

図書館へ行こう

おすすめの新书推荐

屋地
楽習館
図書館



その本は

著 / 又吉直樹、ヨシタケシンスケ
ポプラ社

本好きの王様のために旅に出た二人の男が語るのは…。芥川賞作家の又吉直樹と大人気絵本作家のヨシタケシンスケによる、笑って泣けて胸を打たれる本にまつわる物語。

こども
図書館
～えほんの森～



おつきさまのスープ

文 / 野中 柊
絵 / 木原 未沙紀
くもん出版

鶴田中央
公民館
図書館



うちのおかあちゃん

文 / 小手鞠 るい
絵 / こしだ ミカ
偕成社

スタンプラリーを開催

秋の読書週間「この一冊に、ありがとう」

10月27日～11月9日の秋の読書週間にあわせて3図書館でスタンプラリーを行います。本を1冊借りるとスタンプを1個もらえ10個集めると選べる景品をプレゼント！
(数に限りがあります)

スタンプカード配布

10/27 木 ～ 11/9 水

スタンプ押印

10/27 木 ～ 11/30 水

対象者

年齢問わず図書館を利用している方



「本のびょういん」で修理します

壊れている本を修理します。10月27日～11月9日の期間に図書館へお持ちください。状態によっては預かる場合もあります。

▶ こども図書館～えほんの森～ ☎ 57-1202 ▶ 屋地楽習館図書館 ☎ 53-1994 ▶ 鶴田中央公民館図書館 ☎ 53-1111 (内線4412)
▶ 休館日 【10月】11日、16日、24日、31日 【11月】7日、14日、20日、28日

こんにちは
保健師です



こころの健康 あなたらしく生きよう

こころの健康は、いきいきと生きるために大切なことです。新型コロナウイルスの流行や不安定な世界情勢など、不安を感じる状況の中でも、まずは自分を大切にし、ときには周りを見回し声を掛け合うなどして、お互いを思いやりましょう。

こころの健康を保つポイント

生活習慣を整える

適切な運動をして、バランスのとれた食生活を送り、十分な休養と睡眠をとりましょう。適切な睡眠時間は6～8時間とされていますが、個人差があるため、日中眠たくて困らない程度が目安です。

こころの癒しを見つける

自分にとって、ほっと安心する心地良いことが何かを認識しましょう。庭に咲く花を見たり、季節の移り変わりを感じたりすることなど、代わり映えしない日常にも癒しを見つけることができます。

リラックスできる呼吸法

ストレスを軽減するためには深呼吸することが効果的。呼吸を整えることでリラックス効果が得られます。3秒かけて鼻から息を吸い、6秒かけて鼻からゆっくり息を吐き、3秒息を止める呼吸法を3～5分間繰り返してみましょう。呼吸に意識を向けることがポイントです。

お話をして楽になる

困りごとを話すことは、話して楽になる、共感してもらって落ち着くことのほかに、気持ちを自分から「放して」自分を客観的に見ることができます。町では、心理カウンセラーによる講話や日頃の気持ちを話す場として、こころの相談会を行っています。

町ホームページ
こころの相談会



自分も相手も大切にすることを養成講座で学ぶ

7月29日、ゲートキーパー養成講座として中央大学客員研究員の医学博士高橋聡美先生による講話「折れる心の守り方 悩みの寄り添い方とセルフケア」を開催しました。ゲートキーパーは悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人です。特別な資格は必要なく、それぞれの立場で寄り添い、自分の持ち場でサポートすることが重要です。

高橋先生の養成講座で学んだこと

悩んでいるあなたへ

- ・自分のストレスを認識する。
- ・普段と違うことをすると、楽しいことでも心の負担になることを知っておく。
- ・疲弊させられるストレスを避けることも大切。
- ・自分で自分の環境を整える。
- ・どんな気持ちでも大丈夫。

悩みを聴くあなたへ

- ・相手の話はまずありのまま受け止める。
- ・相手の話を詳しく聴き、状況や考えを知る。
- ・相手にとって安心安全で、弱さを見せられる他者となることが大切。

地域や社会でできること

- ・住みたいと思えるようなまちづくり。
- ・安心で安全な落ち着くことができる居場所づくり。
- ・ゲートキーパーの役割を担うことができる人づくり。

☎ 保健福祉課 健康増進係 (内線2138)

知ってトクする!

第101回 消費生活講座

国税庁をかたる不審なメールに注意

振り込め詐欺に警戒!

国税庁をかたる不審なショートメッセージやメールが届き、国税庁のホームページを装った偽サイトへ誘導する事例が全国で非常に多く起きています。

トラブルの事例

「未払い税金支払いのお願い」や「税金の支払方法に問題があります」といった文面のメッセージが届く事例が起きています。いずれも本文中から偽サイトに誘導する仕組みです。誘導先ではクレジットカード情報やメールアドレス、氏名、電話番号、プリペイドカードのコード番号など個人情報の入力を求められたり、不審なアプリをダウンロードするよう誘導されたりすることもあります。



アドバイス

- ▶ 国税庁や税務局、税務署、鹿児島県、本町では、税金の納付を求めたり差押えを予告したりする内容のショートメッセージやメールを送っていません。
- ▶ 不審なショートメッセージやメールに書かれているサイトにアクセスすると被害に遭うおそれがあります。無視しましょう。
- ▶ 偽サイトでお金を振り込むよう誘導される場合もあるので注意しましょう。

困ったらすぐにご相談ください

相談窓口 (相談無料・秘密厳守)
商工観光PR課 商工振興係
☎ 53-1111 (内線2286)

土日の相談は消費者ホットライン
☎ 188 泣き寝入りはいややへ