

スマイル通信

第102号

5月

令和2年

復興庁からのお知らせ

『新型コロナウイルス感染症にかかる特別定額給付金に関する問い合わせ等について』

今後各市町村からの支給開始が見込まれる特別定額給付金について、「給付金の申請書が届かない」といった場合には住民票所在の（住民基本台帳に記録されている）市町村までご確認ください。



Stay Home



「あきたブックネット」
で検索

あきた
ブック
ネット



Akita Book Net



おすすめの本

大型連休期間中は「ステイホーム」が合い言葉となっていましたが、みなさんはどうお過ごしでしたか。なかなか外出できない、会いたい人に会えないストレスが溜まりますね。

1日も早く終息することを願いながら、こんな時期だからこそ、家時間を快適に過ごす方法の一つとして、《読書》についてご紹介させていただきます。

秋田県では、大人も子どもも読書が好きで、読書によって仲間づくりができる「日本一の読書県」をめざして取り組みを進めています。

自分と向き合う時間や、家族とのコミュニケーションを深める時間が増えた今、読書で新しい世界を感じ、わくわくを広げてみませんか？

「美の国あきたネット」でおすすめの本がたくさん紹介されていますので、今回一部紹介いたします。お気に入りの一書が見つかり、少しでも楽しい時間になることを願っています。

↑それぞれの中に「おすすめの本」がたくさんあります。

3びきの かわいい オオカミ

ユージーン・
トリビザス 文
ヘレン・
オクセンバリー 訳

誰もが知っている「三びきのこぶた」の役が逆転。かわいいオオカミたちが作った家に現れるのは「とんでもないおおぶた」。家を壊す手段もハンパない。面白いだけでは終わらない意外なラストシーン。是非読んでみて下さい。大人が読んでも楽しい一冊です。

わたしは あかねこ

サトシン 作
西村敏雄 絵

しろねことくろねこの間に生まれたあかねこは一匹だけ赤い。みんなと違っていても、自分らしさを主張し前向きに切り開いていくあかねこの行動力に惹かれる。自分で自分の幸せを掴んだあかねこは素晴らしい！



おすすめ 50 選では、子どものからだの状態に合わせて食事を考えるように、子どもの成長の度合いに合わせて本を手渡せるように内容を吟味してあります。ぜひ、ご家庭で手に取って読んでみてください。大人の読書案内としても活用できるリストです。

***こちらの小冊子は避難者交流センターにもあります。**

*上記は支援相談員によるピックアップでしたが、まだまだたくさんのおすすめの本があり、【著名人・文化人おすすめの一冊】に登場する方々の「本を選んだ理由」や「あなたにとって読書とは？」の回答に、今まで読んでことがないジャンルも読んでみたくなりました。

支援室職員のお気に入りの一書



たいのおかしら

さくらももこ



2年前に若くして亡くなられた「ちびまるこちゃん」の原作者さくらももこさんの短編エッセイ集。何度読んでもマンガにない面白さ、懐かしさや共感できるところがあり、疲れたなーと思った時に「癒やし」を与えてくれる1冊です。

by K.K

天璋院篤姫

宮尾登美子



大河ドラマ「篤姫」の原作です。大河ドラマを総集編で見て、良いな～（役者陣も♥）と思っていたら、実家になんと文庫本が！！薩摩から13代將軍家定へ嫁ぎ、激動の幕末の真ただ中で波乱の人生を凜々しく生きた女性の物語です。ドラマの役者さんと重ねて一気に読めました。

by M.I

水滸伝
北方謙三



梁山泊に集結する豪傑たちの有名な話です。本を読んでいると眠くなる私ですが、唯一、目が覚めた小説です。登場するのは梁山泊、禁軍。さらに、北方水滸伝オリジナルの青蓮寺。

豪傑たちが本の上で躍動します。

by H.M

星の王子様

サン・テグジュペリ



小さい頃に読んでもらった絵本。そして、我が子達へ読んだ絵本です。

子供の頃に読んで感じた気持ちが、大人になった今は違う思いを感じて読み進めます。

子供から大人まで楽しめる絵本であり、読む状況や読む時代でまた違う気づきを与えてくれる本です♪

by H.M

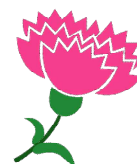
シルバー川柳



社団法人全国有料老人ホーム協会とポプラ社が編集している本です。「なるほど～」と思いながらも、クスッと笑える、時には大爆笑するほど面白い作品が書かれており、現在9巻まで発行されています。この本を読みながら、自分流の楽しい川柳を考えてみるのもいいですね(*^-^*)

by R.T

吉野弘詩集



吉野さんの詩は、わかりやすく、ほのぼのしていて好きです。

「奈々子に」という作品には、父として“娘にあげたいもの”が二つ記されていて、一つは「健康」、もう一つは「自分を愛する心」。吉野さんの優しさに癒やされる本なので疲れた時に読みたくなります。

by M.I

竜の棺シリーズ

高橋 克彦



現代と超古代を巡り、地球外からの来訪者「神」の謎を探る伝奇小説。二作目は、東北十和田湖地方が舞台になり、懐かしさを感じ、考えずに読め・楽しめる本。

by N.K



避難者交流センター情報♪

入口に消毒を
用意しています！

【お知らせ】

**新型コロナウイルス感染症予防のため、避難者交流センターは
当面の間お休みします。**

開館が決まりましたら、ホームページに掲載しますので「秋田県被災者受入支援室」と検索いただくか、被災者受入支援室（018-860-4504）へ電話確認しご来場ください。

避難者交流センターは休館ですが、被災者受入支援室では職員ならびに支援相談員が勤務しております。不安なことやご相談がある場合はもちろんですが、お話をしたい！そんなときもお電話ください。

開館まで、しばしお待ちください♪

避難者交流センターが模様替えをしました♪

密にならないよう、人との距離を保てるように

配置換えをしました！



↑新聞（岩手・河北・福島民友・福島民報）
閲覧できます♪



キッズスペースを広くしました♪



今年度の定住情報・就労情報
を掲示しています♪
気になった情報はコピーもで
きます。



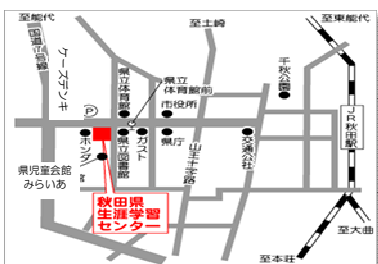
ミシンすぐ使えます！

マスク作りの型紙や裁縫
道具を用意しております！
型紙だけ欲しい方にも差し上
げております。

お気軽にどうぞ♪



避難者交流センター入り口に消毒を設置しておりますのでご利用ください。また、ご自身を守るためにもマスク着用をお勧めします。皆さまが気軽につろげる交流サロンであるために、感染症予防を心がけていただきますようお願いいたします。



開館日：毎週水～土曜日（日・月・火・祝日休館）
他、生涯学習センター休館日も休館します

開館時間：午前9時半～午後4時半

住所：秋田市山王中島町1-1（秋田県生涯学習センター3F）

TEL：080-2812-5987

イベントのお知らせ

秋田県避難者交流センター（秋田県生涯学習センター3F）

現在流行中の新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐために当面のイベントはすべてお休みします。

開催について『スマイル通信』でお知らせしますのでご確認ください。

交流サロン(in 大仙市) 毎月第4日曜日開催

「あれから10年！これからも続くよ、みんなの輪！」

お知らせ

5月24日の「交流サロン」in大仙は、不本意ながらお休みといたします。マスクや消毒用アルコールなどの入手不十分な状況下での開催は、困難ではないかとの判断によるものです。

この状況が一日も早く解消することを願うばかりです。

連絡先

大仙フレンズ（事務担当；高橋）

TEL 090-9670-2852

横手・湯沢避難者交流サロンは6月から開催します

県南地域にお住まいの方が集える交流サロンです。

避難されてきた方同士、ふるさとへの思いを語り合ったり、また地域の支援サポーターから情報を得たり、県南地域で安心した生活を送るお手伝いをします。参加された皆さまが楽しめる講座も開催しますので、どうぞ、お気軽にお越しください！

今年度は毎月開催ではありません。また、開催時も以前と会場を変えて開催する予定です。開催日や会場は、スマイルで確認ください。

【お問合せ先】事務局 秋田県南 NPO センター（担当 今） 〒013-0046 横手市神明町1-9

TEL 0182-33-7002（毎週木曜日休館） FAX 0182-33-7038 メール konkon@biscuit.ocn.ne.jp

こころの寄り添い事業

『**保健師定期相談会**』は当面お休みします。

先月につづき、新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐためにお休みします。

健康相談や育児相談、悩み事などの相談を希望されたい方は『被災者受入支援室』にお電話ください。職員や支援相談員が親身に相談に応じます。

また、保健師個別訪問が必要な場合は対応します。

今後の相談会の開催については、スマイル通信でお知らせします。

【お問合せ先】 秋田県被災者受入支援室 TEL 018-860-4504



新型コロナウイルス感染拡大で不安などを感じていらっしゃる方へ

新型コロナウイルス感染拡大やそれに伴う影響に関して、不安や疲れなどを感じている方がいらっしゃるのではないのでしょうか。

このようなストレス状態が長く続くと、気持ち、からだ、考え方に、さまざまな変化があらわれることがあります。

【気持ちの変化】

- 不安や緊張が強い
- イライラする
- 怒りっぽくなる
- 気分の浮き沈みが激しい
- 涙もろくなる
- あのときああしておけば良かったと自分を責める
- 投げやりになる
- 誰とも話す気にならない

【からだの変化】

- 疲れやすい
- 目まい、頭痛、肩こり
- 吐き気、腹痛
- 食欲不振、過食
- 眠れない
- 悪夢、同じ夢をくり返し見る

【考え方の変化】

- 考えがまとまらない
- 同じことをくり返し考える
- 記憶力が低下する
- 皮肉、悲観的な考え方になる

- このような状態は、人によっては数週間続くことがあります。強いまたは慢性的なストレスを受けた時に『多くの方に起こりうる正常な反応』です。
- 食事や睡眠など、日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。ご自分の時間も大切にしましょう。手洗いやうがいなど、基本的な感染予防対策も大切です。
- このようなストレス反応は、自然に回復していくことがほとんどですが、気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさが和らぐことがあります。

～不安やイライラなど、つらい気持ちが続く時はご相談ください～

こころの電話相談 018-831-3939

<月～金> 9時～16時 <土日祝> 10時～16時 ※12月29日～1月3日を除く

対象は、秋田県内にお住まいの方です。*匿名で相談可能です

このリーフレットは、愛知県精神保健福祉センターのリーフレットを参考に作成しました。

秋田県精神保健福祉センター



スマイル通信 イベントカレンダー[R2.5~]



日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
10 【交流センター休館日】	11 【交流センター休館日】	12 【交流センター休館日】	13 松田相談員	14 只野相談員	15 菊地相談員	16 石川相談員
17 【交流センター休館日】	18 【交流センター休館日】	19 【交流センター休館日】	20 石川相談員	21 只野相談員	22 松田相談員	23 菊地相談員
24 【交流センター休館日】	25 【交流センター休館日】	26 【交流センター休館日】	27 菊地相談員	28 只野相談員	29 石川相談員	30 松田相談員
31 【交流センター休館日】	6/ 1 【交流センター休館日】	2 【交流センター休館日】	3	4	5	6

フリートーク

新型コロナウイルスの影響で長期に渡って学校に行けない日々でしたが、私の息子もその影響を受けている一人です。先日「早く友達と遊びたいな。」と漏らしていたのですが、その友達は、よく喧嘩をしていたお子さんの名前。子どもの人間関係の柔軟性に感心する出来事でした。ようやく休校も終了し、久々に会う友達に対してどんな反応をするのか楽しみです。まだ低学年ということもあり、クールな素っ気ない反応じゃないかなと考えていますが。(三浦)



【スマイル通信】(秋田県内避難者支援情報紙)
令和 2年 5月11日 第102号
秋田県企画振興部総合政策課被災者受入支援室
〒010-8570 秋田市山王四丁目1-1
電話 018-860-4504
E-mail : hisaisy-shien@pref.akita.lg.jp