

第49回 花巻市民劇場公演

君たちは メキシコで どう生きるか 照井亮次郎開拓記



花巻市東十二丁目出身で、明治時代にメキシコ植民団に加わり、太平洋を渡った照井亮次郎の物語。

【日時】
①2月22日(土)、午後6時30分②23日(日・祝)、午後2時

【会場】文化会館

【入場料】
一般1,000円、高校生500円、中学生以下無料(全席自由)

【フレイガイド】文化会館、なはんプラザ、正時堂、伊藤精、砂田屋石鳥谷店、佐々長醸造

【問い合わせ】文化会館(☎24-6511)

照井亮次郎がよくわかる！
先人ギャラリー展を開催します

開催期間	会場
2月1日(土)～23日(日・祝)	文化会館
3月1日(土)～16日(日)	大迫図書館、石鳥谷図書館、東和図書館

【入場料】無料
【問い合わせ】文化会館(☎24-6511)

みんなで理解を深めよう
こころの健康

私たちの「こころ」も、風邪やけがのように病気ににかかることがあります。こころの病気について知ることは、自分自身や周りの人たちを守るためにとても大切です。

4人に1人になると言われる「こころの病気」

こころの病気は、特別な人だけがかかるわけではありません。生涯を通じて、4人に1人がこころの病気になると言われています。こころの病気は、適切な治療を受ければ、多くの場合回復して普段の生活に戻ることができます。最近では、効果が高く副作用の少ない薬も増えています。

大切なのは焦らずじっくりと治療することです。風邪やけがと同じで、無理をすると回復が遅れてしまうことがあります。こころの病気の治療には予想以上に時間がかかることもあるので、ゆつくりと治す気持ちを持つことが大切です。

こころの病気を正しく理解しよう

こころの病気は外見から分かりにくいことが多いため、周りの人に気づいてもらうのが難しいことがあります。例えば、骨折をした

こころの不調を感じたら

人には無理をさせないように配慮しますが、こころの病気の場合は知らないうちに無理をさせたり、傷つけたりしてしまうことがあります。そのため、私たちみんながこころの病気を正しく理解することが大切です。

次のような症状が続く場合は、専門家に相談しましょう。

- 。気分が沈む
- 。何をしても元気が出ない
- 。イライラする
- 。突然不安な気持ちになる
- 。胸がどきどきする
- 。食欲がない
- 。なかなか寝付けない

また、周りの人の様子がいつもと違うと感じたときも注意が必要です。例えば、▽服装が乱れてきた▽急に痩せたり太ったりした▽感情の変化が激しくなった▽一人になりたがるーなどの変化が見られたら、体調や気持ちについて話をしてみましょう。

早めの対策が大切

こころの病気には、うつ病や不安障害、統合失調症などさまざまな種類があります。同じ病気でも人によって症状が異なることがあります。また、治療法も薬やカウンセリングなど、その人に合わせた方法があります。

もし、こころに不調を感じたり、周りの人の様子が気になる場合は、早めに相談することが早期回復のために大切です。専門家への相談は、地元の病院やかかりつけの医師に相談すると良いでしょう。また、家族や友達に話してみるのも一つの方法です。

こころの病気について知っておくことで、自分や周りの人たちがこころの健康を保つためのサポートができます。みんなで正しく理解し、支え合っていきましょう。

【問い合わせ・相談】
新館障がい福祉課(☎41-35800)

ひな
花巻温泉郷の雛まつりを開催します

期間中、花巻温泉郷の参加宿泊施設ごとに、雛飾りの展示を行います。併せて、市内雛まつりイベントと連動したスタンプラリーも開催します。

雛飾りの展示

【会場】参加宿泊施設、新花巻駅(花巻観光センター)

【期間】2月1日(土)～3月3日(月)

【入場料】無料

※参加宿泊施設の詳細は特設サイトをご確認ください。なお、施設により雛飾り設置開始日は前後する場合があります

▼特設サイト

花巻温泉郷の雛まつりスタンプラリー

応募した人の中から、抽選で本市の特産品が当たります。

【対象会場】参加宿泊施設、市内雛まつりイベント会場(花巻新渡戸記念館、八日市振興センター、大迫交流活性化センター)

※参加宿泊施設の詳細は特設サイトをご確認ください

【期間】2月1日(土)～3月3日(月)

※市内雛まつりイベント会場は、会場ごとに開催期間が異なります。詳しくは特設サイトをご確認ください

【応募方法】対象会場2カ所以上のスタンプを押した専用チラシに必要事項を記入し、応募箱へ投函

※専用チラシと応募箱は対象会場に設置しています

【問い合わせ】花巻観光協会(☎29-4522)

タクシープラン
「宿場の雛まつり号」

宿泊施設と雛まつりイベント会場を結ぶタクシープランを運行します。

※2人以上の申し込みで運行します

【期間】2月22日(土)～3月3日(月)

【料金】1人6,000円(入場料、昼食代含む)

【申し込み方法】特設サイトから申し込み、または下記へ電話

【問い合わせ・申し込み】花巻観光協会(☎29-4522)