

# 広報みずまき

M I Z U M A K I T O W N  
PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

12 2021  
No.417

お知らせ版

ふれあい活動普及講座

## 手書きの 年賀状を作ろう

手書きの  
年賀状で

新年のご挨拶

11月25日、ボランティア団体絵たよりの会が講師を務めた年賀状作り講座がいきいきほーるで開催。筆や割りばし、歯ブラシで「味のある」虎を受講生が描き、最後に先生が色付けしてくれました。年末を前に、受講者は簡単に量産できる「味のある」年賀状作りの技を習得できました。

- 水巻町役場 ☎ 201-4321 FAX 201-4423
- 中央公民館 ☎ 201-0401 FAX 201-0411
- 南部公民館 ☎ 202-2472 FAX 202-2473
- 総合運動公園
  - ・スポーツ振興係 ☎ 201-4000
  - ・テニスコート ☎ 201-5757
- いきいきほーる健康課 ☎ 202-3212 FAX 202-3621
- 子育て支援センター ☎ 203-5772 FAX 203-5806
- ほっとステーション (児童少年相談センター) ☎ 203-1555 FAX 203-1553
- 図書館 ☎ 201-5000 FAX 201-0995
- 歴史資料館 ☎ 201-0999
- 障害者福祉センター ☎ 201-0794
- サクラほーる (高齢者福祉センター) ☎ 201-3344
- 北九州市上下水道局
  - ・お客様センター ☎ 582-3031
  - ・西部工事事務所 ☎ 644-7820
- コミュニティ無線 確認ダイヤル ☎ 201-9119
- 遠賀中間休日急病センター
  - ★休日救急医療★ ☎ 282-9919
- 水巻町新型コロナ相談窓口
  - 平日午前9時～午後5時 ☎ 202-3212

マイナンバーカード 即日受け取り専用窓口

完成したカードが受け取れます。  
 ●とき 令和4年1月8日(土)・22日(土)・23日(日)  
 午前9時～正午  
 ●ところ 役場住民係  
 ●問い合わせ 役場住民係

お知らせ

- 年末年始は休みです  
ごみの収集
- 休止期間 12月30日(木)～令和4年1月3日(月)  
※リレーセンターへの自己搬入は12月29日(水)までです。
- 問い合わせ 役場環境係
- 年末年始の収集はできません  
し尿収集
- 休止期間 12月29日(水)～令和4年1月3日(月)
- 問い合わせ 役場下水道課
- 年末年始の急患(歯科)当番の歯科医院へ
- 診療歯科医院
  - ▽12月29日(水) 藤江歯科医院(遠賀町田園) ☎293局1341番
  - ▽12月30日(木) 北九州市宮バ
- 年末年始は休日ダイヤ
- 休日ダイヤ期間 12月29日(水)～令和4年1月3日(月)
- ※水巻南部循環線も休日ダイヤで運行します。
- 年末年始の急患(病気・けが)休日急病センターへ
- 診療日 12月31日(金)～令和4年1月3日(月) 午前9時～11時  
30分・午後1時～4時30分  
※令和4年1月1日(土・祝)のみ正午～午後4時30分です。
- ところ 遠賀中間休日急病センター(遠賀町尾崎)
- ※乳幼児は専門外の医師が診察する場合があります。必ず電話で問い合わせから、受診してください。
- 夜間の電話受付時間  
▽日曜日・祝日・12月31日～令和4年1月3日 午後5時～10時  
▽平日 午後6時～10時
- 問い合わせ 遠賀中間休日急病センター ☎282局9919番

日高歯科医院(中間市垣生) ☎245局3915番  
 高島歯科医院(芦屋町高浜町) ☎223局1515番  
 令和4年1月1日(土・祝) 藤井歯科医院(中間市鍋山町) ☎244局7155番  
 令和4年1月2日(日) くまがい歯科医院(岡垣町桜台) ☎283局2112番  
 令和4年1月3日(月) 宮口歯科医院(中間市通谷) ☎243局5055番

【共通事項】  
 ●診療時間 午前10時～午後5時  
 ※受診を希望する人は、事前に医院へ連絡してください。

年末年始の開館状況

公共施設	12月					1月				
	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)
役場	開	開	休(12/29～1/3)			開			開	
子育て支援センター 児童少年相談センター いきいきほーる 中央公民館・南部公民館	開	開	休(12/29～1/3)			開			開	
福祉バス 高齢者福祉センター 障害者福祉センター 総合運動公園・体育施設	開	休(12/28～1/4)				開				
図書館・歴史資料館	休(12/27～1/4)					開				
セレクトショップ	休	開	休(12/29～1/4)			開			開	
焼き芋Izumo屋	休	開				休	休			
元祖トマトラーメン三味	休みなし(31日のみ午後9時閉店)									

年末の交通安全県民運動

交通事故の多くは、心掛で未然に防止することが出来ます。  
 ▼「飲酒運転は絶対にしてはならない、許さない」そして「見逃さない」を徹底しましょう。  
 ▼子どもと高齢者に対して思いやりのある運転をしましょう。  
 ●問い合わせ 役場庶務係

人権の花活動映像に関するお詫びについて  
 12月4日(土)に行われた人権週間のつどいの猪熊小学校の一人

遠賀郡消防出初式

新型コロナ対策として、一部のプログラムを変更し、規模を縮小して実施します。小隊訓練やポンプ操法、遠賀郡消防本部の活動展示、炊き出しなどはありません。  
 ※体調が悪い人は来場を控え、来場者はマスク着用をお願いします。

●問い合わせ 役場人権係

年末年始の急患(病気・けが)休日急病センターへ

●とき 令和4年1月9日(日) 午前9時30分～10時50分  
 ●ところ 水巻南中学校グラウンド  
 ※雨天の場合は中止します。  
 ●問い合わせ 役場庶務係

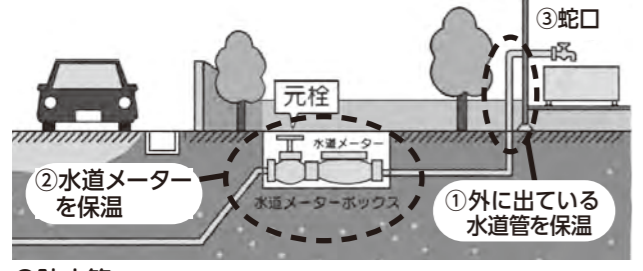
年初のマイナンバーカード窓口業務について  
 1月上旬はマイナンバーカードの交付や暗証番号の変更などで窓口の混雑が予想されます。手続きに時間がかかる場合がありますので注意してください。

募集

●とき 令和4年1月27日(木) 午前10時～11時  
 ●ところ 南部公民館  
 ●対象 0歳～就学前の子どもとその保護者  
 ●1月の施設休所日 令和4年1月26日(水)午後・27日(木)  
 ●申し込み・問い合わせ 子育て支援センター

●とき 令和4年1月15日(土)・22日(土) 午前10時～11時  
 ●ところ サクラほーる  
 ●対象 おおむね60歳以上で、町内に住んでいる健康な人  
 ●内容 各業務の説明と登録手続きについて  
 ●持ってくるもの 申請書・印鑑  
 ※申請書はシルバ能力活用事業事務局または社会福祉協議会事務局で12月10日(金)から配付しています。  
 ●登録期間 令和4年4月1日(金)～令和5年3月31日(金)  
 ※現在登録している人も更新の申請が必要です。  
 ●申し込み・問い合わせ シルバ能力活用事業事務局 ☎201局3350番

3つの凍結防止策 寒波から水道管を守ろう



- 防止策
  - ①外気にふれている水道管に保温カバーをかけましょう  
※カバーはホームセンターで購入できます。
  - ②水道メーターをタオルや砂などで保温しましょう  
※メーターボックス内は隙間だらけです。ビニール袋に入れたタオルや砂で水道メーターを取り囲みましょう。
  - ③翌朝が寒いと分かったら、台所の蛇口からポタポタと落ちる程度、水を出して寝ましょう
- 凍結した場合 水道管にタオルをあて、ぬるま湯をかけてください。熱湯だと管が割れるおそれがあります。
- 問い合わせ 北九州市西部工事事務所 ☎644-7820

●問い合わせ 北九州市交通局向 田営業所 ☎691局0131番

●問い合わせ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所 ☎201局4182番

ひとりで親家庭の生活資金・修学資金を応援します  
 母子家庭のお母さんや父子家庭のお父さん、寡婦の人の生活安定とその家庭の子どもの福祉のために無利子または低利子で各種資金を貸し付けます。  
 詳しくは福岡県ホームページを確認してください。

1月の親子で遊ぼう予約制親子ピクス  
 親子でできる簡単なエクササイズです。動きやすい服装で参加してください。

●申込期間 令和4年1月4日(火)～2月3日(木)  
 ●選考日 令和4年2月11日(金)祝  
 ※筆記試験と面接を行います。  
 ●合格発表 令和4年2月18日(金)  
 ●問い合わせ ポリテクセンター福岡 ☎641局6909番

●とき 令和4年1月27日(木) 午前10時～11時  
 ●ところ 南部公民館  
 ●対象 0歳～就学前の子どもとその保護者  
 ●1月の施設休所日 令和4年1月26日(水)午後・27日(木)  
 ●申し込み・問い合わせ 子育て支援センター

# 睦月におくる 秋の文化祭

## 作品展示・生花展・盆栽展・山野草展

- とき 令和4年1月21日(金)～23日(日) 午前9時～午後5時(最終日は午後3時まで)
  - ところ 中央公民館・南部公民館の全館
  - 内容 文化連盟団体と公民館サークルの作品展示
- ### ポイントラリー
- 公民館内のポイントを探してクイズに挑戦。全て正解できたらくじ引きにチャレンジして景品をゲットしよう。
- とき 令和4年1月21日(金)～23日(日) 午前9時～午後5時(最終日は午後3時まで)
  - ところ 中央公民館

## 「楸(きささげ)」朗読の集い

- 絵本の世界に耳を傾けてみませんか。
- とき 令和4年1月21日(金) 午後1時30分～3時30分
  - ところ 中央公民館大和室
  - 内容 「ふわふわ」「ごんぎつね」などの朗読
  - 定員 40人

## ワンコイン販売実施

文化連盟団体・公民館サークルが活動の中で作ったさまざまな作品をワンコイン(500円程度)で販売します。

- とき 令和4年1月23日(日) 午前10時開始
- ところ 中央公民館大ホール

※無くなり次第終了となります。

## 文化連盟35周年記念式典&芸能まつり

- とき 令和4年1月22日(土) 午前10時30分～午後2時30分
- ところ 中央公民館大ホール
- 内容
  - ▷記念式典
  - ▷芸能まつり
 伝統芸能(舞踊・詩吟・剣舞・民謡・三味線・銭太鼓)・合唱・カラオケ・フラダンス・タヒチアンダンス・クラシックバレエ・弦楽器合奏・フォークソング

## 共通事項

- 入館の際はマスクの着用、手指消毒をお願いします。  
※お茶会や体験コーナー、飲食コーナーは新型コロナ感染防止のため中止します。
- 対象 町内・町外問わずどなたでも
  - 費用 無料
  - 問い合わせ 水巻町文化連盟(中央公民館内) ☎201-0401

## 令和4年度 保育所・認定こども園の園児募集

保育所・認定こども園(保育所部分)の令和4年4月入所・入園の受付を開始します。詳しい要件などは、受付場所で配布する「保育所等利用案内」で確認できます。

- 受付期限 令和4年1月17日(月)
- 受付場所
  - ▷新規 役場子育て支援係
  - ▷継続 保育所・認定こども園
- 対象の保育所・認定こども園

名称	所在地	電話番号	定員(人)	乳児保育	障がい児保育
水巻みなみ保育所	二西一丁目7番1号	202-5218	70	4か月～	○
水巻北保育所	猪熊五丁目3番8号	201-9308	60	4か月～	-
水巻吉田保育園	吉田西二丁目1番13号	202-7193	120	2か月～	○
水巻第一保育所	頃末北一丁目1番3号	201-1500	80	3か月～	○
水巻町第二保育所	古賀二丁目4番17号	201-4191	110	3か月～	○
認定こども園水巻幼稚園(保育所部分)	下二西三丁目6番15号	202-0001	78	6か月～	○
認定こども園水巻中央幼稚園(保育所部分)	古賀二丁目1番8号	201-0419	80	6か月～	○

## 相談

### 就業支援・養育費の相談 ひとり親サポートセンター

#### 就業支援・養育費相談

▽月曜日～金曜日 午前9時～午後5時

▽毎週土曜日と第1・3日曜日 午前9時～午後4時

※祝日・年末年始は除きます。

#### 内容

▽就業支援 就業についてのアドバイスや情報提供を行い、ハローワークと全面的にタイアップした就職あっせんを行っています。

▽養育費相談 専門相談員が電話で質問に答えます。離婚前の相談も受け付けています。

※相談内容によって1時間無料の弁護士相談クーポンを発行します。

●問い合わせ 飯塚フランチ(飯塚市新立岩) ☎(0948)21局0390番

#### 無料弁護士相談

●とき 毎月第1水曜日 午後1時～3時

▽毎月第2・第4水曜日 午後6時30分～8時30分

●ところ ひとり親サポートセンター(春日市原町)

●定員 各4人(先着順)

※事前に予約してください。

●問い合わせ 春日センター ☎(092)584局3931番

## 社会福祉協議会の相談事業

### 住民相談員の住民相談

日常の悩みを一人で抱え込まずに相談してください。

●とき 毎週月曜日・金曜日(祝日は除く) 午後1時～4時

#### 弁護士の無料法律相談

●とき 令和4年1月17日(月) 午後1時～4時

●対象 町内に住んでいる人

●定員 6人(先着順)

●申込開始日 令和4年1月7日(金) 午前8時30分

#### 司法書士の無料法律相談

●とき 令和4年1月8日(土) 午後1時～4時

●内容 財産、相続、多重債務などの相談

●申込開始日 12月27日(月) 午前8時30分

#### 行政相談委員の行政相談

●とき 令和4年1月17日(月) 午後1時～4時

●内容 介護で困っている、悩んでいることがあれば、相談してください。

●とき 令和4年1月19日(水) 午後1時～4時

#### 共通事項

●受付終了 午後3時30分

●ところ 社会福祉協議会(いきいきほーる2階)

●問い合わせ 社会福祉協議会 ☎202局3700番

## 償却資産の申告 事業者の皆さんは忘れずに

償却資産の申告は、資産の多少に関わらず申告が必要です。資産の変動がないときや事業をやめたときなども必ず令和4年1月1日時点の状況を申告してください。前年の申告者には、12月中旬に案内書を送付しています。初めて申告する人や案内書が届いていない人は、問い合わせてください。

- 対象 次の条件を満たす法人・個人
  - ▷町内で事業(会社・不動産・農業など)を行っている
  - ▷事業のために利用する償却資産を所有している

#### 償却資産の例

共通項目	
パソコン、ルームエアコン、レジスター、看板、舗装	
業種ごとの事例	
事務	机、椅子、ロッカー、コピー機、LAN配線
喫茶・飲食	食卓、ちゅう房用品、カラオケ、冷蔵庫
理容・美容	理・美容椅子、消毒殺菌器、タオル蒸器
食肉・鮮魚販売	冷凍機、肉切断機、冷蔵庫、電子はかり
自動車修理	旋盤、プレス、圧縮機、測定・検査工具
金属加工	旋盤、ボール盤、フライス盤、圧縮機
アパート賃貸	外構、塀、外灯、ごみ置き場、駐輪場
農業	精米機、乾燥機、ビニールハウス

※土地・家屋以外の固定資産が償却資産です。

- 申告期限 令和4年1月31日(月)
- 問い合わせ 役場固定資産係 ☎201-4321

## ミドル世代・就職氷河期世代の就労支援 北九州若者サポートステーション

退職や学校を卒業、中途退学後にさまざまな要因で仕事をしていない15歳から49歳までの人の職業的自立を支援するため、相談窓口を設置し、キャリアコンサルタントによる個別相談や研修、就労体験などの支援を行っています。

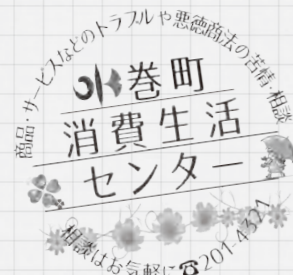
必ず事前に予約してから相談してください。

#### 相談窓口

- 北九州若者サポートステーション
  - ▷とき 月曜日～土曜日
  - ▷ところ AIMビル2階(小倉北区浅野)
- 黒崎サテライト
  - ▷とき 第1・2・3火曜日
  - ▷ところ コムシティ2階ワークプラザ北九州・黒崎内(八幡西区黒崎)
- 若松区役所島郷出張所
  - ▷とき 第1・3金曜日
  - ▷ところ 若松区役所島郷出張所内(若松区鴨生田)

#### 共通事項

- 相談時間 午前10時～午後5時
- ※年末年始・祝日は除きます。
- 対象 15歳～49歳の人
- 費用 無料
- 申し込み・問い合わせ 北九州若者サポートステーション ☎512-1871



気を付けないといけない事例を紹介します

### 電話回線の変更 早急な手続きの落とし穴!

電話回線の変更手続き。変更後の電話料金に気が取られ、すぐに手続きをしたが高額な工事代がかかること聞いていなかった。

#### 【実際の事例】

NTTなどを名乗る業者から「インターネットを使わないなら、アナログ回線にしたほうが、電話料金が安い」と勧誘され承諾した。後日届いた契約書を見ると高額な工事代がかかることわかった。工事代の説明は聞いてないので解約したい。



#### 【アドバイス】

- ▷インターネット回線からアナログ回線への移行手続きは、直接NTTに申し込んでください。ただし、費用や条件がありますので、詳しくはNTT(☎116)にお問い合わせください。
- ▷インターネットや電話の契約をする際は、業者名や料金などを事前に確認してください。
- ▷契約書が届いたら、すぐに確認しましょう。契約後でも一定期間内であれば無条件で解約できる場合があります。

### 納期限

役場納税係・保険年金係 ☎201-4321

- 固定資産税 3期 12月27日(月)
- 国民健康保険税 7期 12月27日(月)
- 後期高齢者医療保険料 6期 12月27日(月)



### 11月の火災・救急件数

	水巻町	芦屋町	遠賀町	岡垣町	合計
火災	0	0	0	1	1
救急	127	70	103	121	421

### 町の人口

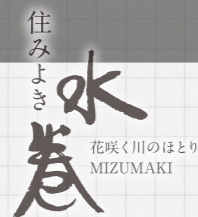
令和3年11月30日現在

- 人口 27,926人 (前年 - 82人)
- ▷男性 13,185人 (前年 + 25人)
- ▷女性 14,741人 (前年 - 107人)
- 世帯 13,540世帯 (前年 + 126世帯)

#### ●11月の人の動き

- ▷出生 15人
- ▷死亡 33人
- ▷転入 115人
- ▷転出 79人

町の面積 11.01 km<sup>2</sup>



### 1月のし尿収集日

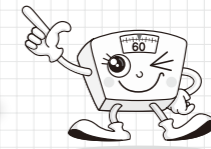
問い合わせ 役場下水道課 ☎201-4321

月	日・曜	事業者(対象地域)
2	6木	環整
回	11火	太洋社(1)(2)
	19水	東管社(頃末北)
ま	20木	東管社(猪熊・頃末北)
	24月	環整 太洋社(1)(2)
わ	28金	東管社

日・曜	対象地域(番)
4火	猪熊4・6~9丁目 頃末北1・2丁目
5水	猪熊2・4~6・8・9丁目 立屋敷 頃末南1丁目(1~6)
6木	猪熊4・5・7・9丁目 頃末北3丁目(12) 頃末南1丁目(7~34)・3丁目
7金	頃末北2丁目(1・5) 頃末北3丁目(1・3・5・16) 吉田東1・2丁目(1~14)
11火	頃末北2丁目(1・4・5) 頃末北3丁目(1・3・4・7)
12水	頃末北2丁目(1・4・5) 頃末北3丁目(4・6~8・13) 吉田東2丁目(15~22)・3丁目 吉田東4丁目(1~11)
13木	猪熊 古賀 梅ノ木団地 頃末北 吉田東4丁目(12)・5丁目 吉田西1丁目(1・2)
14金	古賀1・3丁目 杵 吉田西1丁目(3~6)・2丁目(1~9)
17月	杵 吉田西2丁目(10~20) 吉田西3丁目(1~7)
18火	古賀3丁目 中央 美吉野 頃末北1・3・4丁目 頃末南2丁目 吉田西3丁目(8~22)・4・5丁目 下二東1・2丁目
19水	樋口 樋口東 猪熊3丁目(3) 下二東3丁目 二東1・2丁目(1~6・8)
20木	猪熊5丁目(5・11) 二東2丁目(7・9~15) 二東3丁目(1~19)
21金	猪熊5丁目(2・4・5) 樋口 二東3丁目(20・21) 吉田南
24月	猪熊1~3丁目 古賀2丁目
25火	吉田団地(1・8)
26水	吉田団地(2~5)
27木	吉田団地(6・7) 下二西 二西1丁目
28金	樋口(5) 猪熊7丁目(13) 二西2・3・4丁目(1~4)
31月	二西4丁目(5~13) 伊左座

### はかりちゃんの ちょっと耳より情報

年末年始は、外出が増える機会。新型コロナのワクチン接種が進んでいますが、今後も感染拡大の可能性がります。マスクや手指消毒の徹底、3密を避けた外出先を選ぶなど、今までどおり感染症予防に努めましょう。



## Health Information 健康ひろば

いきいきほーる健康課 ☎202-3212

### 歯周病検診 お口予防で健康増進

歯周病は肥満や肺炎、脳卒中などの病気につながります。対象者には6月に受診券を送っていますので、受診もれがないか確認しましょう。受診券がない人は健康課に電話してください。

- 対象 令和4年3月31日時点で40・50・60・70歳の人
- 費用 600円
- 受診方法 指定医療機関に直接予約
- 受診期限 令和4年2月28日(月)



### 後期高齢者健診 健康寿命を伸ばそう

毎年健診を受けて、自分の体を把握することは健康寿命の延伸につながります。福岡県後期高齢者医療保険加入者には、毎年5月ごろ、かかりつけの病院で受診できる受診券を郵送しています。いつまでも健康で過ごすため、今年度まだ受診していない人は健診を受けましょう。

- 費用 500円
- 受診方法 指定医療機関に直接予約
- 受診期限 令和4年3月31日(木)
- 問い合わせ 福岡県後期高齢者医療広域連合お問い合わせセンター ☎(092)651-3111



すまいる\*すまいるは、公民館でのふれあい体操や各団体の催しに講師として出向き、ストレッチやリズム体操などを、ボランティアで広めています。活動は月2回。自身の健康アップも兼ねた勉強会を行い、講師活動もしています。老若男女だれでも大歓迎、まずは一度見学してください。

- 対象 75歳未満の人
- 申込方法 健康課に電話で申し込んでください

### コロナワクチン3回目接種 1月中旬から順次接種券郵送

2回目接種が終わった人から順番に、接種券を郵送します。予約は家族などの協力を得て、できる限りインターネット予約を利用してください。対象者の接種券番号が分かれば、遠方からの代理予約も可能です。

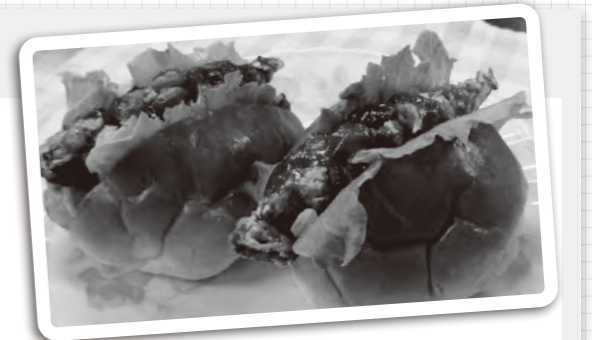
- 対象 接種から8か月以上経過した18歳以上の人



### おいしいおかずレシピ vol.254

#### ねばねばパワーで元気に朝活! 納豆オムレツドッグ

材料(2人分)	分量	1人分332Kcal 塩分0.9g 調理:食生活改善推進会
納豆	1パック	①レタスは洗い、食べやすい大きさにちぎり、水気をきる。 ②納豆に小口切りした青ネギ、溶き卵を加えて混ぜ合わせる。 ③フライパンでごま油を熱し、②を入れてオムレツを作る。 ④ロールパンに切れ目をいれ、レタスと③をはさみケチャップをかける。
レタス	1~2枚	
青ネギ	小さじ1	
卵	1個	
ごま油	小さじ¼	
ロールパン	2~3個	
ケチャップ	小さじ1	





●問い合わせ

図書館 ☎ 201-5000 歴史資料館 ☎ 201-0999

1月の休館日 ■が休館日

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	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	31	1	2	3	4	5

●開館時間 午前10時～午後6時

図書館・歴史資料館は

12月27日～1月4日を休館



早くも年の瀬となりました。今年もお出かけや集まりごとの自粛が続きましたが、昨年に比べて少し落ち着きを取り戻してきたように思えます。図書館は今年で開館21周年を迎えました。来年もよろしくお願ひいたします。

よむぞう & 図書館・歴史資料館スタッフ一同

●1月のイベント

日(曜日)	イベント	開始時刻
8日(土)	ともしびの会 お話し会	午前11時
	絵本ミュージカル お話し会	午後2時30分
12日(水)	図書館スタッフ 赤ちゃんとお話し会	午前11時
15日(土)	タミー先生と英語であそぼう! (先着6組・必ず保護者と参加)	午前11時
	ぷぶら お話し会	午後2時
16日(日)	親子 de シネマ 新・恐竜大進撃	午後3時
18日(火)	図書館 de シネマ 殞(もがり)の森	午前11時
22日(土)	ピノキオ文庫 お話し会	午前11時
23日(日)	図書館スタッフ お話し会	午後2時
29日(土)	図書館スタッフ 工作会「図書館であそぼう」	午後2時

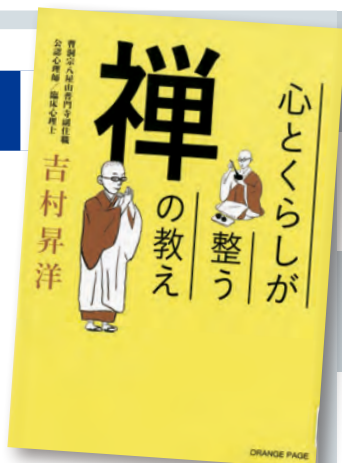
※マスク着用で参加ください。参加人数など制限もあります。

今月のオススメ本

心とくらしが整う  
禅の教え

吉村昇洋 著  
オレンジページ

お坊さんから学ぶ  
「自分との向き合い方」



著者は曹洞宗禅寺の副住職で、公認心理師、臨床心理士。自分と向き合う禅式の掃除や座禅の仕方など、毎日の暮らしに取り入れやすい身近さで、禅の教えを説かれています。例えば、禅寺では「ぞうきん」と「浄きん」を区別して使い分けているとか。浄きんとは清浄な布のことで、座禅堂で食事をする際使用するテーブルや仏壇など、より清浄に保ちたいところで使っているそうです。日常生活の中で実践できる禅仏教の知恵を得て暮らしを整えるうちに、心が整い、心身の安定が保たれるということです。新しい年に向かうこの時期、禅式で自分の暮らしをすっきり整えてみてはいかがでしょうか。(スタッフN)

●今月の新着

一般書

- ミルクとコロナ  
白岩玄・山崎ナオコーラ 著  
河出書房新社
- 進め! 僕の姉ちゃん  
益田ミリ 著  
マガジンハウス
- 絶滅危惧動物図鑑  
藪本晶子 著  
祥伝社

児童書

- かせいじんのねがいがい  
いとうひろし 作  
童心社
- 山火事のサバイバル2  
ポドアルチング 文 / 韓賢東 絵  
朝日新聞出版
- SDGs で見える現代の戦争  
伊勢崎賢治・関正雄 監修  
学研プラス

