



！ 藤樹の里文化芸術会館、ガリバーホール、今津東コミュニティセンターの音響・照明工事のお知らせ

平成24年1月から2月末までホールの改修工事を行います。ご利用の皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

やまびこ館
10/22
 14時 開演
全席自由
 一般 800円
 中学生以下 300円
 (当日200円増)

劇団うりんご公演
「ダイヤル ア ゴースト」
 「もう生きていたくない」少年と「生きていたかった」幽霊一家の物語。奇抜でユーモアたっぷり。スピード感あふれるパワフルな舞台をお届けします！
 ★朽木中学校PTAの親子鑑賞事業となるため、一般席に限りがあります。お早めにお買い求めください。

☎藤樹の里文化芸術会館 ☎(32)2461

ガリバーホール
11/5
 10時30分 上映
 14時 上映
 2回上映
 (各回入れ替え制)
全席自由
 一般 1000円
 中学生以下 800円
 (当日200円増)

映画「春との旅」上映会
 北海道から東北・宮城へ一疎遠になった家族を巡る、旅のゆくえ。ある日、突然ひとりの老人が家を捨てた。孫娘、春があとを追った……。

【監督】小林政広
 【出演】仲代達也 徳永えり 大滝秀治 菅井きん 小林 薫 田中裕子 淡島千景 ほか

【内容】日本語字幕。
 134分。35mmフィルム。

☎ガリバーホール ☎(36)0219

高島市民会館
11/27
 13時30分 開演
全席自由
 一律500円

高島市民文化の祭典
高島市さとやま劇場
 3年に一度開催している市民文化の祭典「高島市さとやま劇場」。3回目となる今回の見どころは、ふるさと唄を合唱で上演する初の試み、2地域の高島音頭の上演、市内和太鼓3団体による共演のほか、公募した詩をもとに制作したオリジナル合唱曲を吹奏楽伴奏で初演します！

☎藤樹の里文化芸術会館 ☎(32)2461

朽木資料館
常設展示
 9時～16時30分
 月・火・祝日 入館無料
 休

●常設展示
朽木の生活文化を伝える
 木地師関連資料と陣屋跡、朽木氏関係文書を展示
 ☎朽木資料館 ☎(38)2339

高島歴史民俗資料館
【コーナー展示】
10/5～**30**
 9時～16時30分
 月・火・祝日 入館無料
 休

●コーナー展示
ます・枳・マス2
 あなたの家に古い枳はありますか？ありましたらぜひ拝見させてください。

●常設展示
鴨稲荷山古墳・鴨遺跡・大溝城を調べる
 ☎高島歴史民俗資料館 ☎(36)1553

マキノ資料館
【コーナー展示】
10/12～**30**
 9時～16時30分
 月・火・祝日 入館無料
 休

●コーナー展示
京極高次ゆかりの釣燈籠

●常設展示
山と湖の生活文化を伝える
 土に学ぶ、里・山・湖の生活道具を展示
 ☎マキノ資料館 ☎(27)1484

ギャラリー **散歩路**
開催中～10/14
 10時～17時
 火・休 鑑賞無料

☎今津町今津 1589-1
 ☎080(6182)1516

「奈良かね子水彩画遺作展」

ギャラリー **Cafe Cozy**
10/2～**15**
 10時～22時

「宙にあそぶ」永島正人クレパス画展

10/16～**30**
 10時～22時

「光と風と遊」ガラス・キルト・ポジャギ展
 若山久男・佳代子

☎今津町舟橋 2-8-10 ☎(22)1414

湖西地域の文化情報

ガリバーホール 琴伝流大正琴あゆみ会
10/9
 13時30分 開演
 鑑賞無料

「第4回あゆみ会発表会」
 演歌、ポップス、クラシック等いろいろなジャンルの曲を大正琴で演奏します。
 ☎あゆみ会(足立) ☎(25)5776

ギャラリー **藤乃井**
10/16～**23**
 10時～17時
 鑑賞無料

「親子展」
 青山野音・萌土・うめ
 福島県から高島市に移住された青山さんの展覧会
 ☎安曇川町田中426 ☎(32)0150

健康

**高島から自殺をなくすために
アルコールとうつつ**

アルコール(お酒)は適度な量を適切に飲めば健康によく、ストレス解消にもなり、他人とのコミュニケーションの手段として役立ちます。その一方で、飲みすぎたり、宴席の場を盛り上げようと二気飲みをするなど、飲み方を間違えるとさまざまな問題が起こります。そこで今回はアルコール依存症についてお知らせします。

アルコール依存症とは

自分の意志で飲む量や頻度、時間帯などの飲酒に対する行動のコントロールができなくなる病気で、症状は朝から飲んで出勤する、飲酒をやめなければいけない状況にもかかわらず飲み続ける、イライラや手の震えを落ち着かせるために飲むなどです。

アルコール依存症は、飲酒する機会がある人であれば、誰でもなる可能性があります。意志の弱い人や生活がだらしない人がなるものではありません。また、これは病気なので治療が必要であり、きちんと治療をすれば回復できます。アルコール依存症の治療はまず「お酒を断つこと」です。

マイナス的作用

酔いは「一時的に脳がマヒしている状態です。思考力や記憶力、判断力が低下し、高所からの転落、電車や車にひかれるなどの思わぬ事件事故に遭う場合もあります。そのほか、自殺の危険性を高めることがあります。悩みやつらい気持ちを紛らわすためのお酒は、よくありません。酔いが覚めたあと、ますます悩み、つらい気持ちに追い込まれてしまいます。お酒の勢いが手伝って死にたい気持ちが大きくなり、衝動的に行動してしまうこともあります。

**話してください
あなたの悩み**

あなたが悩みやつらい気持ちを抱えているなら、まず周囲の話しやすい人に話してください。言葉にすることは恥ずかしいことではありません。周囲の人に話さなければ、専門機関に話してください。

☎健康推進課 ☎(25)8078
 ☎障害福祉課 ☎(25)8516

アルコール依存症のセルフチェック (CAGEテスト)

- 飲酒量を減らさなければと感じたことがありますか？
- 人から飲酒を非難されて、気にさわったことがありますか？
- 自分の飲酒に後ろめたさを感じたことがありますか？
- 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために朝酒や迎え酒をしたことがありますか？

2つ以上あてはまると、依存症の可能性があります。専門機関に早めに相談しましょう。

10月24日～30日は精神保健福祉普及週間です。

こころのバリアフリー宣言 ～精神疾患を正しく理解する8つのキーワード～

- 1 精神疾患を自分の問題として考えていますか
- 2 無理しないで、心も体も
- 3 気づいていますか、心の不調
- 4 知っていますか、精神疾患への正しい対応
- 5 自分で心のバリアを作らない
- 6 認め合おう、自分らしく生きている姿を
- 7 出会いは理解の第一歩
- 8 互いに支えあう社会づくり