

「眠れてますか?キャンペーン」のお知らせ

眠れてますか?

秋田県では、主に働き盛り世代を対象に、心の健康づくりを目的とした「眠れてますか?キャンペーン」に取り組んでいます。



【こんなことはありませんか?】

- ◎疲れているのに2週間以上眠れない
- ◎食欲がなく体重が減っている
- ◎だるくて意欲がわからない

もしかしたら、その不眠は「うつ」かも・・・

- ◆「うつ」になると、眠れない日が続き、全身がだるくて、食欲もなくなるなど、体調がどんどん悪くなります。
- ◆睡眠と食欲という生きていく基本がむしばまれるので、気力や頑張りでの「うつ」を克服するのは困難です。

不眠が続くときは、かかりつけ医や専門機関にご相談ください。

☆ご家族のみなさん

【家庭でお父さんにこんな変化はありませんか?】

- ◎「だるい」と言うことが増え、食欲がなくなった
- ◎眠れないようで、夜中にたびたび目をさます
- ◎新聞やテレビに関心がなくなった

☆職場のみなさん

【職場にこんな方はいませんか?】

- ◎集中力がなくなり、仕事の能率が落ちた
- ◎表情が暗く、ぼーっとするようになった

そんなときは…「眠れてますか?」と声をかけてみてください。



- ◆「うつ」は自分では気づきにくいものです。ご家族や会社の方など身近な方が、一緒に相談機関を訪ねたり、受診をすすめることが大切です。
- ◆もし、ご本人がためらうようであれば、まず、ご家族や会社の方だけでも相談に行ってみてください。

3月は「自殺対策強化月間」です

- 秋田県では例年3月～5月に自殺者が多いことと「みんなのいのち」の語呂に合わせ、3月1日を「県いのちの日」としています。命の大切さについて改めてともに考えてみたいものです。
- 「心の健康づくり」や「眠れないこと」について相談がある方は、町の保健師にも是非相談してください。 八峰町福祉保健課 ☎76-4608

新刊図書のご案内

新刊図書が入りました! ご利用ください。

ファガス図書室の本を峰栄館で、峰栄館図書室の本をファガスで受け取ることができます。

本の予約・貸出状況の確認は、ファガス (TEL77-2816) か峰栄館 (TEL76-2323) までお願いします。

※本は、貸出中の場合があります。

ファガス

| 児童書 | | |
|-----|---------------------------|----------|
| | 書名 | 著者名 |
| 1 | 昆虫の迷路 秘密の穴をとって虫の世界へ | 香川 元太郎 |
| 2 | 「江戸の迷路」シリーズ 3冊 | 伊藤 まさあき |
| 3 | 親子であそぼう! おりがみようちえん | 山口 真 |
| 4 | 10分で読める物語 国語の先生が選んだ物語 | 青木 伸生 |
| 5 | ポケットモンスター セレビィ時を超えた遭遇 | 田尻 智原 |
| 6 | おかあさんとあそべる3・4才のおりがみ | 高木 智 |
| 7 | おかあさんとあそべる5・6才のおりがみ | 高木 智 |
| 8 | 今森光彦昆虫記 | 今森 光彦 |
| 9 | ちびまる子ちゃん おじいちゃんまる子を甘やかすの巻 | さくらももこ原作 |
| 10 | ちびまる子ちゃん まる子子ねこをひろうの巻 | さくらももこ原作 |
| 11 | 「スパイダーウィック家の謎」シリーズ 全5巻 | ホリー・ブラック |
| 12 | 「カボちゃん」シリーズ 2冊 | 高山 栄子 |
| 13 | 「わかったさん」シリーズ 4冊 | 寺村 輝夫 |
| 14 | 「キャベたまたんてい」シリーズ 2冊 | 三田村信行作 |
| 15 | 超ウケる! お笑いネタ大全集 | 小野寺びりり紳作 |
| 16 | 徳川家康 江戸幕府をひらいた将軍 | 大石 学 |
| 17 | 織田信長 戦国の世を駆けぬけた武将 | 小和田 哲男 |
| 18 | 豊臣秀吉 天下統一への道 | 小和田 哲男 |
| 19 | 足利義満 金閣をつくった将軍 | 木村 茂光 |

| 絵本 | | |
|----|--------------------|-------------|
| | 書名 | 著者名 |
| 20 | 「はなかつぱ」シリーズ 4冊 | あきやまただし |
| 21 | 「バーバパパ」シリーズ 5冊 | アネット・チゾン |
| 22 | うみべのハリー | ジーン・ジオン |
| 23 | ハリーのセーター | ジーン・ジオン |
| 24 | さとうねずみのケーキ | ジーン・ジオン |
| 25 | ちいさなボタン、ブッチ | あさのますみ |
| 26 | 「あそぼ! ティリー」シリーズ 5冊 | ポリー・ダンパー |
| 27 | スノーマン | レイモンド・ブリッグズ |
| 28 | 風が吹くとき | レイモンド・ブリッグズ |
| 29 | くろくんとそのおぼけ | なかや みわ |
| 30 | そらまめくんとめだかのこ | なかや みわ |
| 31 | そらまめくんのベッド | なかや みわ |
| 32 | 「ぐりとぐら」シリーズ 5冊 | なかがわりえこ |
| 33 | 14ひきのひっこし | いわむら かずお |
| 34 | かいじゅうたちのいるところ | モーリス・センダック |
| 35 | 「じごくのそうべえ」シリーズ 3冊 | 田島 征彦 |
| 36 | つみきのいえ | 加藤 久仁生 |

| その他、エッセイ等 | | |
|-----------|---------------------------------------|-----------------|
| | 書名 | 著者名 |
| 37 | 触発する図書館 | 大串 夏身 |
| 38 | レバレッジ・リーディング 100倍の利益を稼出すビジネス書「多読」のすすめ | 本田 直之 |
| 39 | すごい本屋! | 井原 万見子 |
| 40 | 書店ポップ術 | 梅原 潤一 |
| 41 | 超訳ニーチェの言葉 | フリードリヒ・ニーチェ |
| 42 | 人生を変えたければ「休活」をしよう! | 大田 正文 |
| 43 | 考えない練習 | 小池 龍之介 |
| 44 | 南極料理人の悪ガキ読本 | 西村 淳 |
| 45 | 一〇〇年前の世界一周 | ウルデマル・アベグ |
| 46 | 100人100旅 126人でつくった旅の本 | 100人100旅プロジェクト編 |
| 47 | 江戸時代のロビンソン 七つの漂流譚 | 岩尾 龍太郎 |
| 48 | 雑貨コレクターの旅スタイル | 森井 ユカ |
| 49 | トラベル・スクラップブック | ビー・エヌ・エヌ新社 |
| 50 | 聖なる山と、聖なる川。全国パワースポット完全ガイド | 榎 出版社 |
| 51 | のはなし1~3巻 | 伊集院 光 |
| 52 | 作家の家 | コロナ・ブックス編集部 |
| 53 | タイガーマスク 全7巻 | 梶原 一騎 |

峰栄館 人気シリーズ ぞくぞく入荷!!

| 児童書 | | |
|-----|--|---------------------|
| | 書名 | 著者名 |
| 54 | 「かいけつゾロリ」シリーズ 全47巻 | 原 ゆたか |
| 55 | 「怪談レストラン」シリーズ 全50巻 | 松谷 みよ子監修 |
| 56 | 「怪談レストランナビ 霊・魔・妖」3冊 | 松谷 みよ子監修 |
| 57 | 「タラ・ダンカン」シリーズ 1~7冊 | ソフィー・オドゥワン = マミコニアン |
| 58 | ぼくらの七日間戦争 (「ぼくら」シリーズ) 1~14巻 (「新・ぼくら」シリーズ) 1~3巻 | 宗田 理 |

| 絵本 | | |
|----|---------------------|------------|
| | 書名 | 著者名 |
| 59 | 「ぞうのエルマー」シリーズ 1~18巻 | デビッド・マッキー |
| 60 | 「ぐりとぐら」シリーズ 8冊 | なかがわりえこ |
| 61 | 「だるまちゃん」シリーズ 6冊 | 加古 里子 |
| 62 | つめたくてべとべとしたやつのずかん | テサ・グリーナウェイ |
| 63 | チクッといたいやつのずかん | テサ・グリーナウェイ |
| 64 | いがいなものがすきなやつのずかん | テサ・グリーナウェイ |
| 65 | もじゃもじゃ・とげとげなやつのずかん | テサ・グリーナウェイ |

この他にも新刊図書が入荷しています。

ゴールドサポート販売店 エコポイント対象商品は当店で!



只今、地上デジタル110番開設中です。分からないことがありましたら、当店までお気軽にお問い合わせください。

秋田県電気商業組合 地上デジタル110番登録店

八峰町八森字中浜 TEL77-2323・FAX77-2324

3/7 能代個人ローンセンター オープン!!



ローンの相談・申込 受けたまわります!!

営業時間 月~金 AM9:00~PM7:00 土・日 AM10:00~PM4:00 (祝日は休)

国道7号線いとく能代南店様となり(あきぎん能代南支店内)

(電話番号) ☎0185-54-6600 ☎0120-804-778

