

●健診結果説明会

期 日	時 間	場 所
28日(月)	13:30～15:00 (受付 13:30)	蚕桑地区 コミュニティセンター

※健診結果をご持参ください。9月18日(金)までにお申し込みください。塩分摂取が気になる方は汁物を持参すると塩分測定もできます。

●運動で自分磨きプログラム

内 容	日時と会場
金曜日の 筋活レッスン	25日(金) 14:30～15:30 鮎貝地区コミュニティセンター
月イチの 体幹リセット	14日(月) 19:30～20:30 東根地区コミュニティセンター

※参加者募集中です。なお、事前申込が必要です。

●乳がん・子宮頸がん検診《対象地区：鮎貝》

期 日	受付時間	会 場
3日(木)	13:00～13:30	南陽検診センター
14日(月)		
30日(水)※		

※9月30日はバスで送迎します。ご希望の方はお電話で1週間前までに必ずお知らせください。

聞こえの簡易検査・相談会のご案内

《聞こえの簡易検査のみ》

65歳以上の方を対象に、白鷹町健康福祉センターにて開催します。参加費は無料。1人20分程度です。

●いつ ▶ 9月24日(木) 13:30～16:30

●申込締切 ▶ 9月17日(木)

※サロンや個人宅でも実施します(11/16 申込締切)。

《聞こえの簡易検査・相談会(言語聴覚士による相談)》

65歳以上の方を対象に、白鷹町健康福祉センターにて開催します。参加費は無料。簡易検査、相談会はそれぞれ1人20分程度です。相談会は検査の有無に関わらず参加できます。

《1回目》

●いつ ▶ 10月5日(月) 13:30～16:30

●申込締切 ▶ 9月28日(月)

《2回目》

●いつ ▶ 11月30日(月) 9:00～11:00

●申込締切 ▶ 11月16日(月)

【申し込み・問い合わせ】

白鷹町社会福祉協議会 地域包括支援センター

☎ 86-0112



しらたかまるん

白鷹町健康福祉センター



0238-87-1231

9月の施設予定

休館日：毎週月・火曜日
※祝日の場合は翌平日に振替
(開館時間 9:00～21:00)

🌀 ごきげんプログラム 🌀

※町内在住65歳以上対象

- ・ ゆるやか運動クラス(初級) ▶ 9/2,30【14:00～15:00】
▶ 9/9【15:00～16:00】 ▶ 9/16【13:00～14:00】
- ・ あしこし教室(中級) ▶ 9/3,17,23【14:00～15:00】
▶ 9/10【15:00～16:00】
- ・ 本格筋トレ(上級) ▶ 9/13,27【13:00～14:00】
- ・ のびのびヨガ ▶ 9/2【9:30～10:30】
- ・ のびのびピラティス ▶ 9/16【9:30～10:30】
- ・ 健康あそび部「健康けん玉」 ▶ 9/4【9:30～10:30】
- ・ 健康あそび部「太鼓の達人」 ▶ 9/18【9:30～11:00】
- ・ 65歳からの“食”講座「健康料理」 ▶ 9/11, 26【11:00～13:00】
- ・ 65歳からの“食”講座「簡単レンジ料理」 ▶ 9/18【11:00～13:00】



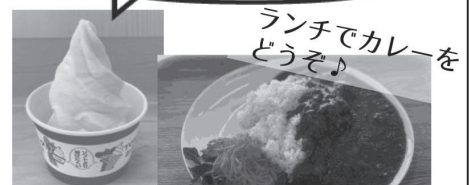
★申込締切 8/26(水) ※申し込みが多い場合は抽選となります

各プログラムは事前申し込みが必要です。また初回参加時は町への利用登録が必要となります。詳しくはお問い合わせください。

／詳細はこちら／



カフェ amo
ニュース



巷で話題の
本格タコライス!



amo

営業時間 10:00～17:00 (L.O 16:45)
ランチタイム 11:30～14:00

ひとりで抱え込まず相談しましょう。

～ 9 月 10 日～ 9 月 16 日は自殺予防週間です～

白鷹町自殺対策計画「つながり 支えあう こころの健康づくり」の取組を紹介します。

■「ゲートキーパー（こころのサポーター：山形県）養成講座」

「心の健康づくり講座」として一般の方を対象に開催しました。（令和 8 年 3 月 13 日 参加者 60 名）

ゲートキーパーとは、「悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなぐ人」のことで、特別な資格等は必要なく誰でもなることができます。養成講座では、身近な人の様子が「いつもと違う」と感じた時、声をかけるなどの対応や役割を学びます。

講演では、体をゆるめる方法やマインドフルネス、タッピングタッチ等のセルフケアも体験し、リラックス法も学びました。養成講座に参加して、セルフケアや命を救う大切な一歩（ゲートキーパー）を学ぶことができます。今年度の養成講座のご案内の際は、皆さんのご参加をお待ちしております。

講師：公認心理師 小関悦子さん

「自分にもやさしく、
気持ちよくタッピングしてみましょう」



■小学校での「SOS の出し方講座」

今年度は 7 月 23 日に荒砥小学校から始まり、8 月 25 日東根小学校、9 月 3 日蚕桑小学校、10 月 7 日鮎貝小学校で開催を予定しています。

SOS の出し方講座（教育）とは、毎日の生活で子どもが困難を抱えた時、自分の心の不調に気づき適切に相談できるようになることを目指し、困ったときは信頼できる誰かに助けてもらう、その助けの求め方【援助希求行動】を学びます。

子どもたちに「相談しても大丈夫、話しても大丈夫」という安心感を持ってもらえるよう、周囲の大人は、子どもが勇気を出して悩みを話してくれたときは、途中で遮らず「話してくれてありがとう」と、まず受け止めてあげてください。

相 談 窓 口

- 24 時間子供 SOS ダイヤル：☎ 0120-0-78310（24 時間）
- こころの健康相談統一ダイヤル：☎ 0570-064-556（全国共通）
心の健康相談ダイヤル：☎ 023-631-7060 から相談可能
【月～金 9:00～12:00、13:00～17:00 ※9月10～16日は、土日祝日 12:00～13:00 も実施】
- 自死遺族相談・集い：☎ 023-674-0139（山形県精神保健福祉センター）
大切な人を自死で亡くされた方が安心して語れる個別相談（要予約）や分かち合う場（月 1 回）
- こころの健康相談@山形：LINE を利用しての相談 18:30～22:00（年末年始を除く）
- 町のこころの健康相談会：☎ 86-0210（白鷹町健康福祉課健康推進係）
- ▶ 公認心理師による相談【9月1日（火）、11月10日（火）、1月12日（火）、3月10日（水）】
要予約で 1 日 2 名まで。定員になり次第受付終了。
- ▶ 町保健師による相談【随時・8:30～17:15（土日祝日・年末年始除く）】
まずはお電話ください。保健師不在の際は、折り返しご連絡します。

