

## 知っていますか？ **こころと体をむしばむネット依存**

近年ネット依存の疑いがある児童生徒が増えていきました。ネット依存とは、スマホゲームやSNSなど、インターネットの使用に熱中するあまり学力が低下したり、人間関係や健康面に悪影響を及ぼす状態のことです。

### ▶児童生徒と保護者がともに学ぶ

11月16日、小屋瀬小学校と小屋瀬中学校の児童生徒と保護者を対象に「令和4年度こころのサポート研修」が開催され、約50人が参加しました。研修会では未来の風せいわ病院（盛岡市）の智田



智田医師による研修会の様子

文徳医師から、ネットやゲーム依存にならないためにできることについて学びました。

智田医師は「一人ぼっちで孤独を感じているとネット依存になりやすい。依存の防止にみんなができることは、悩んで一人になっている人に声をかけること」と呼びかけ、参加者は真剣に聞き入っていました。

### ▶ネットやゲーム依存にならないために

スマホやゲームを使いすぎないように家族でルールを決めたり、普段の生活を振り返るため、次のことに取り組んでみましょう。

- ①場所や時間などルールを決めて利用する
  - ②ネット以外に興味を持てるものを見つける
  - ③使いすぎているか気づくために、自分の行動日記をつけてみる
  - ④SNS中心の生活にならないように注意する
- ルールを破ってしまった時の対応についても、事前にきちんと話し合っておきましょう。家族で決めたルールを、大人と子どもが共に守ることが大切です。

## ～ 確かな絆をすべての子どもに ～

岩手県にはさまざまな事情で自分の家庭で生活することが困難な子どもが約400人います。このような子どもを温かい愛情と家庭的な雰囲気の中で養育するのが里親です。県では、子どもの明るい未来のために里親として子どもの養育をお手伝いして下さる人を募集しています。詳しくはお問い合わせください。

### ▶里親の種類

- 里親には次の種類があります。
- ①養育里親（保護者の無い、または保護者に監護させることが不適当と認められる児童の養育）
  - ②専門里親（①の児童のうち、児童虐待や非行問題、心身に障害があるなど特に支援が必要と認められた児童の養育）

- ③養子縁組里親（①の児童と養子縁組を希望する里親）
- ④親族里親（両親の養育が期待できない場合で、当該児童に対し扶養義務がある親族が養育）



### ▶子どもの養育費用

里親には養育費用（生活費、教育費、医療費など）が毎月支給されるほか、養育里親と専門里親には里親手当が支給されます。

☎県福祉総合相談センター児童女性部

☎019-629-9608

健康福祉課 ☎65-8992

## 里親になりませんか

## 新庁舎の会議室など **年内は無料で利用できます**

町では新庁舎の開庁を記念して、令和4年12月末まで会議室や「まき×まきホール」などの使用料を無料とします。施設の設備、利用上の注意点など詳しくは「まなびの森の案内板（11月号）」をご覧ください。  
この機会に、新たなまちの交流拠点となる「くずま～る」をどうぞご利用ください。

### ■利用できる施設

#### 【2階】

- ①まき×まきホール
- ②音楽室
- ③調理室・試食室



まき×まきホールの可動式の座席は収納可能で広いスペースを確保することもできます

#### 【3階】

- ①研修室
- ②A-1会議室
- ③A-2会議室
- ④A-3会議室
- ⑤B-1会議室
- ⑥B-2会議室



研修室は25畳の和室で、座卓や和室用の椅子も完備

### ■利用できる時間

午前8時30分から午後10時まで  
（年末年始を除く）

### ■利用申し込み方法

- ①電話などで事前に予約
- ②申請書を提出（許可書交付）

☎まなび交流課 ☎65-8990

★まなベース（図書・勉強カフェ）は無料で利用できます



『家康と信康 父と子の絆』  
岳真也 著

この命果つとも、父上を見守り続けます…。わが子に切腹を命ぜざるを得なかった家康の無念、父を慕う信康の情愛。歴史に翻弄され、流転の人生を歩み、天下人となった家康の劇的な生涯！



『にわか魔女のタムユラさん』  
伊藤 充子 著

「喫茶たまゆら」は町で評判のお店です。ある日、店主のタムユラさんが預かったのは、黒いカバン。開けてみると、中身は魔女の持ち物セットでした。そしてタムユラさんには不思議な力が宿ったのです！



『クリスマスのおとしもの』  
えがしらみちこ 著

ひとつひとつ、おとしものを拾っていたら、すてきなクリスマスツリーができました。そして出会ったのは…。人気絵本作家初のクリスマス絵本。子どもの心に寄り添った、クリスマスが楽しくなる1冊です。

公民館  
図書室から

本の紹介

●貸出時間：午前8時30分～午後7時