

ゲーム依存が増えています

ゲーム障害は依存症として本年1月から治療が必要な疾病となりました。日常生活よりもゲームを優先したり、ゲーム時間の制御がきかなくなり家庭内暴力を起こしたり、引きこもりがちになります。

県立こころの医療センター駒ヶ根では、3月からインターネット・ゲーム依存症の治療を受け付けています。困っていることや心配なことがある場合は、専門機関へ直接相談することもできます。

うつ症状 抱え込まないで

長引くコロナ禍でストレスがたまり、子どもはもちろん、大人も心に余裕がない状態に陥りがちです。最近の調査では、子どもの1～2割にうつ症状が見られるという結果も出ています。

子どもにとって、自分の身に起きている不調を言葉で伝えることは難しいものです。いつもと違う気分や感情の変化、体の不調が見られたら、早めに相談や受診を考えましょう。

子どもの不調 国立成育医療研究センター調べ

- ① 眠れない、朝起きられない
- ② 学校に行きたがらない
- ③ いらいらしている
- ④ 体の調子が優れない
- ⑤ 集中できない

夏休みを迎える7月は  
青少年の非行被害防止全国強調月間

おすすめは「家庭のルールづくり」

昨今の新型コロナウイルス感染症の拡大により授業のオンライン化や1人1端末設置など、子どもたちがインターネットを利用する機会が増えています。SNSでの気軽な発信により犯罪やトラブルに巻き込まれるケースもあります。

夏休みを迎える前に、家族で話し合い、スマホやインターネットを使う時間や目的を見直すなど、子どもを守る「家庭のルールづくり」をしてみたいかがでしょうか。

文・写真をもう一度見直して

インターネットでつながりを持つことは楽しいことばかりではありません。書き込みをする際には、不特定多数が見ているということを確認し、文章や写真をもう一度見直しましょう。

ネットだけの交流では、相手の姿や気持ち、メッセージなど、それが果たして本当かどうか判断することができません。ネットで知り合った相手を簡単に信用したり、気軽に会ったりするのはやめましょう。甘い誘い文句に乗せられて犯罪被害に遭ってしまう、犯罪に加担してしまうといった事案も発生しています。

安心・安全にスマホやパソコンなどの機器を利用する知識を持ち、上手にネットと付き合えるようにしましょう。



図書館だより 広報あづみの版

開館時間

- 中央図書館 平日 午前9時～午後8時/土日祝 午前9時～午後6時
- 豊科・三郷・堀金・明科図書館 午前10時～午後6時

7月の図書館カレンダー (全館共通)

日	月	火	水	木	金	土
					①	②
③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯
⑰	⑱	⑲	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

■は全館休館日 ■は中央図書館休館(蔵書点検)  
○は堀金図書館休館(エアコン改修工事のため)

7月の図書館イベント

チャレンジ講座  
積木キャラバンおはなし会 ID 80031

安曇野の松枯れ材の積木で遊ぶワークショップとおはなし会です。

日7月16日(土) 10:30～12:00

場豊科交流学习センター「きぼう」多目的交流ホール

園児以上(小学3年生以下は保護者同伴)

費無料 定15組(先着順)

日6月29日(水)から豊科図書館へ直接または電話(71-4022)で



市民ワークショップ  
「本大好き」読み聞かせと子育て ID 77236

絵本の楽しみ方を実践します。

日7月20日(水) 10:00～11:30

場穂高交流学习センター「みらい」多目的交流ホール

園子育て中の保護者(託児あり) 費無料 定15人(先着順)

日6月29日(水)から中央図書館へ直接または電話(84-0111)で

クロマトグラフィーで  
うちわを作ろう! ID 54536

水性ペンのインクの成分を調べながら、オリジナルのうちわを作ります。

日7月30日(土) 10:30～12:00

場三郷交流学习センター「ゆりのき」学習室

園園児・小学生(3年生以下は保護者同伴) 費無料 定15人(先着順)

日7月15日(金)から三郷図書館へ直接または電話(76-3078)で

大人のための朗読会 ID 79586

朗読でゆったりした時間をお過ごしください。

出演:図書館朗読協力者の皆さん

日7月16日(土) 13:30～

場穂高交流学习センター「みらい」多目的交流ホール

園一般(中学生以上) 費無料 定30人(先着順)

日不要 場中央図書館 電84-0111

夏休み調べ学習支援講座  
～虫の眼で見た明科の自然～ ID 29682

明科地域の生き物について写真や映像で学びます。

日7月16日(土) 13:30～15:30

場明科子どもと大人の交流学习施設「ひまわり」ハーモニーホール

園市内在住の小学生(2年生以下は要保護者同伴)

調那須野雅好さん 費無料 定30人(先着順)

日6月29日(水)から明科図書館へ直接または電話(62-1122)で

中央図書館 映画上映会 上映時間: 73分 ID 86734

北アルプスドローン大縦走～剣・立山～

7月15日(金) 開場 18:00 上映 18:30～  
穂高交流学习センター「みらい」多目的交流ホール  
定員: 50人(申し込み不要 当日先着順)



一人で悩まずご相談ください

誰にも相談できずに困っている児童・生徒の皆さん、子どものことで悩んでいる保護者の皆さん、一人で抱え込んでしまう前に、まずはご相談ください。秘密は厳守します。いずれの窓口も経験豊富な専門家が相談に応じます。

- 安曇野市青少年センター 市役所1階子ども家庭支援課内(電71-2078 電72-2065 電seishonen@city.azumino.nagano.jp)
- 子どもと親の相談電話 豊科公民館内(24ページ参照)

表敬訪問

5月23日



ダンススポーツ高校生ペアが世界へ

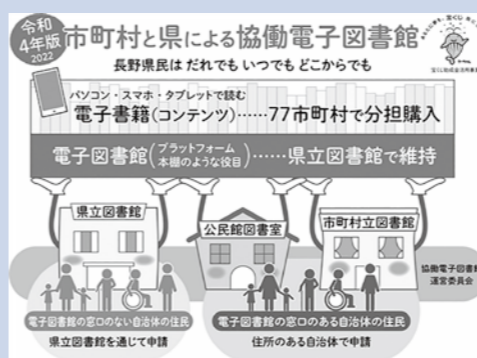
世界選手権代表選考会を兼ねたダンススポーツの全国大会で優秀な成績を収め、ドイツ・ブレーメンで行われる世界大会への出場を決めた、小林才時さん(豊科高校1年)・前田佳音さん(岡谷南高校1年)ペアが市役所を訪れました。

小林さんは、「世界大会で持てる力を出し切り、自分たちの実力を試したい」と意気込みを話しました。

- ダンススポーツグランプリ in 京都(4月17日開催)ジュニアラテン 2位/ジュニアスタンダード 1位
- WDSF World Championship Latin Junior II Bremen(6月4日開催)ジュニアラテン出場

パソコン・スマートフォン・タブレットで読む  
市町村と県による協同電子図書館が8月5日(金)にスタート!

●市町村と県による協同電子図書館とは?  
すべての県民が、「いつでも」「どこから」でも、無料で電子書籍を借りることができる図書館です。申込方法など詳細は7月号でお知らせします。



絵本や紙芝居の読み聞かせ ワクワク・ドキドキおはなし会

- ◇中央図書館 ID 92992  
おはなしのとびら 6・13・20・27日(水) 10:30～  
おはなしとじよかん 16日(土) 10:30～
- ◇豊科図書館 ID 58401  
ちいさいたんぽぽ 15日(金) 11:00～  
おはなしたんぽぽ 15日(金) 16:30～
- ◇三郷図書館 ID 86955・42607  
ポケットの会 9日(土) 10:30～  
おはなしの会 26日(火) 11:00～
- ◇堀金図書館 ID 29344  
おりがみのへや 27日(水) 16:30～
- ◇明科図書館 ID 68209  
子どもと大人のおはなし会 23日(土) 11:00～