



～新津市～
**「SLばんえつ物語」号
運行開始のお知らせ**

今年も「SLばんえつ物語」号が、3月4日(土)から磐越西線を走ります。運転2年目となる今年も「SLばんえつ物語」号ならではの素敵な旅をプレゼントします。

問い合わせ先
新津市役所農・産業振興課
観光交流係 (TEL 0250-24-2111)

※列車運行についての詳しい事は新津駅までお問い合わせください。

疲れたら、つくる
「こころの休養日」

3月15日～21日までの1週間は、心理・精神を現す接頭語であるサイコ(Psycho-)の語呂を合わせて、「こころの健康づくり週間」です。

私たちがとりまく社会生活環境は年々複雑化しています。その変化に伴い精神的なストレスが増え、たまり過ぎると心が病気になるたり、体にも悪影響を与えることがあります。そうなる前に、こころの健康について考えてみましょう。

性格と同じようにストレスの現れ方には個人差があります。

- ①肩こりや頭痛、食欲がないなどストレスが体の不調として現れるタイプ
- ②何をしても楽しくない、心配ごとが心を離れないなどよくよ悩むタイプ
- ③少しのことでカッとなりやすい、つい人や物にあたってしまふなどイライラするタイプ

あなたはどのタイプですか?タイプ別にストレス簡単な解消法を紹介します。

- ①のタイプ
 - ・ゆっくり風呂につかる
 - ・十分な睡眠をとる など
- ②のタイプ
 - ・自分にプレゼントをする
 - ・自然と親しむ など
- ③のタイプ
 - ・思いきり体を動かす
 - ・歌をうたうなど大きな声を出す など

以上のように、単に体を休めるばかりでなく、こころのリフレッシュができるように工夫し上手にストレス解消しましょう。

それでもこころの不調が続く時はためらわず、精神科や心療内科を受診してください。また、その前にどうしたらいいかわからない、ちょっと話を聞いて欲しいという時は、いつでも保健婦に声をおかけください。お電話でもお気軽にどうぞ。

※毎週月曜日は健康相談日です。心配ごとや悩みなど何でもご相談ください。

保健福祉課 保健婦まで (内線142・143)

～新潟市～
**ワールドカップ市民講座
開催のお知らせ**

2002年に新潟市でFIFAワールドカップが開催されます。

そこで、大会関連ボランティアに関心のある人を対象に講演会を開催します。

日時 平成12年3月22日
18時15分～20時10分
会場 新潟グランドホテル

応募方法
住所・氏名・年齢・電話番号を明記のうえ、〒951-8550 新潟市役所ワールドカップ総合対策室までお申し込みください。
(応募多数の場合は抽選になります)

締め切り 3月13日(月)

猛威をふるう結核

＜厚生省が「結核緊急事態宣言」を発表＞
**日本で年間約4万人が発病
約3千人が死亡しています**

日本では、減少し続けていた新規発生結核患者数が、1997年、38年ぶりに前年を上回りました。また、医療機関や学校における集団感染も急増していることなどから、昨年7月厚生省は「結核緊急事態宣言」を発表し、行政担当者や医療関係者をはじめ皆さん一人一人が結核に関する正しい知識を理解し、結核を過去の病気としてとらえるのを改め、結核の克服に取り組んでいただくよう呼びかけています。

せきが2週間以上続いたら医療機関で受診を

結核は、早期発見・早期治療が大事です。薬をきちんと飲めば治る病気です。必要以上に恐れたり、心配したりすることはありませんが、せきが2週間以上続くようであれば、風邪だと決めつけないで医療機関で受診するようにしましょう。

- 情報などの問い合わせ
厚生省 <http://www.mhw.go.jp>
結核研究所 <http://www.jata.or.jp>
(財)結核予防会 ☎03-3292-9211

3月24日は世界結核デーです

第23回 日本ポケ展 開催日迫る!

2月11日から20日まで、ふるさと村アピール館で開催された「世界に広がるポケ展」に続き、町民体育館にて**第23回日本ポケ展**が開催されます。町の特産である「ポケ」の展示、即売会を日本一の規模で開催しますので、ぜひご覧ください。

- 1. 日時 3月3日(金)～5日(日)
午前9時～午後5時(5日は午後4時)
- 2. 会場 小須戸町 町民体育館

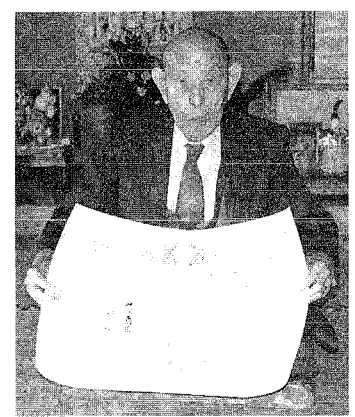


雪割草展開催中

～一足早い春をあなたに～

雪割草が可憐な花を咲かせてみなさんをお待ちしております。ぜひ、見に来てください。

- 1. 日時 3月4日(土)～5日(日)
3月11日(土)～12日(日)
3月18日(土)～19日(日)
土曜日 午前9時～午後5時まで
日曜日 午前9時～午後4時まで
(19日は午後3時まで)
- 2. 会場 小須戸町 花とみどり館



**高齢者叙勲
勲六等瑞宝章**
土屋 安二さん(蔵町四)

土屋さんは、昭和46年から58年までの3期12年間にわたり、町議会議員をつとめられ、小須戸町の発展に大きく貢献され、地方自治の進展に寄与された功績により受章されたものです。

みんなのところに「福は内!」「鬼は外!」

毎年恒例の豆まきが2月3日の節分に行われました。自分のつくった鬼のお面をつけ鬼は外!福は内!!こりゃたまらんとみんなの中の鬼は逃げていったことでしょう。



みんな大鬼と握手?
ほんとに鬼は逃げていったかな?

お水取り
水取りや 氷の僧の音 芭蕉

奈良地方では「お水取り」が終わらないと春が来ない」といって、この行事を楽しみにしているようです。

「お水取り」というのは、奈良東大寺の二月堂で、三月一日から十四日まで行われる法会で、天下安穩・五穀成熟・万民豊樂を祈願するものです。正しくは修二会といいますが、これは天平勝宝四(七五二)年から千二百五十年近くの間、続けられてきています。二月堂の修二会は、二月堂そばの良弁杉のかたわらにある關井屋の中の若狭井から水をくむことから「お水取り」、夜の行事で松明が振られることから「お松明」の名でも親しまれています。松明は三月一日から十四日まで燃か



諸病が退散するといわれています。十一日には特に大きい松明(籠松明)が出て、多くの人たちが集まります。

この「お水取り」の期間を中心に、平成十二年二月二十日(火)から三月二十日(月)まで奈良国立博物館東新館で特別陳列「東大寺二月堂とお水取り」が開催されます。二月堂とお水取りに関連のある彫刻・絵画・書跡・工芸品・考古遺品を集めたものです。ところで、三月一日から七日までは「全国山火事予防運動」の期間です。

春の行楽期を迎え、ハイキングなど屋外でのレジャー活動が増える時期です。また、空気が乾燥し、強風が吹く時期でもあります。火の取り扱いには十分注意しましょう。

東大寺二月堂十一面観音像光背(部分)