



ベトナムについて、本で知ろう!



読んでみませんか?  
こんな本

「日本をめざしたベトナムの英雄と皇子」

ファン・ボイ・チャウとクオン・デ

白石昌也著 彩流社刊

ホー・チ・ミン出現前夜のもうひとつのベトナム独立運動史。浅羽佐喜太郎とファン・ボイ・チャウとの出会いをはじめとした日露戦争後の日本の姿が描かれています。巻末に関連年表も掲載しています。



「はじめのベトナム料理」

ふだんのごはんとおつまみ、デザート

足立由美子ほか著 柴田書店刊

ベトナム料理に精通する著者3人によるレシピ集。生春巻やフオーなど日本でもポピュラーな定番料理から、普段のおかず・おつまみ・デザートまで初めてでもできる本格レシピを紹介しています。



「現代ベトナムを知るための60章」

今井昭夫ほか著 明石書店刊

ベトナムを多面的に捉えて、「等身大のベトナム」の人たちを描写。ベトナムの成り立ちからムラとマチ、グローバル化する文化と民族文化、ドイモイ下における政治の諸相、工業化・現代化への道までを解説します。



問袋井図書館 ☎42-5325



災害時の健康ガイド

●災害時の心のケアについて

大きな災害に遭つと、私たちは死の恐怖を感じたり、大切な人やものを失うなどの様々なストレスにさらされます。そして余裕がなくなつて自分の気持ちを手早く出せなくなり、様々なストレス反応が現れます。今回は、災害時に現れる反応やストレス反応がある人にご接すれば良いのかを学んでいきましょう。

どんなストレス反応が現れるの?

- ①夜中に目が覚めてしまう
- ②食欲がない
- ③頭痛や腹痛など不定愁訴
- ④喜怒哀楽を出しにくい
- ⑤コントロールがしにくい
- ⑥自分を責める など

ストレス反応がある人へ

どんな風に接したら良いの?

「弱音を吐くな」「頑張り」「早く忘れろ」などの叱咤激励は、辛い気持ちを表しにくくなり、ストレス反応が長引きます。また、無理に気持ちを聞き出そうとするのも逆効果です。

話す、泣く、笑う、怒るなどの素直な気持ちを受け止めると、気持ちを受け止めてもらえたという安心感が増し、ストレス反応が落ち着いてきます。ストレス反応が1か月程度続く場合には、医療機関に相談するように伝えましょう。

さらには、遅れてストレス反応が出たり、1年後などの節目となるタイミングでストレス反応がぶり返したりすることがあります。数年単位で経過を見ていく視点も必要です。

災害時には、専門家と連携を図りながら、こころのケアに努めていくようにしましょう。

問健康づくり政策課健康支援2係 ☎23-9222



防犯のまちづくり

◇市内で自転車やオートバイの盗難被害が発生しています!

盗難被害が発生しています!

被害の多くは、JR袋井駅・愛野駅や、ショッピングセンターなど大型店舗の駐輪場・駐車場で多く発生しています。自転車盗の被害は、ほとんどが無施設です。また、オートバイ盗の被害で1番多いのは、ハンドルロックがされていない車両です。

▽被害に遭わないためのポイント

- ①必ず鍵をかけましょう。
- ②オートバイは鍵穴ロックを活用しましょう。
- ③自転車・オートバイのどちらも、U字ロックなどの補助鍵を活用し、車輪を固定しましょう。

◇県内で車上狙い、部品狙いの被害が発生しています!

被害が発生しています!

被害の多くは、車内のバックや現金・金品などを狙った犯行です。袋井警察署管内では、部品狙い(カーナビゲーションなど)の被害が、32件発生しており、昨年と比較すると18件も多くなっています。(平成25年1月から6月までの上半期暫定値)

▽被害に遭わないためのポイント

- ①「自動車盗難警報機」などの盗難防止機器を活用しましょう。
- ②短い間でもエンジンキーは必ず抜きましょう。
- ③窓は完全に閉め、ドアロックは必ずしましょう。
- ④バックや現金などを車内に置いたままにしないようにしましょう。
- ⑤管理された駐車場や明るい駐車を避けましょう。
- ⑥スペアキーをタッシュボードや車内の小物入れなどに保管しないようにしましょう。

問袋井警察署生活安全課 ☎41-0110(代表)  
市民協働課協働推進室 ☎44-3107