

体力や健康状態を確認することで、健康と運動に対する関心を高め、スポーツに親しむ習慣を身に付けましょう。当日参加も受け付けます。ご家族やご友人と一緒にお気軽にご参加ください。

- 日 時 9月26日(土)／午前9時～正午
- 場 所 総合体育館
- 持ち物 上履き、タオル、動きやすい服装、飲み物など
- 測定項目 6～64歳：握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・20mシャトルラン、立ち幅跳び
65～79歳：握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・10m障害物歩行、6分間歩行
- 申込み 右記までお電話ください。

私の体力はどのくらい？ 体力測定会にご参加ください！



▲昨年度の測定会の様子

☎ 生涯学習課スポーツ振興班 (☎55-8286)

身近な人のこころの不調に気づき、寄り添い、専門窓口につなぐことは、誰もが今すぐ始められるいのちを支える最初の一步です。もし、周りの人に次のような変化が見られたら、それはこころが発しているSOSのサインかもしれません。

気づいて、聴いて、寄り添う。
今日からできる
『さりげない声掛け』

自殺は「個人の問題」ではなく、健康問題、経済・生活問題、家庭や職場の問題など、さまざまな要因が複雑に絡み合って追い詰められた結果として起こると言われています。湯沢市の年間の自殺者数は近年減少傾向にありますが、全国では令和6年の小中高生の自殺者数は529人と過去最多を記録するなど、依然として深刻な状況が続いています。

「誰も自殺に追い込まれることのない『生き心地の良い湯沢』」の実現に向けて、今回は身近な人のいのちを支えるため、何ができるかを考えていきます。

いのちをつなぐゆざわ通信 9月10日～16日は「自殺予防週間」です



身近な人のSOSに気づくポイント

- ▽体調の変化
眠れない、食欲がない、急に痩せた、だるそうにしている
- ▽行動の変化
口数が減る、人付き合いを避ける、お酒の量が急に増える
- ▽言動の変化
「消えてしまいたい」「もう疲れた」など、投げやりな言葉が増える

SOSのサインに気づいたら

- ◆声かけのヒント
・「夜はぐっすり眠れてる？」(2週間以上続く不眠はうつサインです)
- ・「何か悩んでる？ なんだか辛そう」

一人で抱え込まず、
まずはご相談ください

人は誰でも不安や悩みを抱えることがあります。悩んでいるご本人はもちろん、身近な人を支える中での不安や迷いも、一人で抱え込む必要はありません。保健師による相談も行っていますので、一人で悩まずにお気軽に左記までご連絡ください。

◆もし相手が話し始めてくれたら「じっくり話を聴く」
自分の抱えている悩みや苦しみを打ち明けるのはとても勇気のいることです。話を聴くときは、「ゆっくりでいいよ」と安心して話せるような雰囲気をつくり、相手の感情を否定せずに対応しましょう。

◆打ち明けてくれた気持ちを受け止め、専門家へ「つなぐ・見守る」
必要に応じて、公的相談機関や医療機関などの専門家へ相談につなげます。つないだ後も、優しく寄り添い見守りましょう。

うだけど…」

・「最近元気がないから心配しているよ」

☎ 健康対策課健康企画班 (☎73-2124) (開庁日／午前8時30分～午後5時)

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
相談窓口



参加者募集

市民総合スポーツ大会

◇バスケットボール

- 日 時 10月3日(土)／午前9時
- 場 所 総合体育館
- 参加資格 市内に在住または在勤している18歳以上の方のみで組織しているチーム
- 参加料 300円(選手1人当たり)
- 申込み 9月18日(金)まで、下記へ電話してください。



☎ バスケットボール協会事務局 高橋 (☎090-5187-4355)

◇空手道(型・組手)

- 日 時 10月11日(日)／午後1時
- 場 所 雄勝スポーツセンター
- 参加資格 市内に在住または在勤している小学生以上の方
- 参加料 2,500円(防具各自持参)
- 申込み 9月10日(木)まで、下記へ電話してください。



☎ 湯沢雄勝空手道クラブ事務局 藤原 (☎55-2012)

◇バドミントン

- 日 時 10月4日(日)／午前8時45分
- 場 所 総合体育館
- 参加資格 市内に在住または在勤している方
- 参加料 一般1,000円、高校生500円、中学生以下無料
- 申込み 9月25日(金)まで、下記へ電話してください。



☎ 湯沢バドミントン協会事務局 井上 (☎080-1816-7657)

ユースポ 湯沢のスポーツ情報

※市のホームページにもスポーツ情報を掲載しています。

◇テニス(ダブルス)

- 日 時 10月10日(土)／午前9時
- 場 所 稲川交流スポーツエリア
- 参加資格 市内に在住または在勤している方および湯沢テニスクラブ会員
- 参加料 500円(お弁当付き)
- 申込み 10月3日(土)まで、下記へ電話してください。
- その他 個人でのエントリーも可能です(ペアの相手は事務局に一任)。



☎ 湯沢テニスクラブ事務局 阿部 (☎090-4312-7740)

◇卓球 (シングルス・ラージボールダブルス)

- 日 時 10月11日(日)／午前9時(受付：午前8時30分から)
- 場 所 稲川体育館
- 参加資格 小学生以上の方
- 参加料 中学生以下300円、高校生以上800円 ※当日徴収します
- 申込み 9月18日(金)午後5時まで、下記へ電話してください。申込書類を提出していただきますので、お早めに連絡をお願いします。



☎ 湯沢卓球連盟事務局 福原 (☎090-1065-4531)

あなただけの
広報ゆざわ
コネクト



お子さんの写真(電子データ)をメールでお送りいただいた方に、表紙の写真差し替えた「広報ゆざわコネクト」をプレゼントします。

■対象 1歳になるまでの赤ちゃん

※申込みは、メール本文に「氏名」「住所」「電話番号」「お子さんの名前・生年月日」「メッセージ(希望者のみ)」「必要部数(10部以内)」「希望する発行号」を記入し、写真を添付してください。

※写真データは1メガバイト以上のものを推奨します。

※お届けまで約1カ月お時間をいただきます。

☎ 情報政策課元氣・魅力発信班 (☎56-8387) ☒ koho@city.yuzawa.lg.jp