



## 今月のピックアップ

司書おすすめの2冊を紹介します！



### 「しゅつどう！かがくしょうぼうたい」

金の星社  
鎌田 歩：作・絵

ここは消防署です。工場火災発生の通報が入りました。有毒ガスも発生しているらしく、すぐに化学機動中隊・特殊災害対策車が出動します。隊員は車に乗り込む前に防護衣を着ます。ポンプ車や救急車も駆け付けます。

化学機動中隊の隊員や、消防車の活躍を見開きページいっぱい描いた絵本です。小学校低学年から読むことができます。



### 「からだたんけんれっしゃ」

交通新聞社  
濱田 真理：文／大橋 慶子：絵

大好きな卵焼きを食べた男の子。この卵焼きは、どこへ行くのだろうか？と不思議に思っていると、『からだたんけんれっしゃ』が登場しました。乗車すると、はじめの駅は『くちのなかえき』、そこから『しょくどうトンネル』へまっさかさまで。お次は『いぶくろえき』。ここで2時間以上停車するそうです。小さなお子さんにもわかりやすい、体の消化の仕組みを紹介する絵本です。

## 図書館からのお知らせ

### ●丸テーブルの展示

3月の丸テーブルの展示テーマは「エッセイ」です。佐藤愛子、五木寛之など…小説以外にエッセイも執筆している人気作家のほか、俳優、絵本作家、漫画家など、さまざまな職業の人が、その半生や仕事ぶり、生活スタイルや趣味について、飾らない文体で読みやすく書いている作品を集めて展示いたします。気軽に読んで面白いものばかりです。どうぞ展示コーナーをご覧ください。

### ●児童室前の絵本展示

3月の児童室前の絵本展示のテーマは「入園・入学」です。

あやちゃんは今日から幼稚園に行きます。入園してからの毎日は楽しいことばかり。春は動物園への遠足、夏はプール開き、秋は運動会とお芋掘り、冬はクリスマス会…幼稚園の一年間を描いた絵本「ことりようちえんのいちねんかん」。

今日は入学式。りゅうたろうは、どうしたら友だちが100人できるか考えて、自己紹介を工夫したり、名刺を配ったりしたらどうだろう？とあれこれ想像します。入学式のドキドキを描いた絵本「いちねんせいになったから！」。

親子で展示コーナーをのぞいてみてください。

### ●スペシャル展示コーナー「新生活応援特集」

4月からひとり暮らしをする、新社会人としてスタートする、春からお弁当作りが始まる…など、新生活が始まる方がたくさんいらっしゃると思います。

図書館では、そんな新生活を始める方を応援するための関連本を集めて展示いたします。お役立ち情報満載の本をどうぞ手に取ってご覧ください。

グリーンロードをお散歩がてらのご来館をお待ちしております。

### ●子ども映画会のお知らせ

- ・日時 3月3日(日)  
13時30分～
- ・場所 図書館2階 視聴覚ホール
- ・上映作品  
日本の昔ばなし  
花さか爺さん ほか (64分)



お友達を誘って、みんなで見に来てね。

※感染症拡大防止に十分配慮して開催します。状況により中止になることもございますのでご了承ください。

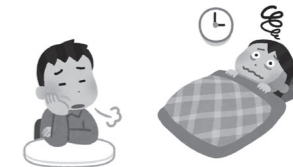
# 保健師だより

あなたの健康支えます!!

## 3月は自殺予防週間です

一人で悩みを抱え込んでいませんか？メンタルヘルスの不調は、早めの気づきと対処が何よりも大切です。もし、悩みを抱えて困っている時には気軽に相談できる場所があります。

自殺は、健康問題や家庭問題、職場環境、生活苦、うつ病などの精神疾患など、さまざまな要因が複雑に関係しており、その多くが追い込まれた末の死と言えます。これらの問題は決して特別なものではなく、誰にでも起こりうるものです。



### 【こころやからだのSOSサインは出ていませんか？】

- こころのサイン…疲れやすい、無気力、不安感、わけもなく悲しくなる、今まで関心があったことに興味が持てないなど
- からだのサイン…不眠、食欲不振、倦怠感、頭痛、腹痛、めまい、吐き気など
- 行動のサイン…人と関わるのがおっくう、ボーっとしている時間が多い、仕事や家事での失敗が増えたなど

### 【困ったときは相談しましょう】

つらいときや心配ごとを抱えていると、ストレスにより心身にさまざまな症状が現れます。我慢し続け放っておくと、うつ病などこころの病気のリスクが高まります。気になる症状があれば、早めに町保健師や専門機関に相談しましょう。

### 【電話相談窓口】

相談窓口名称	電話番号	受付時間
こころの健康相談ダイヤル	0570-064-556 (ナビダイヤル)	(月)～(金)※祝休日・年末年始を除く 9:00～17:00、18:30～22:00
福島いのちの電話	024-536-4343	10:00～22:00 ※年中無休
岩手・宮城・福島専用 よりそいホットライン	0120-279-226	24時間受付

### 【LINE相談窓口】「LINE相談窓口こころつなぐ@福島」

- LINEアプリから友だち登録をすることで、専門の相談員に相談することができます。
- 友達登録方法…右のQRコードを読み取るか、ID検索に「@228dcnon」と半角入力し、検索。「こころつなぐ@福島」を追加することで友だち登録が完了となります。
- 受付時間…18:00～22:00まで※受付は21:30まで。



- 問い合わせ先 健康環境課 保健師 ☎62-2115

## 認知症に関する相談窓口のお知らせ

町認知症初期集中支援チームでは、毎月第3木曜日に認知症に関する相談窓口を設置しております。認知症も早期の気づきと治療が大切です。「物忘れがひどくなってきていて心配」「何度も同じ話をする」など心配なことがございましたら、気軽にご相談ください。事前申し込みが必要ですので、ご希望の方は開催前週の金曜日までに申し込みください。

- 開催日 3月21日(休) 9時30分～11時30分  
※4月以降も第3木曜日に実施予定
- 場所 町健康福祉センター 相談室
- 対象 40歳以上で在宅生活をしており、認知症について不安や悩みをお持ちの方、家族に認知症の疑いがあり、相談したい方

- 問い合わせ先 鏡石町認知症初期集中支援チーム（福祉こども課） ☎62-2210