

葛川フォトコンテスト



作品募集

▼表彰 会長賞1点(賞状・副賞 10,000円分)、入選5点(賞状・副賞 5,000円分)

▼応募上の注意

- 未発表のものに限ります。
- 作品ごとに応募票①タイトル
- ②撮影時期 ③説明(撮影場所など) ④氏名 ⑤住所 ⑥電話番号 ⑦年齢 ⑧入選時の住所(町名のみ) ⑨氏名の公表の可否を記載したものを添付してください。
- 応募票は自作可。また町ホームページでも取り出せます。
- 応募全作品の著作権は主催者に属し、作品の返却はいたしません。また、葛川を活用したまちづくり、葛川サミットに関するイベントのチラシ、3町広報紙等に活用させていただきます。

- ▼テーマ 「葛川の四季」
- ▼サイズ 六ツ切以上四ツ切まで、ワイド可
- ▼応募方法 カラープリントは郵送または持参、デジタルカメラはプリントアウトし、郵送または持参
- ▼応募作品・点数 平成19年1月1日(月)から12月31日(月)に撮影した葛川または葛川流域の写真。一人4作品まで。
- ▼応募資格 どなたでも可
- ▼応募受付 冬春分は1月4日(木)～6月15日(金)、夏秋分は7月2日(月)～平成20年1月10日(木)

▼発表 平成20年2月下旬(入賞者には直接通知します。)

葛川の自然環境

モニタリング調査

報告会の開催

先に実施した「葛川の自然環境モニタリング調査」の報告会を開催します。

▼とき 2月18日(日) 午後2時～4時

▼ところ 二宮町社会福祉センター・大ホール

▼プログラム

槐真史さんによる「葛川の生きもののウォッチング」をテーマにした講演他。

▼申込み方法

代表者の住所、氏名、電話番号、参加人数を記入のうえ、郵便、ファックス又はe-mailで2月9日(金)まで。

▼参加申込み先

- 〒259-0119 二宮町二宮961
- FAX(73)0134
- e-mail kikaku@town.ninomiya.kanagawa.jp

いずれも葛川サミット事務局あて

◎問い合わせ

- 葛川サミット事務局(二宮町 企画室) ☎(71)3311
- 企画室 ☎内線205

こんにはは保健師です

ほどほどがよい



昨年末はいじめによる自殺など悲しい出来事が続きました。国をあげて自殺対策の取り組みが始まっています。ところが、疲れている人が増えています。

人間関係や仕事のこと、子育て、経済的なことで悩み、落ち込み押しつぶされそうな時、自分なりの解決法を持っていますか？

100%の力、またそれ以上の力や結果を出そうと力んでいませんか？確かにより良い結果が出るにこしたことはありません。しかしそうになると余裕が無くなり、周囲が見えず、自分で自分を追い込んでしまいがちです。自分のできることはどこまでかを思い巡らせ、その中の80%の力で、『まあまあよし』としてみる。少し余力を残し、周りを眺めてみる一年にしてはいかがでしょうか。

悩んでいる人がいたら

あなたの周りに悩んでいる人がいたら、ただ話を聞くことが助けになることもあります。自分ひとりで抱え込み、自暴自棄まで考える状態の8割方は、心が疲れきって冷静な判断ができない状態になっています。このような場合はきちんと休養(治療)が必要です。

松井選手はまず、その問題が今の自分に解決できることを考え、できない内容は仕方がないとして、問題項目から排除する努力をし、悩み損を避けます。そして自分に解決できる問題を整理し、解決策を探ります。訓練すると切り替えができるようになります。

このころの健康相談(13ページ)を参照ください。

◎問い合わせ

- 子育て介護課 小川 ☎内線309