

市民文芸



すこしずつおせんざれゆくもりやとりもえぎにたかくひつぴいとなく
 あの時代そんなこんなで生きてきた白黒にあう昭和の記憶
 雪の辺に一番に萌ゆ猫柳いきる力を少しいたたく
 知らぬ字と知らぬ言葉にとまどいて広げた辞書にひとひ遊ばれ
 卒業生きみへの賀状へ添書す美唄工業校舎解体
 春の陽に生れ出でたる木々の芽は老いづく我に元気づけたり
 七日程逢瀬を重ね汝は逝く桜吹雪の舞ひを見せつつ
 寄ってなんしよ買ってなんしよと呼ぶるもまはるは三春の滝桜見ん

鈴木 茂
 小川 賢一
 山上 淑子
 寺門 史恵
 菊池 静枝
 佐藤 有子
 村山 朝子
 山内加寿美

施設の開館日および開館時間

安田彫刻美術館 アルテピアッツァ美唄 ☎63-3137

開館時間 9時～17時
 休館日 火曜日、祝日の翌日(日曜日を除く)
 ※5月1日(火)は開館。

総合体育館 ☎62-6500

開館時間 9時～21時
 休館日 火曜日、祝日の翌日(日曜日を除く)

温水プール ☎64-4522

開館時間 火～土曜日13時～20時、日曜日10時～18時
 休館日 月曜日、祝日の翌日(日曜日を除く)

体育センター ☎62-5776

開館時間 9時～20時45分
 休館日 月・火曜日

宮島沼水鳥・湿地センター ☎66-5066

開館時間 9時～17時
 休館日 月曜日(祝日を除く)、祝日の翌日
 ※マガンが1万羽を切るまで(マガンの飛来期間中)はセンターは無休で、開館時間も18時30分まで延長します。

郷土史料館 ☎62-1110

開館時間 9時～17時
 休館日 月・火曜日

- 美唄市役所 美唄市西3条南1丁目1番1号
 ☎0126-62-3131 (代表)
 FAX 0126-62-1088
- 市民相談専用電話
 ☎0126-63-2525
- 市役所専用郵便番号(住所不要)
 〒072-8660 美唄市役所△△課
- 美唄市ホームページ
<http://www.city.bibai.hokkaido.jp/>

美唄市の総人口

(3月末現在)

男 10,441人 女 11,546人 計 21,987人 世帯数 11,753世帯



広報メロディーに関するご意見、ご要望などを秘書広報課広報情報係☎63-0113まで寄せてください
 本紙は市のホームページからもご覧いただけます(ホームページ版は一部の写真やイラストをカラーで掲載しています)

今年の冬は積雪量が多く、このほか長く感じましたがやっと春を迎えました。この文章を皆さんに読んでいただいている頃には、北限のソメイヨシノのつぼみが膨らんでいる頃でしょうか。

季節の変わり目には精神的な不調が生じやすくなります。しかし、適切な対応で症状は治まります。今日は、この頃に調子を崩しやすいうつ病の「治し方」ではなく、「治り方」つまり回復過程についてお話しします。

うつ病は「気持ち沈む」病気と捉えられがちですが、実際は、脳の神経伝達物質がバランスを乱すことで身体のエネルギー全体が低下する病気で、気分沈みはその一つの表れです。意欲の低下・不眠・集中力の低下などの精神症状の他、疼痛・吐き気・腹部不快感などの様々な身体症状が出現することも多く、その回復のためにはまず休養をとり、



明日の健康

うつ病の治り方

美唄市医師会・稲葉央子

適切な薬を用いてバランスの乱れを元に戻すことが治療の基本です。治療開始からすぐに苦痛が和らぐこともあれば、やや時間を要する人もいます。ただ、共通して言えることは、やや症状が軽快した後に症状の波が多少なりとも出現するということです。そのため「せっかく良くなったのに」と落胆してしまう方もいらっしゃるのですが、ある程度の症状の揺らぎを持ちながら確実に治療に向かっているということなので、この間に生じる不安や焦燥感は医療者側にも伝えながら治療を進めていきましょう。また、少し好調になった時に不調の間に乱れたペースを取り戻そうと無理をするのは禁物です。薬も症状が減ったからと急に止めたり減量したりすると症状の再燃につながります。医師と十分相談しながらゆとり減量することが大切です。(執筆者紹介/医療法人心和会心療内科 おおぞらクリニック副院長)

図書館へ行こう

美唄市立図書館 検索 ☎63-4802 FAX 63-3555

2Fミニコーナー 5月30日水まで

先月に引き続きミニコーナーは「資格・スキルアップ」をテーマに本を揃えました。図書館では、ビジネス・職業生活に役立つ新しい分野として、各種資格取得に関する資料を集めています。皆さんの情報収集にお役立てください。

建築・土木の資格と仕事
 取りたい資格がわかる本
 梅方久仁子/著



建築・土木の資格について、設計・デザイン、現場管理と技能、設備工事、運転・機械操作など、仕事の分野別に160以上の資格の種類や特徴、取得方法などを紹介。

子ども読書週間特別展 『おおきな絵本』

読み聞かせなどに使用する大きな絵本を展示します。

とき 4月28日(土)～5月13日(日)
 ところ 図書館1階ロビー



5月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

■は休館日

おはなしの会および3歳児のブックスタートは、12日(土)・19日(土)・25日(金)の午前10時30分から児童図書室で行います。ブックスタートに来られなかった方は、都合の良い日に絵本を配布しますので、引換券を持参の上、図書館までお越しください。

市立図書館 開館時間

- 火・金～日曜日、祝日(月曜日に当たるときは除く) 10時～18時
- 水・木曜日(祝日を除く) 10時～19時