

# まちの話題



かんじきを着けて雪の中を駆け抜ける子どもたち

## 一足早い春を楽しむ 八日市つるし雛まつり

ハ日市つるし雛まつりは、八日市いきいき交流館で始まりました。会場には、同好会の皆さんがあがり着物やちりめんを使って手作りしたつるし雛約1万点を展示。今年は、サクラのつるし雛を入れたりと、思い思いに春の訪れを楽しんでいます。同催しは訪れた皆さんは「満開」となつた3月3日まで開催されます。



彩り鮮やかな雛飾りを楽しむ親子連れ



次々と空けられるおわんに、そばを入れる給仕

## 大食い自慢が熱戦 わんこそば全日本大会

第61回元祖わんこそば全日本大会が2月11日、文化会館で行われました。1杯10gのそばを制限時間内に何杯食べられるか競う同大会には、国内外から「食士」180人が参加。だしの香りが漂う会場で、大食い自慢たちが激しい戦いを繰り広げました。観客席からは「食え」「もう一杯」と応援の声が飛び、食士の背中を後押し。市内高校の生徒が務める給仕と息を合わせ、次々とおわんに入れられるそばを口にかき込んでいました。

## 雪上競技で爽やかな汗

### 第18回雪っこ祭り

「第18回雪っこ祭り」が2月10日、笛間第二小学校校庭で行われました。豊かな自然に触れながら世代間の交流を図ることを目的とした同催しには、同小の児童や地域住民など約150人が参加。銀世界となつた校庭で、かんじき大玉転がしリレーやスノーフラッグなどの雪上競技を楽しみました。鈴木聖悠君(同小5年)は、「りレーは、重くて雪の中を走るのが大変だったけど、みんなと楽しむことができた」と笑顔で話していました。

3月は「自殺対策強化月間」です

## あなたの“こころ”元気ですか？

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)



### うれしいこともストレスに？

ストレスと聞くと、人間関係や健康問題など、嫌なことやつらいことが思い浮かびます。しかし、結婚や出産、昇格など、一般的にうれしいとされる出来事も生活が一変するため、ストレスの原因となります。これから時期は、進学や就職、転勤など環境の変化が多いため、気持ちが不安定になりやすいのです。それだけでなく、一見関係がなさそうな、腰痛、頭痛など体の不調があります。

### 体の不調にも影響するストレス

ストレスが持続すると、心の不調として「食欲がない」「イライラする」などの症状が出ることがあります。

### 最近こんなことありませんか こころの健康度チェック

- 理由もなく悲しい・憂鬱・イライラする
  - 何事にも興味が湧かず、楽しくない
  - 疲れやすい、元気が出ない
  - 気力が湧かない、何もする気がしない
  - 自分が役に立つ人間だとは思えない
  - 今まで楽しんでやれたことが、楽しめない
  - なかなか寝付けない、夜中に目が覚め眠れない
- これらはこころの病気の一つ「うつ病」の兆候を示すサインといわれています

自分なりにストレス解消の工夫をしても「気持ちが落ち込む」「眠れない」などの不調が続くときは、こころの疲れがたまっているサイン。長引く不調は、健康を損ないかねないので「まだ大丈夫」と考えず、周りの人や専門機関に相談することが大切です。

◆ ◆ ◆

さらにチェックしたいときは

## こころの体温計

健康状態や人間関係などの質問に回答すると、今このこころの状態がイラストで表示されます。そのほか、産後など不安定なこころの健康状態をチェックできる「赤ちゃんママモード」や、飲酒がこころに与える影響をチェックできる「アルコールモード」なども利用できます。結果と合わせて相談機関の情報も示されます。

ご利用は「花巻市 こころの体温計」で検索または右記QRコードから

