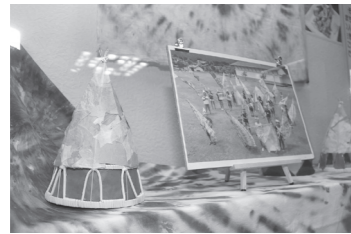


[中央公民館展示案内]



アートキッズ団作品展

●1階ロビー

《美術コーナー①》

絵画「とおりゃんせ」／谷口ようこさん  
展示期間：10月1日より11月30日まで

《美術コーナー②》

あゆむカレッジ アートキッズ団作品展  
展示期間：9月に引き続き10月31日まで

●1階フロアー

《書道コーナー》

高梨翠舟さん(十王)・齋藤恵華さん(滝野)  
展示期間：10月1日より11月30日まで

10月  
デマンドタクシー  
運行・予約受付カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
	①	②	③	④	⑤	6
7	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	13
⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	20
⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	27
㉖	㉗	㉘	㉙			

- 運行日 毎週月曜～金曜日
- 予約受付日 日曜～金曜日(丸印の日)  
※利用の際は、前日までご予約ください。ただし、当日午後1時以降の便を利用する場合は、当日午前9～11時まで予約すれば利用可能です。
- 受付時間 午前9時～午後5時  
※通常のタクシーとは異なり、乗り合いタクシーのため出発時間や到着時間に幅が生じます。時間に余裕もってご利用ください。

デマンドタクシー予約センター ☎ 85-0365

第2次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21**

GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

＼ご存知ですか？／  
うつ予防の「さしすせそ」

9月10日から16日は自殺予防週間です。  
今回は、こころの健康についてお知らせします。

毎日の生活の中で、憂うつな気持ちになったり落ち込んだりすることは誰にでもあることです。しかし、うつ病になると、一時的ではなく何週間も強い疲労感や不安、自責感が続き、毎日の生活や仕事に支障が生じます。  
今まで普通にできていたことがおっくうでできなくなった、食欲がなくなった、夜眠れないなど、という状態が2週間以上続いたら町の保健師や相談機関、医療機関に相談してください。

うつ予防の「さしすせそ」※

- さ：散歩**／毎日の生活で気分転換やリラックスできる時間を持ちましょう。体を動かせば気分も爽快！
- し：食事**／うつ病予防のため、脳の働きを良好に保つにはバランスのよい食事も大切です。家族のコミュニケーションの場としても毎日の食事を大切に。
- す：睡眠**／とにかくゆっくり休みましょう。
- せ：生活リズム**／規則正しい生活リズムが体の調子を整えます。
- そ：相談しよう**／早めの相談、受診がうつ病の早期回復につながります。

うつ病の方に対する接し方のポイント※

- ・とにかくゆっくり休ませる
- ・規則正しい生活のサポートをする
- ・基本は普通に接する
- ・無理に特別なことはしない
- ・体調をいちいち聞かない
- ・励まさないで話を聞き共感する
- ・自殺のサインを感じたら主治医や保健師に相談する



※平成29年度こころのサポーター養成研修会(講師：米沢こころの病院 土屋智彦 精神科認定看護師)より

こころの健康についての相談はこちらへ！

【白鷹町】  
「こころの健康相談会」臨床心理士による相談  
●日程 11月13日(火)・平成31年3月5日(火)  
●時間 午前9時30分～・10時30分～  
※1日2組(予約制)  
●申し込み 健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210  
※祝祭日、年末年始を除く平日の午前8時30分から午後5時15分まで保健師による相談も受付けています。なお、保健師不在の際には折り返しご連絡しますので、連絡先をお伝えください。

【山形県精神保健福祉センター】  
心の健康相談ダイヤル ☎ 023-631-7060  
●受付時間 月～金曜日/午前9時～昼12時及び午後1時～5時(祝祭日・年末年始を除く)  
★9月10日から16日の自殺予防週間の期間は下記でも相談を受け付けます。  
【こころの健康相談統一ダイヤル ☎ 0570-064-556】  
●受付時間 9月10日(月)～16日(日) 午前9時～午後5時  
※PHS、IP電話、プリペイド式携帯電話、列車公衆電話からは接続できません。

【山形県保健福祉センター】  
心の健康インターネット相談  
県内にお住まいの方が利用でき、携帯電話、スマートフォン、パソコンのいずれからでも相談できます。ご利用の方は山形県精神保健福祉センターホームページ (<http://www.pref.yamagata.jp/ou/kenkofukushi/091013/kakusyusouman.html>) からアクセスしてください。

「あなたを心配しています」  
そのひとことで気持ちが楽になります。  
町では今年度もこころのサポーター養成研修を3月の自殺対策強化月間に開催します。  
詳細が決まりましたら広報でお知らせします。  
自分自身のこころの健康のためにもぜひご参加ください。

八月に入ると、ヒロシマやナガサキの慰霊日、終戦記念日、飛行機事故の慰霊祭…と亡くなった方を偲ぶ日が続き、生と死を感じることも多い時期です。山形を舞台にした「おくりびと」、今夏公開された「ゆずりは」でも葬送の仕事に目が向けられていました。  
この「エンジェルフライト」は国際霊柩送還士の仕事についてのドキュメンタリー。海外で不慮の事故などで亡くなられた方が日本に戻った時、できるだけ生前に近い形で遺族に再会できるように、力を尽くしているおくりびとの仕事に密着した著書です。表に出ることもなく、死者の尊厳に向き合う姿、それは真摯であり、また壮絶なものです。人に知られずとも、欠かせない仕事、それを知る一端となる作品です。

『エンジェルフライト 国際霊柩送還士』  
図書館協議会委員 竹田 光子  
佐々 涼子／著



Library  
図書館だより  
◎開館時間：午前9時～午後6時  
※10月から午後6時閉館になります。  
◎10月の休館日：1・8・15・21・29日

第378回 おはなしの会

[日時] 10月6日(土) 午前10時～  
[場所] 中央公民館

●今月の新購入図書

掲載しているのは一部ですので、お気軽にお問い合わせください。

書名	著者名	出版社
襲来 上・下	帯木 蓮生	講談社
蝶のゆくへ	葉室 麟	集英社
シンドローム 上・下	真山 仁	講談社
インジョーカー	深町 秋生	幻冬舎
夏空白花	須賀しのぶ	ポプラ社
悪玉伝	朝井まかて	角川書店

書名	著者名	出版社
引火点	笹本 稜平	幻冬舎
最後まで、あるがまま行く	日野原重明	朝日新聞出版
百歳人生を生きるヒント	五木 寛之	日経プレミアシリーズ
サリン事件死刑囚 中川智正との対話	アンソニー・トゥー	角川書店