

# 青少年センターから皆さんへ

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。  
 ●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 Tel.71-2078  
 ●学校や教育の相談 豊科公民館内 Tel.72-2238

## 限りある学生時代 一秒一秒が宝物 大切な時間 スマホやゲームに奪われていませんか？

家庭で過ごす時間が増える夏休みに向けて気を付けたいのが、スマホやゲームの長時間利用。教育委員会の矢野さんに、注意点や保護者へのアドバイスを聞きました。

**使いすぎは大きな問題**  
 市内小学校高学年児童の約6割が共有または自分のスマホを所有しているなど、使うのが当たり前前の時代。昨年県内で実施したアンケートでは、「スマホを1日12時間以上使う」と答えた小中学生も一定数いることがわかりました。特に夜、スマホやゲームに夢中になってしまえば、十分な睡眠時間が確保できず、日中の活動に支障をきたす子どももいます。長時間の利用が視力低下や学力低下と関係関係があるというデータも出ています。ただ、良くないと思ってもなかなかやめられないのがスマホやゲームの怖い所です。

**大人も一緒に考える**  
 スマホが当たり前な時代こそ、限りある自分の時間を意識し、自律して使いこなす力が必

### お話を聞いた人



矢野 司さん  
 安曇野市教育委員会教育指導室指導主事。「子どもとメディア信州」事務局としても情報モラル啓発に関わっている。

要。そして子どもが自律する力をつけるために重要なのが、保護者の関わり方です。ただ「やめなさい」と言うのもうまくはいきません。子どもがどんな使い方をしているかを知って話し合い、「一日〇時間まで」「〇時以降は使わない」など、一緒にルールを決めて見守りましょう。またスマホやゲーム以外に楽しめる時間を作ることも大切です。市内には公園や図書館、自然と触れ合える遊び場がたくさんあります。忙しいと思いますが、子どもとの時間を楽しんでみてください。

自動車の運転に免許が必要なのは、自動車を制御したり、交通ルールを守ったりし、安全に使うため。同様にスマホもその危険性を知り、知識を身につけ、自分で制御して使うことが必要です。もう一度、使い方を振り返ってみましょう。

### あなたは大丈夫？

## スマホ(タブレット・ゲーム)依存度チェック

- 1 スマホ等を見ているうちに無意識に時間が経っている
- 2 人と話すことよりもSNS、メールをすることの方が多い
- 3 特に用がなくてもスマホ等をチェックしていることがある
- 4 お風呂に入るときにスマホ等を持ち込む
- 5 スマホ画面を見ながら人と会話をすることがある
- 6 勉強等集中力が必要な作業の間もスマホ等を触ることがある
- 7 スマホ等なしでは1日過ごせないと思う
- 8 食事中に、スマホ等を使用している
- 9 少し時間が空くとスマホ等を使っている
- 10 購入時(最初)よりスマホ等の使用時間が増えている

### 【チェック結果】

- 0～2項目 →依存していない
- 3～5項目 →やや依存している
- 6～8項目 →依存している
- 9項目以上 →かなり依存している



### 開館時間

●中央図書館  
 平日 9:00～20:00  
 土日祝 9:00～18:00  
 ●豊科・三郷・堀金・明科図書館  
 10:00～18:00

安曇野市図書館  
 キャラクター「ほぼん」

7	日	月	火	水	木	金	土
	①	2	3	4	5	6	
7	⑧	9	10	11	12	13	
14	15	⑬	17	18	19	20	
21	⑳	23	24	25	⑳	27	
28	㉑	30	31				

●全館共通休館日

## 7月の図書館イベント

日 日時 場 場所 対 対象 講 講師 費 費用 定 定員 持 持物 申 申込

### 調べ学習支援講座



夏休みの宿題・調べ学習を図書館司書が応援！図書館にあるたくさんの本の中から、お目当ての本を探すお手伝いをします。



対小学3～6年生(要保護者同伴)

費無料

申7月4日(木)から19日(金)に各館へ直接

日時	場所	定員	問い合わせ
7月21日(日) 13:30～15:00	明科子どもと大人の交流学習施設「ひまわり」講義室	5組	明科図書館 Tel.62-1122
7月24日(水) 10:30～12:00	堀金図書館 郷土コーナー	5組	堀金図書館 Tel.72-3601
7月27日(土) 10:00～11:30	穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール	10組	中央図書館 Tel.84-0111
7月28日(日) 13:00～14:30	豊科図書館 多目的室	5組	豊科図書館 Tel.71-4022
7月31日(水) 10:30～12:00	三郷図書館 地域学習室	3組	三郷図書館 Tel.76-3078

### 中央図書館 大人のための朗読会



朗読協力者が選んだエッセイ・小説などを朗読します。

日7月13日(土)13:30～15:00(開場13:00)

場穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール

対中学生以上 定50人(先着順)

申中央図書館 Tel.84-0111

### 図書館読書会「白風文庫の会」 会員募集



新しく8月に発足する読書会の参加者を募集します。初回は、「学問のすすめ(現代語訳)」を読み合い、感想や意見を交換します。

日毎月第1土曜日10:00～

場穂高交流学習センター「みらい」グループ活動室 費無料

申中央図書館 Tel.84-0111

### みんなでワイワイ楽しむ中高生向けイベント



場穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール 費無料

申中央図書館 Tel.84-0111

#### 第1回 閉館後の図書館で謎解き

閉館後の図書館で、本を使った謎解きを行います。

日7月27日(土) 17:45～19:30

定12人(先着順)

申7月10日(水)から中央図書館に直接またはHPから

#### 第2回 本を使ったボードゲームで遊ぼう！

自分の推し本を使ってボードゲームをします。

日8月2日(金) 14:00～15:30

定8人(先着順) 持推し本3冊

申7月10日(水)から中央図書館に直接またはHPから

#### 第3回 出入り自由！クールシェア上映会

「みらい」のホールを会場にしてクールシェアしながら、

映画を見ます。※全上映バリアフリー日本語字幕つき

①君が落とした青空(93分)

②プロフェッショナル仕事の流儀(44分)

③君の隣にたべたい 劇場アニメ(108分)

日8月7日(水)①10:00～、②13:00～、③14:00～

定各回100人(申込不要・当日先着順)

## 映画上映会

費無料 定100人 申不要(当日先着順)



白い船(108分・聴覚障害者用字幕あり)

島根県の漁村にある小さな小学校の窓から見える白い船。

「あの船にのりたい」と願った子どもたちと、「のせてあげたい」と誓った大人たちの素直な心とやさしい気持ちを

描いた感動のエンターテインメント作品。

日7月12日(金) 開場17:30 上映18:00

場穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール

申中央図書館 Tel.84-0111