

# すこやかメモリー

## 冬の気分の落ち込みに気づいていますか？

2月は寒さが続き、日照時間も短くなるため、心や体の不調を感じやすい季節です。最近「なんだか気分が晴れない」「やる気が出ない」「以前より疲れやすい」と感じることはありませんか。冬は太陽の光を浴びる時間が減ること

でできる心のケアを行うことや、メンタルヘルスの不調がある場合は、医療機関などへの早期の相談が大切です。

### 日常生活でできる心のケア

で体内リズムが乱れやすく、自律神経のバランスが崩れ、気分の落ち込みや集中力の低下につながる場合があります。

気分落ち込みを防ぐためには、日中にできるだけ日光を浴びること、無理のない範囲で体を動かすことが大切です。また、あたたかい食事をする、十分な睡眠を確保する、人と会話をするなど、心がほっとする時間を意識的につくりましょう。散歩やストレッチ、電話で近況を話すといった小さな行動でも、心の負担は和らぎます。日常生活のなかでできる心のケアはたくさんありますので、ぜひ自分にあった心のケアを実践してみてください。

冬の不調は誰にでも起こり得るものです。無理をせず、自分の心と体の変化に目を向けながら、健やかな毎日を過ごしましょう。

### 冬に増えやすい心の不調

寒い時期は外出の機会が減り、人と話す時間も少なくなりがちです。その結果、気分が沈んだり、物事を悲観的に考えやすくなったりすることがあります。このような状態が続くと、季節性のうつなどメンタルヘルスの不調につながる場合もあります。気分の変化は誰にでも起こり得るもので、特別な弱さや性格の問題ではありません。日常生活

### 相談することも大切な選択です

つらさを感じたときは「こ



## 今月の無料法律相談

月形町では、毎月弁護士による無料法律相談を開催しています。なお、前日までの事前予約が必要です。

- 開催日時 3月11日(水)  
午後1時～午後2時30分
- 開催場所 交流センター
- 相談内容 相続、離婚、金銭貸借、  
損害賠償問題など
- 申込期限 開催日の前日まで



問合せ先

保健福祉課地域福祉係（保健センター内） ☎53・3155  
Eメール :fukushi@town.tsukigata.hokkaido.jp

## 保健センターからの お知らせ

# 戸籍の窓

こんにちは よろしく

12月11日

増 富 音 羽<sup>ちゃん</sup> 卓哉・美咲  
(市北6)

ご結婚 おめでとう  
ございます

1月1日

今 井 博 明<sup>さん</sup> 岩見沢市  
小久保 景 子<sup>さん</sup> 札比内3

ごめいふくを お祈りします

12月17日

太 田 義 一<sup>さん</sup> 101歳 北農場1

12月24日

土 佐 ス 工<sup>さん</sup> 94歳 市南4

1月6日

齊 藤 滋<sup>さん</sup> 76歳 市北6

1月9日

永 井 勁 石<sup>さん</sup> 91歳 北郷

ご厚志ありがとうございました

## 社会福祉協議会へ

### ●亡母の生前のお礼として

坂 本 清 伸 様(赤川1)  
(故宣子様)

### ●社会福祉のために

(財)北海道信用金庫ひまわり財団 様  
100,000円

### ●亡妻の生前のお礼として

齋 藤 久 雄 様(新宮2)  
30,000円(故シマ子様)

## 4コマ漫画「月形グラフィティ」

「月形町のちょっといいところ」など、たくさんの方に月形町を知ってほしいとの思いから月形町のホームページで「月形グラフィティ」を掲載しています。ベルデくんと町のことが大好きな人々との掛け合いで心がほっこりするお話をお届けします。



# 図書館だより



## 開館日

毎週月～土曜日

## 開館時間

午前10時～午後6時

## 貸出

午後5時30分まで

## 新着図書

「キャベツ炒めに捧ぐ」

井上 荒野 著  
リターンズ

60代後半の江子、麻津子、郁子は、都内のちいさな商店街で「ここ家」という、お惣菜屋を営んでいる。最愛の男性を亡くし悲しみを抱えつつも、にぎやかな江子。結婚して5年目の麻津子は、夫が最近よそよそしいと心配ばかり、息子も夫も早くに亡くした郁子は、ようやくひとりで暮らしを楽しめるようにな

## 新着図書

「彼女たちは楽園で遊ぶ」

町田 そのこ 著  
「さよならジャバウォック」

伊坂 幸太郎 著  
「ちゃぶ台ぐるぐる」

群 ようこ 著  
「せいろで蒸しパンとおやつ」

中川 たま 著  
「上沼恵美子の人生笑談白黒つけましょ」

上沼 恵美子 著

り：3人で、とびっきり美味しいお惣菜を作っているときが、最高に幸せ。そんなある日の「ここ家」の立ち退き問題がふってわき、さらには江子が結婚を申し込まれたり：いろいろありながらも、前を向いて歩く彼女たちのたまたまなく愛おしい物語。

## close 休館日

### 2月

1日、8日、11日、15日、22日、23日

### 3月

1日、8日、15日、20日、22日、29日

臨時休館(蔵書点検)  
2月19日～20日

## 次のおはなし会

おはなし会を開催します。絵本の読み聞かせや大型かみしばいなどをおこないます。ぜひお越しください!

開催日 2月7日(土)  
時間 10:30～11:10  
場所 月形町図書館2階 会議室

## インターネットで蔵書検索

### 「図書館検索システム」

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先 | 月形町図書館 ☎53・3677

## スマートフォン操作に関するお悩み解消をサポートします!

町では、スマートフォンの基本的な操作や「月形町公式LINEアカウント」をはじめとするアプリの導入方法など、日頃のちょっとしたスマートフォンに関するお悩み相談窓口を開設しています。

「スマホの使い方がわからない」「身近に使い方を相談できる人がいない」という方は、お気軽に役場2階総務課窓口までお越しください。

なお、料金プランのご相談や機器不良、データ移行、スマートフォン以外の機器操作を伴うご相談などは対象外となりますのでご了承願います。

## 問合せ先

総務課危機管理係 ☎53・2321 FAX 53・4373  
Eメール: [kikikanri@town.tsukigata.hokkaido.jp](mailto:kikikanri@town.tsukigata.hokkaido.jp)