

### 新着本紹介

- ・悼む人 (第140回 直木賞受賞作) 天童 荒太/著 文藝春秋
- ・利休にたずねよ(第140回 直木賞受賞作) 山本 兼一/著 PHP研究所
- ・ポトスライムの舟(第140回 芥川賞受賞作) 津村記久子/著 講談社
- ・天地人 上・下巻 火坂 雅志/著 日本放送出版協会
- ・潮待ちの港まんだら 中山茅集子/著 アスコン
- ・光 三浦しをん/著 集英社
- ・深川にゃんにゃん横丁 宇江佐真理/著 新潮社
- ・ネコのアリステレス ディック・キング＝スミス/作、ボブ・グラハム/絵、石随じゅん/訳 評論社
- ・きになるともだち 内田麟太郎/作、降矢 なな/絵 偕成社
- ・ぼくらの先生！ はやみね かおる/著 講談社
- ・ムーンレディの記憶 E.L.カニグズバーグ/著、金原 瑞人/訳 岩波書店
- ・Re-born はじまりの一步 伊坂幸太郎・瀬尾まいこ/ほか著 実業之日本社
- ・明日もまた生きていこう 横山友美佳/著 マガジンハウス
- ・恐竜と歩こう！ 足跡化石の発掘と研究 石垣 忍/著、友永 たろ・七宮 賢司/絵 童心社
- ・そらまめくんのぼくのいちにち なかやみわ/作・絵 小学館
- ・貝の子ブチキュー 茨木のり子/作、山内ふじ江/絵 福音館書店
- ・ノスタルギガントス 寮 美千子/著 パロル舎
- ・クジラの彼 有川 浩/著 角川書店
- ・ナチュラルガーデニングのハーブスタイル 小黒 晃/監修 学習研究社

このほかに新しい本も入りましたので、ご利用ください。



2009 4 April

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
*	*	*	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	*	*

● 休館日 ■ 絵本のおはなし会

### 来月の「絵本のおはなし会」

4月も絵本の会「ゆきんこ」のみなさんによる楽しい絵本のおはなし会があります。みなさんぜひ聴きにきてください。

#### とき

4月 4日(土) ひる2時～  
4月 18日(土) ひる2時～

#### ところ

シルトピアカレッジ図書館  
(児童図書コーナー)

### 日頃の成果を発揮 卓球大会開催

2月15日、三和中学校体育館で第31回三和スポーツ少年団卓球大会が開催され、約70人の小学生が参加。三和ライオンズクラブのご協力もいただき、盛大な大会になりました。個人戦、団体戦ともにみんな一生懸命試合をし、日頃練習した成果を発揮しました。(時安 Y)



### りんごづくり研修会を開催

神石高原りんご生産組合では2月13日、14名が参加し、若いりんごの木の花芽のつけ方について研修会を行いました。また、防除や施肥などりんごほ場の管理全般について活発な意見交流が行われ、今年も地元産の安全安心なおいしいりんごづくりをがんばろうと話合いました。(神石高原りんご生産組合)



## 神石高原 BASKET NEWS

広報神石高原では、みなさまからのお便りやお知らせ・俳句など、お待ちしております。みなさままでこのページをご活用ください。

あて先

〒720-1522 神石高原町小島2025  
神石高原町役場企画課「神石高原バスケットニュース」係  
E-mail jk-kikaku@town.jinsekikogen.hiroshima.jp

### 会場がわいた芸能発表会

3月1日、陽光の里文化ホールで、文化連盟豊松ブロック芸能発表会が行われました。大正琴や日本舞踊、邦楽や伝統芸能などの舞台発表と美術作品の展示がありました。みのり会による民謡では、出演者と会場のみなさんが一緒に歌ったり、子ども神楽での愉快的掛け合いなど会場がわいた発表会でした。(豊松公民館)



### 賑やかな芸能文化祭！

2月22日、油木山村開発センターで、文化連盟油木ブロック総合文化祭が開催され、歌や踊り、邦楽や芸能など会員のみなさんが多芸ぶりを披露されました。また、文化作品の展示とお茶席もあり彩り豊かでした。演目の最後には、神代神楽「大黒様」による福餅まきもあり、受け取ったたくさんの人に喜ばれました。(町文化連盟油木ブロック)



## 保健福祉

### センターだより



### 心の健康づくり

うつ病は、気分が落ち込んで何に対しても興味を失い、活力が低下する病気で、脳の神経伝達物質の機能が低下した状態と考えられています。様々な生活体験がきっかけになり、ストレスと性格や行動のクセが相互に関連してうつ病になります。休養と薬物治療等で楽になる可能性が高い病気です。

### うつ病になると

一般的には、「なんとなく気分がすべれない」といった軽い状態から始まります。ストレスや疲れのせいにして放置していると、興味や意欲を喪失し、眠れない・食欲がない等、体も不調になり、自殺に結びつく危険性もあります。

### 自分でできるセルフケア

「疲れを感じたときは休む」「自分なりの気晴らしを見つける」など、日ごろから心の休ませ方を知っておくことが大切です。

### 《日常生活の負担を減らす》

「夕食は一品くらいは買って来たもの」「人間関係も70パーセントくらいの付き合い」「今日」「明日」の気持ちで過ごしましょう。

### 《優先順位をつける》

家事・仕事・子どものこと・近所や親戚との

つきあい…何でも完璧にこなそうとして、あげくの果てに全部投げ出したくなったりしませんか？そんな時は優先順位をつけて、4位以下は一時的に休んでみましょう。

### 《自分の心や身体の状態を知る》

知らず知らずのうちに100点満点を目指していませんか？自分の行動を振り返り、肩の力を抜きましょう。

「悩み事は寝る前より起きてから考えよう」「今日しなくてもいいことは明日にしよう」などと考え方を変えてみるのも手です。

### 不調が続くときは、早めに相談を

うつ病が疑われたら、専門の医療機関(精神科・心療内科など)で相談しましょう。専門医療機関への受診に抵抗を感じる場合は、かかりつけ医に相談してもよいでしょう。

また、保健福祉センター(800-3300)も相談の窓口になりますのでご相談ください。

### 周りの皆さんへ

- 「がんばれ」など励ましすぎないようにしましょう。
- ゆっくり休ませてあげましょう。
- 嫌がるのに散歩や外出など気分転換を勧めないようにしましょう。
- 原因を追究しすぎず、本人の訴えに耳を傾けましょう。
- 人生の大事な決断は先延ばしするよう勧めましょう。
- 受診を勧めましょう。薬の重要性を理解し、医師の指示どおりに服用するようサポートしてあげましょう。