

### いいトコPhoto



▲トコロんと一緒に  
とろざわサクラタウンで会えた  
トコロんにみんなで大喜び!  
●おもち(東所沢)



▲もうすぐ小学生  
次女のランドセルが届いた日に  
家の前で撮った写真です  
●ありさ(上新井)



▲クリスマス前日  
見つかった。明日まで我慢で  
きなくて  
●可愛い娘も2歳!(中新井)



▲家族で幸せな時間  
誕生日にイタリアンに集合  
●千輝と大輝の母さおり(有楽町)

# みんなの ひろば

## 投稿大募集!

写真・絵手紙・切り絵・川柳・エッセイなど、皆さんの作品やお便りを募集しています。

### 応募方法

欄外の留意事項をご覧の上①住所②氏名③年齢④ペンネーム⑤タイトル⑥作品コメント⑦広報紙の感想を記入し、メール・郵送(写真は10MB以内/エッセイは300字程度)



▶ [hiroba@city.tokorozawa.lg.jp](mailto:hiroba@city.tokorozawa.lg.jp)  
▶ 〒359-8501 広報課みんなのひろば (住所不要)



## いいトコ作品集



▲巳年スタート  
みんな、みんな幸せであれ  
●宇佐美清子(東所沢和田)



▲鬼だけど  
やっぱり笑顔大事ですよー  
●たーちゅの母(小手指元町)

## 誰でもエッセイ

テーマ「告白したいこと」  
双極性障害

まゆみ(上新井)

私は、双極性障害の持病があります。躁状態と鬱状態の二つの自分を行ったり来たり。世間にもなかなか理解されず、ずいぶん辛い人生を送ってきました。

救われたのは、昨年紅白歌合戦に出場した「こっちのけんこ」さん。年末に知ったのですが、彼も双極性障害なのですね。「鬱状態に備えてしばらく休みます」宣言や、歌とミュージックビデオに込められた思い。それは、私から見えていた世界そのものでした。彼を知り、私はこの病気になって初めて世の中に受け入れられた気持ちになり「生きてよかった!」と思えました。いつか精神疾患が、勇気を出して「告白」するものではなく、自然に会話の中でカジュアルに話される世の中になることを願っています。

3月号のテーマ「私の春の味覚」  
締め切り 2月10日(月)



▲市HP(Qひばりちゃん)でダウンロードできます。