

5月・6月行事予定

- 体育協会会長杯ゲートボール大会
ととき 5月8日(土) 屋内ゲートボール場
- 市長杯グラウンドゴルフ大会
ととき 5月25日(火) 石田運動広場
- パドミントングラブル大会
ととき 6月6日(日) 津田体育館
- 実年者バレーボール大会
ととき 6月13日(日) 津田体育館
- 市長杯ゲートボール大会
ととき 6月19日(土) 津田体育館
- さぬき市民バレーボール交流大会
ととき 6月20日(日) 津田小学校体育館
- 卓球教室
ととき 6月19日、26日、7月3日、10日 神前体育館
- 志度地区春季軟式野球大会
ととき 4月1日(土)～6月中旬 志度総合運動公園野球場
- ソフトボール審判講習会
ととき 6月8日(土) 志度総合運動公園野球場
- ナイターソフトボール大会
ととき 6月21日(日)～8月上旬 志度総合運動公園野球場
- 6人制バレーボール大会
ととき 6月27日(日) 志度東体育館
- 【問】さぬき市体育協会事務局 ☎(0879)2669974
- さぬき市オープンパドミントン大会
令和2年11月8日(日)とらまるでぶくろ体育館
- 男子1部優勝 坂本・沼野(英明高校)
- 2部優勝 中村・川北(四国電力)
- 3部優勝 田中・長尾・岡野(さぬき中)
- 4部優勝 小西・小川(フナヤ)
- 5部優勝 工藤・広瀬(津田高校)
- 6部優勝 大(四国)・大(多)・大(肥)・大(協)
- 女子2部優勝 男(ア)・男(リ)・男(シ)・男(エ)
- 3部優勝 大(四)・大(方)・大(多)・大(肥)・大(協)
- 4部優勝 上原・秋山(英明高校)
- 5部優勝 古本・大下(志度クラブ)
- 令和3年2月14日(日)津田体育館
- さぬき市パドミントンクラブ対抗団体戦大会
1部優勝 志度ふかん
- 2部優勝 おいでやす長尾
- 3部優勝 志度クラブ(たま)
- 4部優勝 志度Jr
- 5部優勝 志度クラブA
- 令和3年2月21日(日)長尾総合公園テニスコート
- 1部優勝 藤田・藤田(フワリ)
- 2部優勝 赤松・安村(フワリ)
- 3部優勝 上杉・百(ローランキョー)
- 4部優勝 松岡・上居(フワリ)
- 令和3年3月7日(日)志度中学校体育館
- 志度地区パドミントン大会
1部優勝 岡野(準)・黒石
- 2部優勝 川西・尾形
- 3部優勝 橋本・宮本
- 4部優勝 筆坂・大下
- 5部優勝 藤本・松永
- 6部優勝 笠井・仲井
- 7部優勝 篠原
- 8部優勝 岡本

「お互いを支え認め合う 住みよきさぬき市」をめざして
しあわせづくり人権出前講座 特集

どんなことをするの??
身のまわりの人権課題について、グループワークを取り入れた参加体験型で、楽しい雰囲気参加者の皆さんと一緒に学び合います。

参加者の感想
当たり前と思っていたことが、当たり前ではないということに気づききっかけになった。

参加者の感想
帰って、家族とも話し合ってみよう。気づくことが大切、そこから行動したい。

身近な人権についての情報を積極的に発信することで、市民の皆さんに知ってもらい、人権が尊重されるまちづくりの実現に向けて、人権出前講座を行っています。

対象

さぬき市に在住、勤務または通学する者で構成された団体・グループ・企業

申し込み方法

日程調整などを電話で問い合わせ後、申請書(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、開催予定日の一か月前までに下記へ提出してください。

費用

無料。(会場はご準備ください。)

【問・申】人権推進課 ☎(087)894-9088

街角ウォッチング

～身近にある人権について考えよう～



参加者の感想
人権尊重を改めて考えました。今まで自分がよければと生活して来て反省です。このような楽しく理解することもあるんですね。

ふむふむ・・・!



「ちがいのちがい」

～このちがいがあってもいいの?～



こんな症状ありませんか?

- 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分になる
- 何をしても興味がわかず、楽しくない
- 疲れやすく、だるい
- 何をしてもおっくうでやる気がしない
- 寝つきが悪くて、朝早く目がさめる
- 食欲がなくなる
- 人に会いたくなくなる
- 夕方より朝方の方が、気分・体調が悪い
- 心配ごとが頭から離れず、
考えがどうどうめぐりする
- 失敗や悲しみからなかなか立ち直れない
- 自分を責め、自分には
価値がないと感じる

「育児うつ」にならないために、また「育児疲れ」をためないために、日頃から意識して自分自身のストレスケアをおこなうことが大切です。そのためには

- ① 1人になれる時間をつくろう
- ② 完璧主義はやめて、手抜きをしよう
- ③ 人に話して、吐き出して、楽になろう
- ④ 相談窓口を活用しよう

「育児うつ」は、誰でもなりうるものです。子育てによる環境の変化、生活の変化は、予定通りいかないことばかりで、ストレスがたまると当たり前。大事なことは、とにかく頑張りすぎないこと。「できないこと、やれないこと」に目を向けるのではなく、「今あるもの、できていること」に目を向けるようにしましょう。

子どものことももちろん大切ですが、この世にたったひとりしかいない、自分自身のこと大切に。家族や友人、支援機関、自治体、医療機関など、頼れるものにはどんどん頼って、ひとりで抱えこまないようにしてくださいね。

家庭教育が人生のカギ

【問】生涯学習課 ☎(0879)26-9974