



役場玄関前の郷土先哲の碑



※ぶらり歴史散策はお休みします。

BOOK おすすめ 今月の本

人生に定年なし

津本 陽 著

老いてなお自分らしく生きる！和歌山での少年時代、戦争の頃、12年間のサラリーマン時代、そして作家生活と著者が波瀾の人生を振り返りながら「生きる」ということを再考する人生エッセイ。



散華 上 紫式部の生涯

杉本 苑子 著

娘たちを政治の道具に、権勢をほしいままにする藤原氏。一門ながら無欲恬淡な漢学者の娘として生まれ、世の不条理を懷疑しつつ、歌や物語の世界に真実の愛を求める紫式部の多感な青春を濃やかな筆致で描く歴史大作。



王家の谷とファラオの呪い

近野 十志夫 著

ツタンカーメン王の墓を発見したカーター。伝説の遺跡を発掘したシュリーマン。ローランの遺跡を発見したヘディン。大森貝塚を発見したモース。ナスカ地上絵の保護につくしたライヘ。



新刊書情報

3月は46冊の本が入りました

- 一般書(37冊)
 - 小 説／カディスの赤い星 (逢坂 剛 著)
 - エッセイ／永遠の前の一瞬 (曾野 綾子 著)
 - 小 説／一閃なり 上・下 (門田 泰明 著)
- 児童書(9冊)
 - よみもの／ハードルキャップいっちょでまえ (今関 信子 著)
 - よみもの／テディベアの夜に (ヴィヴィアン・アルコック 著)
 - 絵 本／ピノキオ (ディズニー 著)

子育て日記



長女・蒼 依ちゃん（6歳）

「一緒に成長中」

予定より3週間早く産まれて小さかった娘。6年経った今では、同じ歳のお友達より頭一つ大きく育ってくれました。家の中では甘えん坊、外では甘えん坊の姿は見せない頑張り屋さん。甘えと自立を上手に使い分けています。子育ては、親育てと聞いたことがあります、まさに娘と共に人として成長させられる日々。4月からは小学生。これからも一緒に成長していきたいと思います。

(文・写真／北永かおりお母さん・木倉)

健康へのヒント

春は季節や環境の変化に影響を受けやすい時期です！

ここでの健康に目を向けましょう

新年度が始まり、新しい環境での生活をスタートさせ、緊張した日々を送っている人もいるかと思います。

春はホルモンや自律神経のバランスが崩れやすく、心と体に不調を来しやすい季節と言われおり、普段と同じ生活をしていた体のだるさを感じやすい時期です。

さまざまなストレスを抱え、疲労感が増してくれば、寝つきにくくなったり、眠りが浅く熟睡感が得られないなど不眠傾向になります。それが一時的ではなく、長期化することで心と体に不調をきたします。

ストレスを感じやすい現代、睡眠が十分にとれず、睡眠問題を抱えている日本人は4～5人に1人、睡眠薬を必要としている人は20人に1人いるであろうと言われています。

不眠やストレスで体調がすぐれない人は、家族や周りの人へ相談してみましょう。より専門的な相談として精神科医師による無料の相談もあります。

精神保健福祉相談

日程：第2月曜日、第4金曜日

内容：精神科医師によるこころの健康相談

本人だけでなく、ご家族の相談も可能です

※日程は変更になることがあります。

※相談にあたっては、

1. 事前予約が必要です。

2. 相談時間は午後1時30分から午後4時までです。

※場所は、御船保健所(町の保健センターなど身近な施設や家庭訪問も可)

御船保健所 ☎ 282-0016

