



# 市民文芸

## 短歌

ふる里の友との再会指かぞへ逢はむ楽しき五十年ぶりかと  
 白寿なる姉の写真のふくよかさ永き人生仕上げの微笑  
 海彼より飛び来るはミサイルのみならずけふ春風は黄砂をはこぶ  
 本を手に眠れる夫よ枕辺に積みし本も崩れむとしつと  
 タブレット取りこになって気が付けば肩がこりある吾は老いたり  
 啄木の歌口つきて庭土に矢車草の種を播きたり  
 村度の言葉飛び交ふこの現実でうごめく政治の腐敗  
 冷えきった空気に包まれハリストスの鐘の音ひびく旅先の空

及川公郎 加納久雄 菊池正昭 菊池静枝 山下清 佐藤有子 村山朝子 山内加寿美

布団に入ってもいろいろ考えてしまつて、なかなか寝付けない。暗いうちに目が覚めてしまい、眠りに戻れない。睡眠不足で、日中ぼーっとする。誰しもたまに眠れない夜はありますが、それが毎晩となるとちよつと困りますね。不眠は万病の元ですから、放つておらずに出来ることをしましょう。よく眠れるコツというものが、いくつかあります。例えば、①毎朝決まつた時間に起き、陽の光を浴びる ②昼間に程よい運動(うつすら汗をかくくらい) ③昼寝は30分以内 ④夜お風呂に入る ⑤お酒は控える(眠りが浅くなる) ⑥寝る前はテレビやスマホは見ない ⑦眠ろうと頑張らない、などが効果的です。それでもやっぱり眠れなければ、睡眠薬を飲んで寝てしまつたのが最も簡単な方法です。皆さんにお話を伺つと、多くの方が「癖になる」「やめられなくなるから睡眠薬は怖い」と心配しています。で

# 明日の健康

## ぐっすり眠ろう!! 心地よい眠りは健康の友

美唄市医師会・星野仁

もそれは戦後しばらくの話、その後、良い薬が次々と開発された。ですから今の薬は習慣性や依存性がずつと少なく、安心して飲むことができます。お医者さんの指示通り飲んでいけば、やめられなくなつたり、だんだん効かなくなることはありません。それに不眠の原因がなくなると、自然な眠りのリズムが戻つてきます。そうすると、お薬なしでも元通り眠れるようになります。心地よい眠りは、健康の友です。日々の暮らしの工夫とお薬で、ぐっすり眠りましょう。(執筆: 執筆者紹介/ 医療法人風のすずらん会 美唄すずらんクリニック 院長 イラスト/ 栢場)



### 施設の閉館日および開館時間

- 安田彫刻美術館 アルテピアッツァ美唄 ☎63-3137  
開館時間 9時~17時  
休館日 火曜日、祝日の翌日(日曜日を除く)
- 総合体育館 ☎62-6500  
開館時間 9時~21時  
休館日 火曜日、祝日の翌日(日曜日を除く)
- 温水プール ☎64-4522  
開館時間 火~土曜日13時~20時、日曜日10時~18時  
休館日 月曜日、祝日の翌日(日曜日を除く)
- 体育センター ☎62-5776  
開館時間 9時~20時45分  
休館日 月・火曜日
- 宮島沼水鳥・湿地センター ☎66-5066  
開館時間 9時~17時  
休館日 月曜日(祝日を除く)、祝日の翌日
- 郷土史料館 ☎62-1110  
開館時間 9時~17時(10日~12日は20時まで臨時開館)  
休館日 月・火曜日

美唄市役所 美唄市西3条南1丁目1番1号  
☎0126-62-3131(代表)  
FAX 0126-62-1088  
市民相談専用電話 ☎0126-63-2525  
市役所専用郵便番号(住所不要) 〒072-8660 美唄市役所 課  
美唄市ホームページ http://www.city.bibai.hokkaido.jp/



# 図書館へ行こう

美唄市立図書館 検索 ☎63-4802 FAX 63-3555  
http://db.net-bibai.co.jp/bibai/

## ☆ 2Fミニコーナー 7月30日(日)まで

6・7月のミニコーナーは、今年から施行された「北海道みんなの日(7月17日 愛称:道みんなの日)」に合わせ、北海道に関する本を集めました。展示してある本は貸し出しできます。

### 道産子のルーツ事典 岸本良信/著

北海道の苗字二千姓の、由来と家系を知るための苗字事典。全ての苗字に発生由来を記し、同姓人の紹介には北海道ゆかりの人物を多数取りあげる。家紋の紹介もあります。



### ほっかいどう語 その発生と変遷 北海道新聞社/著

昭和45年に初版が発行されたものだが、現在でも使用されている北海道の方言が数多く掲載されている。また、今日までに消えていった方言も少なからずあり、言葉の変遷を感じることが出来る一冊。



## 6月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				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	

■ は休館日

おはなしの会および3歳児のブックスタートは、10日(土)・17日(土)・23日(金)の午前10時30分から児童図書室で行います。ブックスタートに来られなかった方は、都合の良い日に絵本を配付しますので、引換券を持参の上、図書館までお越しください。

### 市立図書館 開館時間

- ☐ 火・金~日曜日、祝日(月曜日に当たるときは除く) 10時~18時
- ☐ 水・木曜日(祝日は除く) 10時~19時

美唄市の総人口 男 10,669人 女 11,816人 計 22,485人 世帯数 11,910世帯 (4月末現在)

広報メロディーに関するご意見、ご要望などを秘書広報課広報情報係 ☎63-01133まで寄せてください  
 本紙は市のホームページからもご覧いただけます(ホームページ版は一部の写真やイラストをカラーで掲載しています)

