

# いのちをつなぐ ゆざわ通信

## 12月はストレスを感じやすい時期です

師走に入り多くの方が忙しさを感じやすい時期となりました。また、寒さが厳しくなり、快適に過ごしにくくなるため、ストレスが溜まりやすくなります。

### ストレスにより生じる症状

イライラ感・気分の落ち込み・眠れない・食欲がない・疲れやすい・頭痛・胃腸症状など（※症状には個人差があります）

### ストレスを感じたら早めに対処を

- △十分な睡眠、食事、適度な運動など規則正しい生活を心掛けましょう
- △気持ちの切り替えや音楽を聞く、ゆっくり入浴するなどリラックスしましょう
- △自分の気持ちを、信頼できる身近な方に話してみましょう

### ストレスを知ろう

市では簡単な質問に答えることで、ストレス度や「こころの落ち込み度」がチェックできる「[こ]ころの体温計」を実施しています。ストレスチェックをすると、客観的に自分のことを知ることができます。インターネットサイトで「湯沢市[こ]ころの体温計」で検索、または左記「次元」コードからアクセスし、チェックしてみましょう。

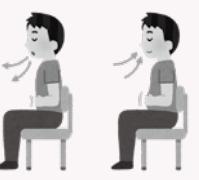

やってみよう

## 深呼吸

深呼吸は酸素を体のすみずみにまで行き渡らせることで血行が良くなり、筋肉の緊張がほぐれて気分を落ち着かせる効果があります。

①背筋を伸ばして胸を広げ、鼻から息を吸う（お腹を膨らませる感じで口を閉じて息を吸う）

②口をすばめて、吸う時の2倍の時間をかけゆっくり息を吐く



誰かに相談したいと思っていても「みんな大変だから」と相談することをためらっていませんか？市では保健師・臨床心理士による相談会を行っており、市民ボランティアが行う傾聴サロンもあります。一人で悩みを抱えずお気軽に下記まで相談してください。

問 健康対策課健康企画班（☎73-2124）



臨床心理士による相談会



ほっとサロン  
(傾聴サロン)



こころの体温計

## 市長日誌（10月）

- 1日（水）にかほ市市制施行20周年記念式典（にかほ市）
- 2日（木）100歳長寿祝い金贈呈式、雄勝中央病院運営委員会
- 4日（土）湯沢町制施行70周年記念式典（新潟県南魚沼郡湯沢町）
- 5日（日）第51回弁天地区住民大運動会、「全国まるごとうどんエキスポ2025in秋田・湯沢」表彰式・エンディングセレモニー
- 6日（月）令和7年度健康講演会、明治安田生命保険相互会社「地元の元気プロジェクト」による寄付金贈呈式
- 7日（火）中学生日独交流事業訪問団解散式
- 8日（水）令和7年度湯沢市雄勝郡総合防災訓練、令和7年度湯沢市総合教育会議、市長との対話集会（岩崎地区）
- 9日（木）第64回東北地方治水大会（秋田市）
- 10日（金）100歳長寿祝い金贈呈式
- 11日（土）由利本荘市誕生20周年記念式典（由利本荘市）
- 13日（月）湯沢西地区・災害から生活を守る会自主避難訓練
- 14日（火）国土交通省都市局への要望会、企業訪問（東京都）
- 15日（水）前代表監査委員への感謝状授与式、男女協働参画委員会委嘱状交付式、湯沢市防犯協会表彰伝達式、市長との対話集会（弁天地区）
- 16日（木）第187回東北市長会総会（岩手県宮古市）
- 19日（日）雄物川激甚災害対策特別緊急事業完成式（大仙市）
- 20日（月）湯沢雄勝広域市町村圏組合消防職員採用2次試験
- 21日（火）複合公共施設の愛称投票結果報告及び採用作品応募者への記念品贈呈式

- 22日（水）市長との対話集会（高松地区）
- 23日（木）湯沢市職員採用試験二次試験、湯沢・雄勝地区JA合併契約調印式
- 24日（金）定期記者会見、道の駅おがちリニューアル検討市民会議、湯沢市交通指導隊祝賀会
- 27日（月）全国市町村長サミット2025in秋田（秋田市）
- 28日（火）横堀道路～真室川雄勝道路現地視察、湯沢雄勝北都会
- 30日（木）皆瀬村活性化センター臨時株主総会、全県JA常勤役員懇談会
- 31日（金）第148回秋田県種苗交換会オープニングセレモニー、新穀感謝農民祭並びに開会式、農業功労者を称える会、湯沢商工会議所臨時議員総会後の懇親会

### ■交際費報告

項目	10月分		
	内訳	件数・個数	金額（円）
祝金および寸志	第33回コスモス花まつり終了後慰労会寸志清酒代	1	4,400
会 費	雄勝中央病院運営委員会懇親会会費ほか	16	136,400
弔慰金など		0	0
見舞 金		0	0
協 賛 費	全国まるごとうどんエキspo2025in秋田・湯沢への市長賞協賛	1	10,000
接 遇	三梨町敬老会への御祝い清酒代ほか	7	28,372
合 計		25	179,172

※各項目の詳細は、市ホームページをご覧ください。