

文化情報を紹介するコーナーです。皆さんの情報などを藤樹の里文化芸術会館（☎32-2461）までお寄せください。締め切りは毎月25日です。

**藤樹の里文化芸術会館**

**3/4日**  
13時30分開演  
**全席自由**  
一般 1,000円  
高校生以下 500円  
(当日200円増)

**ひな祭りジャズコンサート**  
今年で7回目のステージ。今回は、ゆったりとした大人のジャズに、ビッグベルとスイートベルが挑戦します。ゲストには京都から、ジャズボーカル村木舞とジャズピアニスト西山靖夫をむかえて、じっくり聴かせます!!

▼出演 高島市民ジャズオーケストラ  
"ビッグベル"  
高島レディーズプラス  
"スイートベル"  
ゲスト 西山靖夫&村木舞

☎藤樹の里文化芸術会館 (32)2461

**藤樹の里文化芸術会館**

**3/18日**  
13時開演  
**全席自由**  
一律 500円

**ぶんげい☆春の演劇祭**  
ぶんげい演劇教室の発表公演と市内演劇集団による演劇祭です。

▼プログラム  
・13時～ 安曇川高校演劇部  
・14時15分～ 高島高校演劇部  
・15時30分～ ぶんげい演劇教室+演劇集団つばめ

☎藤樹の里文化芸術会館 (32)2461

**マキノ資料館**

●コーナー展示  
**高島市の重要文化的景観**

●常設展示  
**山と湖の生活文化を伝える**

【コーナー展】  
**開催中～4/1日**  
9時～16時30分  
月・火・祝日 入館無料 休

☎マキノ資料館 (27)1484

**高島市民会館**

**3/20日**  
13時30分開演  
**全席自由**  
一律 500円

**2012たかしま市民音楽祭「響」**  
ジュニア・シルバー・混声・男声・女声・高校生といろんな団体が紅白に分かれて歌の競演です。

☎高島市民会館 (22)1764

**ガリバーホール**

**5/13日**  
①10時30分上映  
②14時上映  
★2回上映。各回入れ替え制  
**全席自由**  
一般 1,000円  
中学生以下 800円  
(当日200円増)

**映画「一枚のハガキ」上映会**  
第35回日本アカデミー賞優秀監督賞ノミネート! 日本映画界の至宝、新藤兼人監督が99年の人生をかけた、映画人生最後の最高傑作!

▼監督 新藤兼人  
▼出演 豊川悦司、大竹しのぶ、六平直政、柄本明、倍賞美津子、大杉漣、津川雅彦 ほか  
▼上映時間 114分  
☎ガリバーホール (36)0219

**朽木資料館**

●コーナー展示  
**名勝指定記念「発掘された朽木池の沢庭園」**

●常設展示  
**朽木の生活文化を伝える**

【コーナー展】  
**開催中～4/1日**  
9時～16時30分  
月・火・祝日 入館無料 休

☎朽木資料館 (38)2339

**高島歴史民俗資料館**

●コーナー展示  
**古雛展**

●常設展示  
**鴨稻荷山古墳・鴨遺跡・大溝城を調べる**

【コーナー展】  
**開催中～4/1日**  
9時～16時30分  
月・火・祝日 入館無料 休

☎高島歴史民俗資料館 (36)1553

**湖西地域の文化情報**

**ガリバーホール** **3/24日**  
13時30分 開演  
無料/全席自由  
**「琴伝流大正琴・秀礼琴の会 ひびきあいコンサート」**  
☎秀礼琴の会 (36)0080

**高島市民会館** **3/25日**  
14時 開演  
無料/全席自由  
**安曇川高校吹奏楽部 第35回定期演奏会 ～テーマ「大航海」～**  
部員一同心を込めて演奏します。ぜひお越しください。  
☎安曇川高校吹奏楽部 (32)0477

**今津サブブリッジホテル ギャラリー** **3/16～14日**  
鑑賞無料  
**「高島市美術協会展・写真の部」**  
☎今津町今津1689-2 ☎(22)6666

**ギャラリー Cafe Cozy** **3/2日～31日**  
10時～22時  
※最終日 15時まで  
火・休 鑑賞無料  
**「春の布」**  
夢ぼうし・希舎・nuu  
☎今津町舟橋2-8-10 ☎(22)1414

**ギャラリー 藤乃井** **3/9日～15日**  
10時～17時30分  
鑑賞無料  
**「草木染め・立石啓子展」**  
土の匂い・風の音・月の光・麻布に込めて  
☎安曇川町田中426 ☎(32)0150

**こころの健康**

**うつ病は回復できます**

高島から自殺をなくすために

日本では過去10年以上、年間の自殺者数が3万人を超えています。その原因・動機としては、健康問題が最も多く、約半数を占めています。なかには統合失調症やうつ病等の人が十分な治療を受けずに自殺に至る場合もあります。そのような自殺を防ぐためには、これらの病気を「回復できる病気」として一人ひとりが正しく理解することが大切です。そこで今回はうつ病についてお知らせします。



**うつ病は・・・**

性別や年齢に関係なく、誰でもかかることがある病気です。

病気そのものが遺伝するわけではありません。脳の神経伝達物質の乱れが原因の一つとして考えられています。治療すれば回復できる病気です。

治療の基本は休息をとること、薬を飲むことです。薬を飲むことにより、症状のコントロールができます。

早期発見・早期治療により、病気の重症化や自殺を防ぐことができます。



**症状**

症状の現れ方はさまざま個人差があります。

体の症状	心の症状
<ul style="list-style-type: none"> <li>寝ても寝た気がしない、食べてもおいしく感じない</li> <li>原因がはっきりしない体調不良が続く</li> <li>すぐに疲れる、からだがいっぱい重くなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>服装や身なりに気をつかわなくなる</li> <li>集中力の低下、小さなミスが続く</li> <li>趣味や友人、家族との会話などが楽しめない</li> </ul>



**回復にむかって**

うつ病は早期発見・早期治療により回復できる病気ですが、放っておくと治りにくくなり、再発しやすいという特徴があります。

**治療の基本① 休息をとる**

うつ病とは家事や仕事などをするエネルギーが不足している状態です。そのようなときに家事や仕事を頑張るとうつ病を悪化させ、余計に疲れてしまいます。「休息をとることも治療の1つ」と理解し、周囲の人に協力してもらいましょう。

**治療の基本② 薬を飲む**

薬は飲み始めてから効果が現れるまで2週間から4週間ほどかかります。処方された薬はきちんと飲みましょう。回復を焦り、薬の効果十分でないうちに薬を止めてしまうと、回復が遅れ、症状の悪化につながる場合があります。

**健康推進課**

☎(25)8078  
☎(25)8516

**こころの悩みに困ったときの相談窓口**

相談内容の秘密は厳守します。あなたは決して一人ではありません。

**こころやからだの不調の相談**

- 高島保健所 ☎(22)2419
- 県立精神保健福祉センター ☎077(567)5010
- 高島市役所 マキノ保健センター ☎(27)1128
- 今津保健センター ☎(22)5101
- 新旭保健センター ☎(25)8110
- 安曇川保健センター ☎(32)4413
- 高島保健センター ☎(36)8008
- 朽木支所 ☎(38)2332
- 健康推進課 ☎(25)8078
- 障害福祉課 ☎(25)8516

**こころの悩みの相談**

- 滋賀いのちの電話 ☎077(553)7387  
受付日・時間：金、土、日曜日 10時～22時
- こころの電話相談 ☎077(567)5560  
受付日・時間：月～金曜日 10時～12時 13時～21時  
(土・日・祝日・年末年始を除く)

**多重債務(借金)に関する相談**

- 高島市生活相談課 ☎(25)8125