

Health 保健だより

問水沢保健センター(☎㉔4511)、江刺総合支所健康増進課(☎㉔2111)、前沢総合支所健康福祉課(☎㉔3501)、健康増進フラザ悠悠館(☎㉔2977)、衣川総合支所健康福祉課☎(㉔3800)

●**体に現れるさまざまな変化**
うつ病にかかると、気分が落ち込み何もする気にならない状態に陥ります。そして夜眠れない、体がだるい、頭痛がするなどの症状が現れます。このような状態が2週間以上続く場合はうつ病を疑ってください。うつ病になる原因はさまざまありますが、仕事での過労、職場や家庭での人間関係などが例として挙げられます。まじめで頼まれたことを断れないようなタイプの人やうつ病になりやすいといわれていますが、ストレスの多

●**一人ぼっちで悩まずに**
うつ病は単なる怠け病で「心の持ちよう、気の持ちよう次第だ」と思う人がいるかもしれま

●**うつ病に関する相談** 各総合支所精神保健担当課、奥州保健所(☎㉔2861)
■**精神保健福祉相談** 11月8日 困江刺総合支所、11月28日 困奥州保健所※要予約(奥州保健所☎㉔2861)

成人検診日程(11月)

- 江刺区**
【胃がん検診・大腸がん検診】(6:30～8:30)
1日 困 江刺保健センター
2日 困 江刺保健センター
- 全区対象**
【成人歯科健康診断(要予約)】
11月まで 市内指定医療機関



聞こえていますか？ あなたの心のSOS

現代社会は、さまざまなストレスにさらされる機会が多くなっています。そのような中で、昨年全国で約3万人もの人たちが自らの命を絶しました。自殺死亡者のうち、9割以上がうつ病などにかかっていたともいわれています。特に岩手県は全国ワースト2の自殺高率県となっています。防ぐことのできる不幸な出来事を無くすためにも、うつ病への理解を深めましょう。

●**もしうつ病にかかったら**
もしも、うつ病が疑われる症状が続いたら、精神科で医師の診察を受けてください。治療には時間がかかりますが、薬と十分な休養をとることで治すことができます。しかし、うつ病患者の中には、病院へ行くことに抵抗を感じたり、自分で治せると考えたりして、病院へ行くことがない場合があります。そんなときは、家庭で抱え込まずに、保健所や市の精神保健担当課の保健師にご相談ください。また、専門医が保健所などで相談にのじる精神保健福祉相談も毎月行われています。病院へ行くことに抵抗を感じる人は、このような相談をご利用ください。

せん。しかし、うつ病は専門医の治療が必要なれっきとした病気です。「心の風邪」といわれることもあり、脳のトラブルで起こることが医学的にも明らかになっています。うつ病にかかる不安な気持ちから「この世から消えてしまいたい、死んでしまいたい」と思うことがあるかもしれません。でもそれは心の底から思ったことではなく「わたしは生きたい」という気持ちの裏返し感情から来るものです。うつ病は治療さえすればいつか必ず治る病気です。あなたの心はSOSのサインを出していません。あなたは一人ぼっちではありません。自分だけで悩まずに「誰かに相談する」という初めの一歩を踏み出し

精神保健シンポジウム

奥州市うつ・自殺予防シンポジウム

- 期日** 11月23日 午後1時20分開会
- 会場** 前沢ふれあいセンター
- 内容**
①公演 演劇集団空想工房「星のしずく」
②シンポジウム「『いのち』を見つめて」
※こころの健康相談も開催(10:00～12:00 要予約)
- 入場料** 無料
- 問い合わせ・予約先** 前沢総合支所健康福祉課



オーガニックコットンの手編みこもの (KNIT FACTORY)



いつまでも、いつまでもお元気で 特攻隊員たちが遺した最後の言葉



はれときどきアハハ (矢玉四郎)



Be Happy (岩合光昭)

今月の新着図書

■水沢図書館

- 一般…田舎時間(問宮三紀)、インド式速解術(ブラディープ・クマール)、大人になるための社会科入門(乙武洋匡) ほか
- 児童…トイレせんちょう(片平直樹)、幸せさがし(瀬戸内寂聴)、スノーグース(ポール・ギャリコ)、封印の娘(香月日輪)、筋肉の大研究(石井直方) ほか

■江刺図書館

- 一般…千年の祈り(イ・ユン・リー)、ひとり旅(吉村昭)、若者言葉に耳をすませば(山口仲美)、赤ちゃんの脳を育む本(久保田競) ほか
- 児童…ぽっかりつきがでましたら(渡辺有一)、はずれはあたり大あたり(うどんあこ)、牧場犬になったマヤ(中島晶子)、旅ねすみ(松居スーザン) ほか

■前沢図書館

- 一般…危機の政権(塩田潮)、1001世界の絶景(マイケル・ブライト)、あの日に戻れたら(山田奈津子) ほか
- 児童…しろいクマちゃんいろいろクマ(ヴィンセント・ハーディー)、No.6 #6(あさのあつこ)、21世紀こども百科恐竜館(小学館) ほか

■胆沢図書館

- 一般…トップの素顔論(幸田真音ほか)、幸菌スプレーすっぴん魂7(室井滋)、まぼろしハワイ(よしもとばなな) ほか
- 児童…名なしのこねこ(とりごえまり)、はたらくもののナマケモノ(斉藤洋)、ねぼすけはとどけい(ルイス・スロボドキン) ほか

11月の催し物・展示など (◆…企画展など、★…子ども向けイベント)

■水沢図書館

- ◆秋はっけん!…10月23日 困～11月4日 困 ★紙しばいと絵本の読みきかせ…10日 困、24日 困 14:00～ ★こども映画会(彦-とんちばなしなど)…18日 困 14:00～ ◆秋の夜長にミステリー…16日 困～25日 困 ★一般映画会(昭和30年代の日本・家族の幸福家族編)…22日 困 14:00～ ◆南分室★紙しばいと絵本の読みきかせ…17日 困 14:00～★親子で映画を見る会(おじいさんとてぶくろのお家など)…24日 困 14:00～ ◆常盤分室★ときわお楽しみ会(ミッキー・マウスの楽しい冬など)…17日 困 14:00～

■江刺図書館

- ◆ブック&ブック交換広場…1日 困～11日 困 9:00～19:00 ★お話びっくり箱…11日 困 11:00～正午 ★文学賞受賞図書展…16日 困～25日 困 9:00～19:00

■前沢図書館

- ◆本の世界でサンタに会おう…17日 困～12月23日 困 ★おはなし広場…10日 困 10:30～ ★子育てサークルP I P P I…16日 困 10:00～

■胆沢図書館

- ◆どうぶつが主人公!!シリーズ第2弾～ネコ編…1日 困～29日 困 ★「おはなしこんにちは」おまつりSP…4日 困 10:30～(郷土資料室) ★いちごみるくの「おはなしこんにちは」…10日 困 10:30～

移動図書館の巡回日程『11月』

- 【水沢区】 21日 困…真城(北上野、幅下、真城が丘)、22日 困…桜屋敷西、福原、山崎町、姉体町(寺ノ西、北余目)、中上野町、28日 困…真城(迎畑)、上姉体、姉体町(宿)、桜川、内匠田、赤土田、29日 困…横町、佐倉河、羽田町、黒石町
- 【江刺区】 2日 困…愛宕、7日 困…田原、14日 困…藤里、16日 困…伊手、21日 困…米里・玉里、28日 困…梁川・玉里、30日 困…広瀬・稲瀬
- 【前沢区】 8日 困…上野原分館(11:00～11:30)、9日 困…母体分館(10:00～10:30)→赤生津分館(10:45～11:15)
- 【胆沢区】 1・15日 困…西堀切、7・21日 困…柳田、8・22日 困…愛宕、10・24日 困…出店・二の台、14日 困…都鳥、18日 困…東堀切、28日 困…徳岡
- 【衣川区】 15日 困…池田団地(14:00～14:30)→衣川セミナーハウス(15:00～15:30)

※図書館システム更新作業のため、水沢図書館と胆沢図書館が12/1 困～19 困まで臨時休館します。移動図書館は12月中運休

●11月の休館日

- 水沢…3 困、5 困、12 困、19 困、23 困、26 困 (各分室…3 困、4 困、11 困、18 困、23 困、25 困)
- 江刺…3 困、5 困、12 困、19 困、23 困、26 困、30 困 前沢…5 困、12 困、19 困、23 困、26 困
- 胆沢…5 困、12 困、19 困、23 困、26 困、30 困 衣川…5 困、12 困、19 困、23 困、26 困



Library 図書館だより

問水沢図書館(☎㉔3080)、江刺図書館(☎㉔2111)、前沢図書館(☎㉔6781)、胆沢図書館(☎㉔2133)、衣川公民館図書室(☎㉔3111)・セミナーハウス(☎㉔3900)