どもたち』  
堀川理万子/作

空襲、原爆、地上戦、引き揚げ、疎開…17人の子どもたちが経験した戦争の理不尽とリアルを伝える絵本。

◇第31回日本絵本賞大賞受賞  
◇第10回日本子どもの絵本研究會  
作品賞受賞



『八雲えほん むじな』  
小泉八雲/原作 田辺青蛙/翻案  
高畠那生/絵 東雅夫/編

ある晩、男が歩いていると女が泣いていた。「どうされました？」と声をかけると、女は自分の顔をなでた…子どもから大人まで楽しめる小泉八雲の怪談絵本！



『隣の畑は青々と』  
河崎秋子/著

たとえ「隣の畑」を羨んでも、自らの土を耕し、静かに明日へ踏み出す。

元酪農家の直木賞作家による地元・北海道十勝を舞台に人々の葛藤と希望を描いた【農業×家族×生き方】小説。

## 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26日(土)

11時30分～13時30分

メニュー：ジンギスカン定食

料 金：大人200円 18歳以下無料

※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)

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。

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。今回は子どもに関する身近なテーマとなっています。ご家庭での参考としてみてください。

スマホ・ゲームと子どもの心の健康 ー上手なつきあい方のヒントー

ストレスケアすすきのクリニック 院長 佐々木竜二医師

今、全国の子どもたちのあいだで、スマートフォンやオンラインゲームの使い方が心の健康に影響することが、多くの研究で明らかになってきています。浦臼町の子どもたちも例外ではありません。

### 「禁止すればいい」は正解ではない

「スマホやSNS（交流サイト）は子どもに悪い」と思われがちですが、最新の研究では、まったく使わせない場合も問題があることがわかっています。10万人以上の子どもを3年間追跡した調査では、SNSを「適度に使う子」がもっとも幸福感が高く、「使わない子」も「使いすぎる子」も幸福感が低い傾向がありました。

SNSは、離れた友人と連絡を取り合ったり、新しい知識や趣味を広げたりする手段にもなります。子どもにとって大切なつながりの窓口になっていることもあります。

### 問題は「量」より「使い方」

有害なのは長時間の使用だけではありません。他人の投稿をながめて「自分はダメだ」と比べてしまう使い方（受け身の使い方）は、心に悪影響を与えやすいとされています。一方、友人に直接メッセージを送ったり、一緒に何かを楽しんだりする双方向の使い方は、幸福感を高める方向に働くことが示されています。

ゲームについても同様です。ゲームが心理的な苦痛を和らげ、生活満足度を高める効果を示す調査結果がある一方、「やめられない」「嫌なことから逃げるためにやる」「嘘をついてでも続ける」といった使い方が続くと、うつや不安につながるリスクが高まることもわかっています。

### まわりの大人にできること

専門家は、ゲームへの依存を深める根本的な原因は「現実の生活の中での孤立感やストレス」であることが多いと指摘しています。「ゲームを取り上げる」より、「なぜゲームに頼っているのか」を一緒に考えることが大切です。

また、夜遅くまでのスマホ使用は睡眠を妨げ、翌日の気力や集中力を大きく下げます。「夜9時以降はスマホをリビングに置く」など、家族で話し合ってルールを決めることが、心の健康を守るうえで効果的です。

浦臼町には豊かな自然と、温かい地域のつながりがあります。農作業の体験、外での遊び、地域の人々との交流——こうしたリアルな体験が、子どもの心の土台をつくります。スマホやゲームと上手につきあひながら、画面の外の豊かさも大切にしていきましょう。

### ○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<br>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<br><br>ID検索@yorisoi-chat<br>(生きづらびっと) | 月・金<br>6時00分～22時30分<br>日・火・水・木・土<br>8時00分～22時30分 |
| 光が丘子ども家庭支援センター                | 0126-22-4486                                                                                                                           | 24時間 相談料無料                                       |