

あなたのこころ、 元気ですか？

自殺対策基本法では、9月10日の「世界自殺予防デー」にちなんで、毎年9月10日から16日までの1週間を「自殺予防週間」と位置付けています。

この機会に、自分のこころの状態を少し振り返ってみましょう。

閩こども・健康課 TEL22-6838



こころの健康って？

こころの健康は、からだの健康と同じように調子に波があるものです。

こころの健康を保つためには、自分自身がストレスに気付き、上手に付き合うことが大切です。ストレスは、生きていれば誰もが感じるものです。日々の生活の中で起こるさまざまな出来事や環境の変化などが、ストレスの要因となります。

身体的要因

からだの病気・
睡眠不足・疲労など

心理的要因

不安・恐怖・失望・
喜び・悲しみなど

社会的要因

家族の病気・受験・
転勤・昇進・結婚
など

環境的要因

天候・光・冷暖房・
騒音・臭気など



ストレスは早めの対処が大切

ストレスによる心身の不調のサインは人それぞれ異なりますが、自分にとってのサインを知っておき、見逃さないようにしましょう。

こころの変化

- ・気分の落ち込み
- ・興味、関心の低下
- ・理由なく不安になる
- ・イライラする
- ・落ち着かない
- ・眠れない

からだの変化

- ・腹痛
- ・下痢、便秘
- ・動悸がする
- ・食欲低下
- ・食べてもおいしくない
- ・疲れが取れない

すべてのストレスをなくすことは難しく、ストレスによるこころの不調は誰にでも起こります。不調のサインに早めに気付く、こころを休める方法を考えましょう。

生活の土台を整える

- ・決まった時間に起きて朝日を浴びる
- ・十分な睡眠時間を確保する
- ・バランスの取れた食事を取る
- ・適度な運動習慣を維持する
- ・興味、関心のあることを楽しむ

考え方のクセを変えてみる

- ・〇〇しなければならぬという考えにとらわれすぎない
- ・うまくいっていることに目を向けてみる
- ・何もしない時間を作ってみる

こころやからだがつらい時は

困ったときやつらいときは、話を聞いてもらうだけでも気持ち楽になることがあります。友人や家族、同僚など、日ごろから気軽に話せる人を増やしておきましょう。

一方で、こころとからだの不調が続くときには、早めに専門家に相談することも大切です。医療機関への受診だけではなく、こども・健康課や岐阜県精神保健福祉センターなども相談窓口の一つです。

ゲートキーパー研修 参加者募集

ゲートキーパーとは、悩んでいる人のサインに気付いて声をかけ、必要な支援につなげて見守る人のことです。

身近な人や大切な人が落ち込んでいる時、何かできることはないか、でも何をしたら良いのか分からないと悩んだことはありませんか。あなたとあなたの大切な人を支えるゲートキーパーについて学んでみませんか。

▼日時 10月23日(金) 13時30分～15時

▼場所 保健福祉ふれあいセンター

3階ボランティア室

▼内容 ゲートキーパーにおける傾聴について、大切な人の悩みに気が

き支えるために

▼講師 社会医療法人緑峰会 養南病院

黒田 直美 氏

▼定員 30人(先着順)

▼申込方法 下の二次元コー

ドか電話で申し込み



指定文化財ではない美術工芸品には、公的な台帳(記録)が存在しません。万が一盗難に遭った場合、詳細な記録が残っていないと、警察の捜査や発見が極めて困難になってしまいます。

「指定文化財ではないから」と油断せず、この機会に大切な美術工芸品の記録を作成し、今一度防犯対策を見直しましょう。

いざというときのための3大記録ポイント

- 1. 写す(写真)**
 全体像(前後)だけでなく、傷・銘・特徴的な部分の拡大写真(近影)を撮影する。
- 2. 測る(計測)**
 数量、寸法、重量を測っておく。
- 3. 記す(メモ)**
 作者、制作年代、素材、由来、欠損や修理の跡などを書き留めておく。



万が一、被害に遭ってしまったら

文化財指定の有無にかかわらず、次の2カ所へ連絡してください。

- ・警察署(110番通報)
- ・生涯学習課文化財調査室(Tel32-9008)

被害に遭った美術工芸品は、文化庁HPを通じて、広く情報を募ることができます。まずは問い合わせ先に相談してください。(文化庁の審査あり)

文化庁HP

盗難を含む所在不明に関する情報提供について
～取り戻そう！みんなの文化財～



令和8年度 第11回山県市民スポーツ大会

岡山県市体育協会事務局(総合体育館内)

TEL22-6622 ID50568

10月18日(日)を中心に、令和8年度第11回山県市民スポーツ大会を開催します。開催種目は12種目です。

▶開催日 10月18日(日)

▶別日開催競技 陸上 10月17日(土)

テニス・ソフトボール・卓球 10月25日(日)

▶場所 市総合体育館 など

▶申込方法 市HPや市総合体育館、市役所3階生涯学習課、各コミュニティセンターで参加申込書を手し、市体育協会事務局に持参するか郵送してください。

No	競技名	種別・方法	申込締切
1	軟式野球	・学童、一般各2チーム編成 ・個人参加はいずれかのチームに入る	10/2(金)
2	ソフトバレーボール	・男子の部、女子の部(男女混合は男子の部)	9/27(日)
3	グラウンド・ゴルフ	・定員120人(予定) ・交歓大会2ラウンドと交流大会1ラウンド	10/3(土)
4	バドミントン	・ダブルス団体戦、1人での申し込みも可(チーム分けは主管者で行う)	10/6(火)
5	ソフトテニス	・一般男子の部、一般女子の部	10/5(月)
6	剣道	・小学生：低学年の部・高学年の部 ・中学生：男子の部・女子の部・一般の部	10/4(日)
7	サッカー	・少年団親子チームで地区対抗戦 ・中学生・社会人・パパさんチーム対抗	連盟から直接連絡
8	ゲートボール	・1チーム5人(審判資格者2人必要) ・全チームにより2～3試合のリンク戦	10/7(水)
9	陸上	・小学生3年生以上の人 ・記録会形式：種目50m・80m・100m	10/3(土)
10	テニス	・ミックスダブルス ・1セットマッチ、ノーアドバンテージ方式	10/18(日)
11	ソフトボール	・中学生vs一般女子 一般男子(高校生以上)	9/30(水)
12	卓球	・定員30人 予選リーグ戦後、トーナメント戦	9/22(火)



軟式野球



ソフトバレーボール



グラウンド・ゴルフ



バドミントン



ソフトテニス



剣道



サッカー



ゲートボール



陸上



テニス



ソフトボール



卓球