

## 栗林の自然・歴史にふれる

### 第2回 『栗橋探訪』



栗橋公民館では、地域を知り、栗橋の自然や歴史に誇りと愛着を持ち、自分が生活している地区に興味を持っていただくきっかけにしようと『栗橋探訪』を実施しております。

第2回目の今回は、8月27日、11名が参加し、栗林地区の史跡・名勝を

探訪しました。

地元の観光ボランティアアガイド、川崎孝生さん（栗林町）の案内で、砂子畑さんあいセンターから徒歩で、栗林銭座跡、丹内神社、明神かつらを巡りました。

栗林に住んでいても、銭座を訪れるのは初めてという方々もいて、橋野高炉にあった水車より大きな水車があったという説明を聞いて、草深い現状では想像しにくい明治時代の銭座に思いをめぐらせていました。

なお、次回は『橋野地区の史跡・名勝を訪ねる』で、「林宗寺」、「中村判官堂」、「小枝街道」及び「御神楽杉」を探訪する予定です。



### まちづくり会議を開催しました

8月26日、今年度第2回目  
のまちづくり会議を開催  
しました。

今回は、平成20年度に  
おいて、市に対し、栗橋地  
区まちづくり会議の「課  
題・要望」として提出した  
ものを、検証・評価しま  
した。要望どおり実施さ  
れた事業もありますが、

### まちづくり会議からのお知らせ

栗橋地区まちづくり会議では、10月3日(日)に環境整備事業を実施します。

内容は、栗林町「清掃工場」付近から「布引観音」入り口付近までの枝払い作業等です。

町内会長等を通じて、参加のお願いをいたしますので、ご協力をお願いします。

### 第3回 栗橋探訪

#### ◎ 橋野地区の史跡・名勝を訪ねる II

日時：9月15日(水) 9:00~14:00

行程：牧庵鞭牛和尚が開さくした道等を中心に歩いてたどります。

(林宗寺~中村判官堂~小枝街道~古里の御神楽スギ~どんぐり広場)

講師：小笠原季雄さん・小笠原正久さん

参加申込お問合わせは・・・栗橋地区生活応援センター (Tel 57-2111)

### ~参加者募集のお知らせ~

# 支えあおう 心といのち

## ～心のサインに気づいてください～

日本では、毎年3万人以上が自らのいのちを絶っており、その自殺率は、世界の中でも高い水準にあります。自殺による死亡が全国的に増加し、深刻な社会問題となっています。

9月は自殺防止月間です。

— 私たちにできることから始めませんか —

## 知る

### うつはいのちの危険信号

自らのいのちを絶った人の9割は、なんらかの心の病を有していたとの報告があります。

その最多がうつ(気分障害)です。

### うつ(気分障害)って、なに？

うつは、誰にでもかかる可能性がある病気です。およそ15人に1人は生涯のうちのある時期にうつの状態を経験するというデータもあります。

さまざまな生活体験がうつのきっかけになります。ストレスの原因になりやすいこれらの体験に、性格などが相互に関係することで、うつになる可能性が高まります。

## 気づく

### 気をつけよう、うつのサイン

#### 心の変化

気分が沈む、涙もろくなる、不安、自分を責める、やる気がでない、集中力・行動力・決断力の低下、記憶力の低下など

#### 体の変化

不眠、食欲不振、全身の倦怠感、頭痛、耳鳴り、めまい、吐き気、味覚異常など

## 防ぐ

### もしも、うつが疑われたら

早めに見つけ、対応することが大切です。医師、保健師などに相談・受診しましょう。

### 周囲の人ができること

- ◆ 言動や行動、体の不調など「いつもと違うな」という変化に早めに気づくことが重要です。少しでも気になったら、保健所・医療機関などに相談するよう勧めましょう。
- ◆ 本人が拒否したときは、無理をせず、本人が信頼している家族や友人、上司などに相談してみましょう。

### 心の悩みに困ったときは…

釜石保健所(Tel 25-2702)などのほか、栗橋地区生活応援センター(Tel 57-2111)でも、保健師が相談を受け付けます。

## 健康相談

※ 予約制としますので、前日までに申し込みをお願いします。

○栗林地区

日時:9月8日(水)10時~12時

場所:栗林地区コミュニティ消防センター

○橋野地区

日時:9月17日(金)10時~12時

場所:橋野ふれあいセンター

お問合せ・申込み…栗橋応援センター(57-2111)