

「お知らせ」 コスト削減のため、今月からA4サイズ縮小版に変更いたします。

保健だより

令和8年9月号 No.618

9月の保健福祉業務をお知らせします。

	曜日	行事	ポイント	場所	時間	対象者
2	水	まめでいきいき教室	1	保健センター	13:30~14:50	申込者
3	木	離乳食教室 中期~完了期	1	保健センター	10:00~12:00	該当者個人通知
4	金	胃がん検診・大腸がん検診	各2	保健センター	7:00~10:30	申込者
6	日	インターバル速歩教室 (お手軽コース)	1	社会体育館	9:00~10:30	申込者
7	月	親と子の心と体の相談会	-	保健センター	13:00~17:00	希望者
		オーバー還暦の マシントレーニング教室	1	まめのわ フィットネスルーム	13:30~14:30	申込者
8	火	こころの健康相談	-	保健センター	10:00~11:30	希望者
9	水	木曽障がい者総合 支援センターとともに巡回相談	-	保健センター	13:30~16:00	希望者
		まめでいきいき教室	1	保健センター	13:30~16:20	申込者
13	日	インターバル速歩教室 (お手軽コース)	1	社会体育館	9:00~10:30	申込者
15	火	ふれあいクッキング	1	光沢交流センター	10:00~12:00	申込者
16	水	まめでいきいき教室	1	保健センター	13:30~14:50	申込者
17	木	アラウンド古希の 健康で長寿になるための教室	1	まめのわ フィットネスルーム	13:30~14:30	申込者
20	日	インターバル速歩教室 (お手軽コース)	1	社会体育館	9:00~10:30	申込者
24	木	離乳食教室 開始期	1	保健センター	10:00~11:30	該当者個人通知
25	金	オーバー還暦の マシントレーニング教室	1	まめのわ フィットネスルーム	13:30~14:30	申込者
		福祉医療給付金振込日	-	※	※	該当者
27	日	インターバル速歩教室 (お手軽コース)	1	社会体育館	9:00~10:30	申込者
29	火	骨密度検診	1	老人福祉センター	9:00~11:30 13:00~14:00	申込者
30	水	骨密度検診	1	村民センター	9:00~11:30 13:00~14:00	申込者
		まめでいきいき教室	1	保健センター	13:30~16:20	申込者
		木曽郡合同乳幼児健診	-	上松町 健康増進センター	12:45~15:00	該当者個人通知

木曽郡合同乳幼児健診 各受付時間 ◎詳しくは個別通知をご覧ください。

- ・4ヶ月児 13時10分~13時15分
- ・10ヶ月児 13時10分~13時15分
- ・1.6歳児 12時55分~13時00分
- ・3歳児 12時40分~12時45分

9/10～16は自殺予防週間

～あなたのこころを守るために、ひとりで抱えこまないで～

わけもなくイライラしたり、こころがちょっと疲れたときは、「こころと体のセルフケア」にトライしてみましょう。

- 体を動かす
- 今の気持ちを書いてみる
- 腹式呼吸をくりかえす
- 「なりたい自分」に目を向ける
- 音楽を聞いたり、歌を歌おう
- 失敗したら笑ってみる



参考サイト：<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/index.html>

それでも解消できないとき
そのつらさ、だれかに話してみませんか？

- 期間限定で電話相談先が開設されています。



令和8年 8月20日(木)～9月30日(水)の期間で
こころの健康相談フリーダイヤルを実施します

0120-064-556

開設期間：8/20(木)～9/30(水)
受付時間：9:30～16:00

- こころの健康チェックや、気軽に話せる相談先を紹介しています。

こころのまど信州
<https://kokoro-shinshu.jp/>



- 「生きることに疲れた」と感じている人のための無料、かつ秘密厳守の電話相談です。

#いのちSOS
0120-061-338
<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>



- 24時間365日、誰でも無料・匿名のチャット相談です。

あなたの居場所 チャット相談
<https://talkme.jp/>



産婦人科・小児科オンライン登録利用でAmazonギフトカードをプレゼント中！

産婦人科・小児科オンラインはスマホから気軽に産婦人科医・助産師・小児科医に無料で相談できるサービスです。

会員登録または相談を利用した方にもれなくAmazonギフトカード500円分をプレゼントします！

住民福祉課窓口にて、会員登録完了・相談受付完了・予約確定メールをお見せください。

プレゼント期間：2026年4月1日～2027年3月31日

公式LINEを友だち追加し、会員登録(無料)



会員登録に
必要な合言葉

住民福祉課までお問い合わせ下さい
(0264-36-2001)

もしくは

いつでも相談や夜間相談の利用

※『みんなの相談検索』は対象外となります。