## 第10回雪合戦四国大会 参加チームを募集しています

**場所** **いやしの温泉郷グランド**（東祖谷菅生）
**日程** **2014年1月25日㈯・26日㈰**

この雪合戦四国大会は、日本雪合戦連盟公認の公式ルールに則ったスポーツ雪合戦で、来年長野県で開催される「日本雪合戦選手権大会」の出場権をかけた「四国リーグ」のほか、気軽に楽しめる「エンジョイリーグ」、小学４～６年生主体の「ジュニアリーグ」、小学１～３年生主体の「ちびっこリーグ」、初心者を対象とした「初心者リーグ」、女性限定の「レディースリーグ」など内容盛りだくさんです。ぜひ、それぞれの参加資格に沿ってお申し込みください。

**募集期間▼** 12月7日（土）まで（定員になり次第締切り）
**参加費▼**四国リーグ20,000円、その他12,000円、小学生の部無料
**お申し込み・お問い合わせ先▼**三好市役所観光課内　雪合戦四国大会実行委員会（☎ 72-7620、ホームページ http://miyoshinavi.jp/）
四国雪合戦連盟（ホームページ http://www.shikoku-yukigassen.jp）

### 住んでよしの観光まちづくりに参画してみませんか
## にし阿波体感プログラム事業者募集

にし阿波と恋する時間
**AWA★KOI**

にし阿波体感プログラムイベント「にし阿波と恋する時間～あわこい～」は、にし阿波～剣山・吉野川観光圏の「ちょっとだけ」を体感できる期間限定のプログラムイベントです。

昨年の冬と今年の秋には、合計75ものプログラムに1000人を超える人々がご参加いただきました。

次回開催は来年2月14日から3月16日の間を予定していますが、今回よりプログラムをご提供頂ける事業者さんを広く募集することにいたしました。

にし阿波ならではの地域資源や日常の魅力を切り出して、皆さんの思いをのせた体感プログラムをつくってみませんか。

皆さんが提供するプログラムをたくさんの方に楽しんでもらって皆さんの地域やにし阿波のファンを増やしましょう。

詳しくは三好市観光課あわこい担当までお問い合せください。

**【開催期間】**平成26年2月14日（金）～3月16日（日）
**【主催】**にし阿波観光圏協議会
**【募集プログラム】**地域資源を活かした、カルチャー、グルメ、アウトドアなど様々なプログラム

～プログラム実施例～
▽語り部と一緒に作り味わう「祖谷平家のお正月料理」
▽女性写真家と撮る！マチなか写真教室
▽ほら貝ヤッホイ&手づくりピザ体験
▽お顔すっきり♪経絡トリートメント
▽人気の発酵食品おつまみ教室と酒蔵見学
▽雪景色を見に行こう！阿波国見山（雪上トレッキング）
▽秋食材を使ったマクロビ教室
▽ボンネットバスで行く百年蔵と十三夜お月見ドライブ
▽秋食材を使ったマクロビ教室
▽天空の落合集落を歩く秋の集落散策ガイド

**【募集締切】**平成25年11月22日（金）

**【お問い合わせ先】**
三好市役所観光課あわこい担当
（電話72-7620）

（今秋のパンフレット）



## こんにちは 人権室です

三好市役所人権室 ☎72-7622

# 「うつと家族」Ⅰ

フェミニストカウンセリング堺
北山 れいこさんの講演より、2回にわけて掲載いたします。

### うつ病は、心のエネルギーがゼロの状態

人は誰でも、生活の中で、気持ちが落ち込んだり憂うつな気分になったりすることがあります。しかし、このようなことは、原因が解決したり、あるいは解決しなくても、気分転換をしたり、時間が過ぎることで、自然に回復します。

ところが、原因が解決しても強い憂うつな気分が長く続いて普段どおりの生活を送るのが難しくなったり、思い当たる原因がないのにそのような状態になるのが、うつ病です。原因は過度のストレス・人間関係・仕事・金銭・健康問題など、これらの複合によりうつ状態になります。

うつ病には、気持ちの落ち込み、憂うつな気分など「抑うつ気分」と呼ばれる症状とともに、意欲が出ない、考えがまとまらないなど、特徴的な心の症状（精神症状）がみられます。また、多くの方に、眠れない、疲れやすいといった体の症状（身体症状）がみられます。

うつ病は、脳の中の神経の伝達がうまくいかなくなるなどの機能の異常によって起きる病気であり、「気の持ちよう」や「心の弱さ」などで起こるものではありません。しかし、きちんと医師の診察を受け、適切な治療を受ければ治すことができる病気です。

個人をとりまく現代社会はストレスの多い時代であるといえます。これは、誰にでも起こることであり、いろいろな障害から身を守るなど、課題に挑戦する際に必要な反応でもあります。人はストレスがあると自然に自立神経の働きにより緊張するようになっています。

ストレスの影響を強く受けるかどうかには個人差がありますが、精神的な健康や身体的な健康に影響を及ぼすことになる前に、心を健康に保つために必要な条件を次に挙げました。自分に欠けているものをチェックしてください。それが、心の健康を回復し、心を強化するための鍵になると思います。

### 心が健康であるための条件

①日常生活に大きな支障が無い程度に全体として精神状態が安定していること
②嫌いなことは嫌い、できないことはできないと、自分にとって一番影響力のある人に対してはっきり意思表示ができる
③自分の責任のとれる範囲で、考えや行動が主体的に自由であること
④具合が悪くなった時、自分一人で自分を支えられる（孤独に耐える）
⑤調子を崩した時、たとえ時間がかかっても、少しずつ希望や目標を見つけて回復することができる
⑥自分自身の能力の限界や欠点など、自分にとっての都合の悪いことに関してある程度わかっている
⑦毎日の生活が「まったく」同じことの繰り返しでなく、ちょっとした新しい変化が日常生活の中で見られる
⑧睡眠と食事が十分とれる
⑨同僚と家族を大切にできる
⑩言葉の使い方がきちんとできる
⑪必要な時に、じっと待つことができる

うつ病は無理を続けると悪循環がおこります。周囲が早く変化に気づくことが早期発見・早期治療につながります。

### 家族や知人、周囲が気づく変化

- 表情が暗くなった
- 元気がなくなった
- 体の不調を訴えることが多い
- 仕事上のミスが多くなった
- 人と接することを避けるようになった
- 遅刻、欠席、早退が多くなった
- 外出することが少なくなった
- 身だしなみに気を使わなくなった
- 口数が減った
- 飲酒量が増えた

うつ病は誰にでもかかる可能性のある病気ですが、自分ではうつ病になっていることには気がつきにくいものです。対応が遅れると、回復までに長く時間がかかることになりますし、自殺の背景にはうつ病など心の病気が潜んでいることも知られています。ご自身と大切な方のために、うつ病の早期発見と対応について、正しい理解を深めましょう。

（次号につづく）

# Books

## 新着図書の紹介

［一般書］井川図書館
**原発ホワイトアウト**
著者：若杉冽
日本を貪り食らうモンスターシステム。現役キャリア官僚のリアル告発ノベル。

［児童書］中央図書館
**おならゴリラ**
著者：もりやしげやす
はやらない動物園でエサも少なくなり、おなかがぺこぺこのゴリラ、ごりまる。あんまりおなかがすきすぎて、「あるもの」をたべてしまった…。奇想天外なたのしい幼年童話。

中央図書館
［一般書］■地方にこもる若者たち／阿部真大 ■相撲部屋ちゃんこ百景／佐藤祥子［児童書］■ハイパーレスキュー災害現場へ走れ!／深光富士男 ■見習い!？神社ガールななみ／二枚矢コウ［絵本］■はみがきさん／せなけいこ ■おでんしゃ／塚本やすし

井川図書館
［一般書］■祈りの幕が下りる時／東野圭吾 ■生き直し／岡部えつ ■かんたんがおいしい!／足立洋子 ［児童書］■とばせ!きぼうのハンカチ／やなせたかし ■富士山うたごよみ／俵万智 ■10分でわかる!しゃかいのぎもん／梅澤真一

新着図書は上記以外にもありますので、各図書館にお問い合わせください。

## 図書館だより

中央 ☎72-2781　井川 ☎78-4311

**■ 12月の行事予定**
・おはなし会［中央図書館］
日時：毎週土曜日（12月14日は休み）11時～11時30分
・おはなしひろば［井川図書館］
日時：毎週土曜日　10時30分～11時

**■ 12月の休館日**
・中央図書館：毎週水曜日、12月29日～1月3日
・井川図書館：毎週火曜日、12月30日～1月3日

**■ 巡回配本日程（12月）**
2日　三野 - 芝生小（低学年）- 王地小
3日　池田 - 萩田商店前　三野 - 芝生小（高学年）
5日　池田 - 川崎小 - 旧大利郵便局前　山城 - 山城小
6日　池田 - 三縄駅前 - 三縄幼 - 三縄小
9日　池田 - 箸蔵幼 - 箸蔵小
10日　山城 - 政友小 - 大野小
12日　東祖谷 - 祖谷歴史館 - 東祖谷保育所 - 東祖谷小
13日　西祖谷 - 榑生小　山城 - 下名小 - 山城荘前
16日　井川 - 井内小 - 西井川小
17日　池田 - 馬路小 - 白地小
・市内の方ならどなたでもご利用いただけます。
・都合により巡回日・時間等が変更になる場合があります。

**■DVD鑑賞会のお知らせ［中央図書館］**
・おしりかじり虫（50分）　※定員30名（要申込）
日時：11月16日・17日（両日とも午前・午後2回上映）
午前：10時10分～　午後：13時10分～
未就学児は保護者同伴でお願いします。お申し込み、お問い合わせは三好市中央図書館（☎72-2781）まで。

**■クリスマス会のお知らせ［中央図書館］**
日時：12月14日　14時～15時
場所：三好市中央公民館　4F　大ホール
主催：いけだコスモスの会のみなさん
※参加無料・予約も要りません。お気軽にお越しください。

**■館内展示のご案内［井川図書館］**
クリスマスにちなんだ本を展示します。

# Sports

## いけだスポーツクラブ 12月教室開設日

**スポーツの秋！体を動かすいい季節！**
**健康づくりはいけだスポーツクラブで！**

| 教室名 | 開設日 |
|---|---|
| ヨーガ月曜コース | 9・16 |
| ヨーガ木曜コース | 19 |
| 肩こり予防&リフレッシュ体操 | 20 |
| グランドゴルフサークル | 毎週 月・水・金 |
| 社交ダンス | 21 |
| 史跡巡りウオーキング | 17（二宮神社ほか） |
| 障害者フライングディスク | 12 |
| レッツ体力づくり | 11・25 |
| さわやかママさん体操教室 | 12・26 |
| フラ | 12・26 |

| 教室名 | 開設日 |
|---|---|
| ☆NEW シニア健康づくり<br>病院・徳島大学と連携した、きめ細かな健康づくりプログラム | 11・25<br>要申込 |
| キッズ&ジュニアスポーツプログラム | |
| Jr バレーボール | 9・16 |
| ヒーロー養成 バレー | 7・14・21・28 |
| Jr．ハンドボール | 10・17 |
| カワイげんきアップ体操 | 14・21 |
| キッズサッカー | 7・14・21・28<br>※雨天時中止 |

☆場所はすべて池田総合体育館。ただし、社交ダンスは保健センター、フラはフジヤマビル、グラウンドゴルフは吉野川運動公園でオープンスクールとして開放しています。
☆都合で曜日や時間が変更になる場合がございます。

お問い合わせ先
**いけだスポーツクラブ**
（電話 72-5755）



## 叙勲受章のご紹介

**叙位 従五位**
**故 西 徹 氏**（山城町大川持）
旧山城町職員を経て、昭和50年に旧山城町長に就任以来、30年10か月にわたり、地方自治の発展に先駆的役割を果たし、町政の発展と町民福祉の向上に多大な貢献をされました。また西氏は、平成18年に旭日小綬章を受章されています。

**特別叙勲 旭日単光章**
**故 西藤 豊茂 氏**（三野町太刀野山）
旧三野町議会議員として3期12年にわたり在職し、文教厚生常任会委員長、三野病院運営特別委員会委員長など要職を歴任。常に広域的な視野に立って町政の推進に努められ、地方自治の進展に寄与されました。

## お誕生日おめでとう！ 11月

池田 1才
**佐古 晃平（こうへい） ちゃん**
お誕生日おめでとう！これからも元気に大きくなってね。

池田 1才
**沖 美友子（みゆこ） ちゃん**
いつも笑顔の美友子ちゃん。これからも元気に育ってね。

池田 1才
**安藤 遙香（はるか） ちゃん**
いつも笑顔にさせてくれる遙香♡これからも一緒にたくさん笑おうね

三野 1才
**大野 雅弥（まさや） ちゃん**
笑顔のかわいいまぁくん♡お兄ちゃんと仲良く元気で優しい子に育ってね！

三野 2才
**太刀野 心愛（のあ） ちゃん**
2歳ぉめでとッ♪負けず嫌いなのぁ、ねぇねと仲良くしてねッ★

井川 1才
**福田 隼人（はやと） ちゃん**
お父さんお母さんのところに産まれてきてくれてありがとう。大きくなってネ♡

井川 1才
**笹岡 愛琉（あいる） ちゃん**
ご飯をいっぱい食べてお兄ちゃんみたいに大きくなってネェ！

山城 1才
**松永 陸歩（りくほ） ちゃん**
お誕生日おめでとう！これからもたくさん食べて、元気に育ってね。

山城 1才
**岡瀬 颯人（はやと） ちゃん**
誕生日おめでとう☆これからも笑顔てすくすく大きくなってね！！

三野 3才
**大西 彩愛（さら） ちゃん**
元気いっぱい笑顔のかわいいさら♪これからも兄ちゃんたちと仲良く遊んでね☆

山城 2才
**藤井 蒼翔（あおと） ちゃん**
お歌が大好きなあおくん♪これからもいろんな歌を聴かせてね♡

池田 2才
**大西 琉功（りく） ちゃん**
2才のお誕生日おめでとう（^^）妹思いの優しいお兄ちゃんになってね（^-^）

三野 2才
**三宅 希実（のぞみ） ちゃん**
お誕生日おめでとう！いつまでもお姉ちゃんと仲良し姉妹でいてね♪

三野 2才
**田村 穂敬（ほだか） ちゃん**
2歳おめでとう！お姉ちゃんと仲良く元気に育ってね！(^^)！

**12月生まれのお子様（1歳～3歳）募集中！**

①氏名（ふりがな）②性別 ③年齢（誕生月での年齢）④生年月日 ⑤保護者氏名 ⑥住所 ⑦電話番号 ⑧簡単なコメント（30字程度。文字数が多い場合は一部修正することがあります）⑨ケーブルテレビへの情報提供の可否、以上①～⑨の項目を書いた用紙と写真（写真の裏に氏名を）を三好市秘書広報課までお送りください。12月号の締切は11月20日です。
★ あかちゃん紹介（HAPPY BIRTHDAY）がケーブルテレビで放送されています。ケーブルテレビへの情報提供にご協力をお願いします。
★ 写真はトリミングします。また写真は返却できませんので、ご了承ください。
★ デジカメ等の場合は、データを秘書広報課まで直接お持ちになるか、Eメール（koho@city.tokushima-miyoshi.lg.jp）でお送りください。

池田 3才
**山下 心菜（ここな） ちゃん**
お誕生日おめでとう☆天真爛漫ここちゃん♪元気一杯大きくな～れ

池田 3才
**田村 花菜（はな） ちゃん**
その可愛い笑顔に癒されます。ずっと笑顔で元気な子でいてね☆