

「子午線上のアート」展

岡之山美術館・第23回企画展

企画展のテーマは「子午線のまち」。東経135度線上に位置する西脇市と明石市にゆかりのある作家の作品を展示します。

西脇市からは「日本のへそ」シンボルマークをデザインしたイラストレーター・吉田稔美さんの覗き箱の作品を、明石市からは明石の風物や子午線上に建つ明石市立天文科学館の時計塔を描く画家・三浦信男さんの絵画が楽しめます。



企画展ポスターは名誉市民・横尾忠則さんがデザイン

◆とき

12月18日(土)～令和4年3月21日(月・祝) 午前10時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

◆ところ 岡之山美術館

◆休館日

月曜日(祝日の場合は翌日)、祝日の翌日、12月29日(水)～令和4年1月3日(月)

◆入館料

大人=300円、シルバー(65歳以上)=250円、高校生・大学生=200円、小中学生=100円(障害者割引あり・ココロカード利用可)

◆問合せ 岡之山美術館 (☎23-6223)



第69回西脇市美術展覧会



7部門に285点の出品があり、審査の結果、181点が入賞・入選しました。入賞者は次のとおりです(敬称略)。

◆問合せ 生涯学習課(総合市民センター内/☎22-5996)

【日本画】

最優秀賞=宇高良彦(多可郡)◇優秀賞一席=藤原田鶴子(西脇市)◇同二席=河合真弓(多可郡)◇奨励賞=立垣直子(神崎郡)、齋藤美智子(三田市)、上山昌代(姫路市)◇しばざくら賞=曾和久美(西脇市)

【洋画】

最優秀賞=鈴木みゆき(神崎郡)◇優秀賞一席=河田晋(京都府)◇同二席=安達實(多可郡)◇同三席=藤井和久(西脇市)◇奨励賞=和田茂樹(朝来市)、児玉泰(大阪府)、山居茂樹(豊岡市)、荻舞子(神戸市)、西田管男(加古川市)、岸本務津子(三田市)◇しばざくら賞=大西義昭(西脇市)

【彫塑】

最優秀賞=秦榮一郎(豊岡市)◇優秀賞一席=吉良幸弘(丹波市)◇奨励賞=長谷川邦嘉(京都府)◇しばざくら賞=熊原武志(西脇市)

【工芸】

最優秀賞=坪田隆男(姫路市)◇優秀賞一席=大西杏奈(三木市)◇同二席=井上武士(姫路市)◇同三席=直原純子(神戸市)◇奨励賞=横田和則(明石市)、佐藤詩子(三木市)、高見恵美子(加西市)◇しばざくら賞=河野好文(西脇市)

【書】

最優秀賞=岸本星李(西脇市)◇優秀賞一席=酒井礼子(丹波市)◇同二席=内山優志(神崎郡)◇同三席=真鍋良子(多可郡)◇奨励賞=村上昌由、藤井裕子(以上、西脇市)、井上和奏(小野市)◇しばざくら賞=来住美奈子(西脇市)

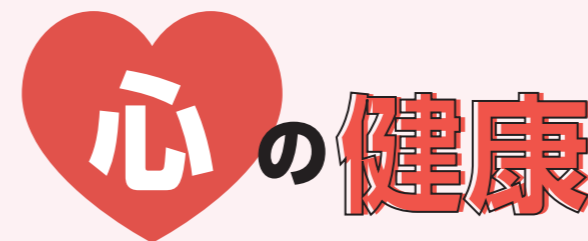
【写真】

最優秀賞=福永賢宥(姫路市)◇優秀賞一席=種子哲雄(西脇市)◇同二席=佐野勲(加古川市)◇同三席=宇仁菅節子(西脇市)◇奨励賞=藤井紀夫(加東市)、林和枝(丹波市)、濱口榮司(神戸市)、西尾秀己(姫路市)、長谷川弘道(小野市)、大城戸正憲(西脇市)、光武仙子(三田市)、市嶋久資(小野市)、大須賀康孝(加古川市)、黒川直樹(多可郡)◇しばざくら賞=来住孝子(西脇市)

【デザイン】

最優秀賞=藤井俊策(西脇市)◇優秀賞一席=坂本ゆかり(西脇市)◇同二席=水野ちえ子(西脇市)◇同三席=鈴木みゆき(神崎郡)◇奨励賞=川上まり子(神戸市)、依田教子(丹波市)、森本翔(西脇市)◇しばざくら賞=井上真佑(西脇市)

いま、考えませんか



新型コロナウイルスの感染拡大によって、私たちの生活は大きく変化しました。変化にストレスを感じ、不安や恐怖を覚えることはありませんか。ストレスとうまく付き合うために「心の健康」に興味や関心を持ち、心をしっかりケアしましょう。そして、心や体の不調を感じたら、早めに相談や医療機関を受診しましょう。

◆問合せ 健康課(市役所内線1170)

＼チェックしてみましょう／

1	毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
2	これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	はい	いいえ
3	以前は楽にできていたことが、おっくうに感じられる	はい	いいえ
4	自分は役立つ人間だと思えない	はい	いいえ
5	訳もなく疲れたような感じがする	はい	いいえ
6	死について何度も考えることがある	はい	いいえ
7	気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある	はい	いいえ

「はい」が1～5の項目で2つ以上、または6～7の項目で1つ以上該当したら**危険信号**

【兵庫県うつ部会監修】

心をケアする4つの方法



規則正しい生活

不規則な生活は、心や体の不調を引き起こす原因です。起床時間と就寝時間を決め、1日3食バランスのよい食事を取りましょう。



適度な運動

運動は科学的にも証明されている効果的なストレス解消法です。家の中では、掃除や部屋の模様替えなどの体を動かす作業をしましょう。



質の高い睡眠

睡眠不足は心や体の不調を引き起こし、免疫力を低下させます。睡眠の質を高めるためにも昼間は運動をして、夜はぐっすり眠りましょう。



人との関わり

人と関わることで減るとストレスや不安が大きくなり、免疫力も低下します。感染対策の上、外に当たり人と会ったりすることも大切です。

参加しませんか

講座で「心」を学ぶ

自分自身や周囲の人の「心の健康」を保つ方法を具体的に学ぶ、3回連続の講座です。



とき(令和4年)	内容	
1月30日(日)	午後1時30分～3時	気になる心のサインと症状を知る方法
2月20日(日)		心の健康を守る具体的なケア
3月20日(日)		心と体の不調に気付く方法

◆ところ 茜が丘複合施設みらいえ多目的ホール

◆定員 50人(要申し込み・先着順)

◆申込み・問合せ 健康課(市役所内線1170)

一人で悩まないで...

電話で相談する

悩みや不安を抱えて困ったときに、気軽に相談できる窓口があります。

相談窓口	相談時間	電話
市健康課	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時15分	☎22-3111
県いのちと心のサポートダイヤル	月～金曜日 午後6時～翌午前8時30分 土・日曜日、祝日 24時間	☎078-382-3566
県こころの健康電話相談	火～土曜日(祝日・年末年始を除く) 午前9時30分～11時30分 午後1時～3時30分	☎078-252-4987
はりまいのちの電話	月～日曜日 午後2時～翌午前1時	☎079-222-4343