

共催映画事業

映画

PERFECT DAYS

出演：役所広司、柄本時生、中野有紗 ほか

こんなふう生きていけたなら

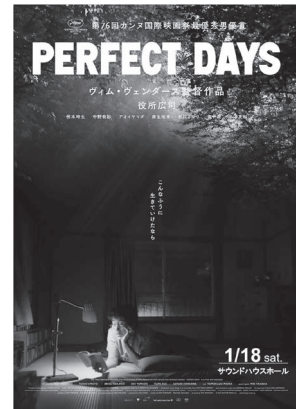
ドイツの名匠ヴィム・ヴェンダースと日本を代表する役所広司の美しきセッション

①午前10時30分 ②午後1時30分(午後の部のみ日本語字幕付き)

1/18
(土)

料金

一般・大学生：前売1,000円(当日1,300円)
シニア(60歳以上)の方：前売当日共1,000円
小・中・高校生、障がいのある方は当日700円



宮田大(チェロ)&大萩康司(ギター)

inサウンドハウスホールコンサート2025

開演：午後2時(開場：午後1時30分)

チケット
残りわずか!

高校生以下無料
(要チケット)

1/26
(日)

料金

一般 前売1,000円(当日1,200円)

※このコンサートの入場料は、公益財団法人よんでん文化振興財団の助成により特別料金となっております。



サウンドハウスホールシネマ

相棒 劇場版 IV

追いつめるのは、真実の愛。

出演：水谷豊、反町隆史、及川光博 ほか



2/15
(土)

①午前10時30分
②午後1時30分(午後の部のみ日本語字幕付き)

料金

前売・当日共通おひとり800円

今年も開催します!

高校生演劇大会

2月22日(土)・23日(日)

● 出場校等の詳細につきましては、次号広報、市ホームページ、インスタグラムにて掲載いたします。

入場無料! ぜひ
ご来場ください

チケット販売場所

サウンドハウスホール窓口、市役所
1階総合案内、本・文具のキダブ、
小山助学館本店、黒崎楽器本店

☎ サウンドハウスホール (〒773-0001 小松島町字新港9-10)

☎ 32・3565 / FAX 32・4145

✉ myricahall@city.komatsushima.i-tokushima.jp



※駐車場からホールへ移動の際は、安全を確保するため横断歩道をご利用ください。公式インスタグラム

保健師 一口メッセージ

笑う門には福来る?!

からだは自律神経系・内分泌系・免疫系の絶妙なバランスによって調節されています。しかし、ストレスによりこのバランスが崩れたりすると、心やからだの病気が生じます。

健康を守りながらストレスと付き合う方法をご紹介します。

①腹式呼吸のすすめ お腹に手を当てお腹の膨らみを確認しながら、ゆっくりと呼吸をします。

②適度な運動やストレッチングでリラックス ストレッチングのポイントはお腹を伸ばさず、足など全身を伸ばします。

③規則正しい生活・睡眠 体内リズムを整えるには、毎日同じ時刻に起床し、目覚めたら、カーテンを開け、日光を取り入れましょう。睡眠障害を感じたときは「からだや心の病気のサイン」が考えられるため、早めに専門家に相談しましょう。

④自分の心を観察しよう ストレスの感じ方はひとりひとり違っているだけでなく、同じ人でもその時々で状況で変化しています。本市の公式ホームページからアクセスできるアプリ「こころの体温計」で簡単に自身のメンタルチェックができますのでぜひ活用ください。

⑤笑いの効果 笑うことは自律神経のバランスを整え、免疫力を正常化させる効果があるといわれています。

年の始めから「笑う門には福来る」をこころがけ、ストレスと上手につきあいましょ。

市保健師 森 路佳

☎ お問い合わせ先