

～～ 5月 主催学級・講座開催日程 ～～

5月24日(日) 9:00～ パソコン教室 会場 まちづくり情報室

【教育文化部会主催/市民センター共催】

ホタルのお話と鑑賞会

ホタルを増やそうと、10年前から環境保全と餌のカワナナやリなど、努力を続ける木津川上流管内河川レンジャー事務所の吉岡正夫さんに解説して頂きます。

- 【開催日】6月6日(土) ※雨天の場合は6月7日(日)
【集合時間】午後7時30分 ※参加費、申し込みは不要です。
【集合場所】百合が丘市民センター
【内容】ホタルの生態など興味深いお話(35分)⇒移動(15分)
⇒ホタル観賞会(40分)
【持ち物】懐中電灯
【問い合わせ先】市民センター ☎64-6466

今年もこいのぼりが評判です!

ぜひ、お越しください



今年3年目の「こいのぼり」や「武者人形」。百合が丘市民センターでは約50匹のこいのぼりが空を泳いでいます。
※ただ今「こいのぼり」のご提供を募っています。ご家庭にねむっている「こいのぼり」がございましたら、市民センターまでご連絡ください。



百合が丘

市民センター 便り



<http://www.emachi-nabari.jp/yurigaoka/>

Skip 広場からお知らせ



5月12日(火)

10:00～12:00
市民センター 多目的ホール

☆お申込み・参加費は不要です☆
たくさんのご参加お待ちしております♪

「かがやきの先生とあそぼう!」

【今月のあそび】

- ・手あそび
- ・歌あそび「バスにのって」
- ・エプロンシアター「おべんとうばこ」
- ・パネルシアター「ふしぎなポケット」
- ・ふれあい遊び

映画会からのお知らせ

毎月第2火曜日に市民センターにて開催しておりました「映画会」は5月より、休止致します。

市民センターの映画会は休止しますが、百合が丘地域ではその他、集会所等でも映画会をしていますので是非参加してみてください。

介護予防拠点「ゆこゆこ」…毎月第2・4木曜日 10:00～

※100円の運営協力金が必要です

シネサロン(西第2集会所)…第4金曜日 13:30～



【芝生広場使用禁止】

みなさまに気持ちよくご利用いただくため、芝生の手入れをいたします。

そのため、下記期間はご利用できません。

6月15日(月)～7月14日(火)

みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

草刈清掃のご協力をお願いします

5月18日(月)～5月31日(日)

いずれも午前9時頃から午後4時頃まで、ご自由な時間でご協力をお願いします。なお、開館日ですので車の通行など十分ご注意ください。

※5月休館日は、地域づくり協議会総会のため、草刈清掃の日程を変更させて頂きました。

仁則庵さんより“まねきねこ”をいただきました ありがとうございました。



仁則庵さんよりコメント

東日本大震災復興支援活動として今年
は『まねきねこ』を宮城県塩釜市へ
お贈りしました。市内では災害公営
宅の建設も進み、まちも賑わいを取り
戻しつつあるとのこと。まね
ねこをぜひ笑顔と福を招いて頂きたいと
思いを込めました。これを記念して



事務職員の異動について

【4月 1日採用】久保 成雅 さん

【4月30日退職】畑 和伸 さん

よろしくお願いいたします。



まちの保健室便り5月号

☎ 64-8600

「こころの健康のために、
ストレスと上手に向き合いましょう。」

春は入学や入社、転勤、引越しなどで環境や生活習慣の両方に大きな
変化がある人が多いと思います。また、ストレスの多い現代社会では、
心の不調は誰にでも起こる可能性があります。

*** ストレスって何？** ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生
じる緊張状態のことです。天候や騒音（環境的な要因）、病気や睡眠
不足（身体的な要因）、不安や悩み（心理的な要因）、そして人間関係
がうまくいかない、仕事が忙しい（社会的な要因）などさまざまな要因
があります。『日常の中で起こる様々な変化＝刺激』が、ストレスの原
因になります。進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も『ラ
イフサイクルの変化＝刺激』実はストレスの原因になります。

*** 自分のストレスサインを知っておきましょう？** ストレスを受ける
ことで、体調をくずすだけでなく、気持ちが不安定になることは誰でも経験
することです。つらくて食欲がない、気持ちが落ち着かなくて眠れない夜
を過ごすこともあるでしょう。こうしたサインが出ているにも関わらず、これ
までと同じようにストレスを受け続けていると、こころも身体も悲鳴をあげ
て、さらに調子をくずしてしまいます。そして、こころの病気にかかってしま
うこともあります。

*** ストレスサインに気づいたら、早めのセルフケアが大切**
気持ちが落ち込む、イライラする、眠れない、食欲がない、疲れやすいと
いったとき、早めのセルフケアが必要です。また、その人特有のストレス

サインもあるでしょう。たとえば、疲れるといつも歯が痛くなる、腰に出てく
る、耳鳴りがするなど、自分特有のストレスサインを知っておくことも大切
です。そして、気づいたときには、十分に休息をとり、気分転換をするな
ど、早めにセルフケアをするようにしましょう。

*** アタマを柔らかくしよう** ストレスを感じるとき、私たちは物事を固定的
に考えてしまっていることがあります。たとえば、「必ず、〇〇をしなけ
ればならない」と考えていて、それがうまくいかないときには強いストレス
を感じてしまうでしょう。問題点やダメな点ばかりに注意が行きがちです。
そんなとき、ダメな点ばかりではなく、実際にできていること、うまくいっ
ていることに注意を向けるのもよいでしょう。考え方や見方を少し変えてみ
るだけで、気持ちが少し楽になることがあります。

*** 困ったときは誰かに相談してみよう** 困ったときやつらいときに話
を聴いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで自
分の中で解決策が見つかることもあります。相談に乗ってもらえたという
安心感も、気持ちを落ち着かせるでしょう。友人、家族、同僚、地域や趣
味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。しかし、
こころと体の症状が続くときは早めに専門家に相談しましょう。

* 話を聴いてもらうとすっきりします

- ・身近に相談する人がいない…
- ・匿名で話を聞いてほしい…など

勇気を持ってお電話ください。
きっとこころが軽くなります。

こころの傾聴テレフォン（三重県こころの健康センター）

平日毎日 10:00～16:00 ※祝日・年末年始を除く
電話 059-223-5237 / 059-223-5238

