

令和3年



町の保健だより



連絡先：健康保険課 健康長寿班（内線 131～136）



ハズしくじなし！「お楽しみ抽選会」のお知らせ



毎年いのちのまつり期間中に開催していた「お楽しみ抽選会」について、昨年度は開催中止となりましたが、今年度は新型コロナウイルス感染症対策に留意した上で、3日間開催します。みなさまのお越しをお待ちしております。

★日 時：11月19日（金）、20日（土）、21日（日） 午前9時～午後4時

★時 間：豊明館

★対象者：町の健診や保健事業で配付した令和2年度及び令和3年度のお楽しみ抽選券をお持ちの方



抽選券1枚につき1回抽選できます。健康グッズなどの景品が盛りだくさんです！！

各回（各日午前・午後の計6回）につき当選確率は同率です！

新型コロナウイルス感染症対策について

○人との距離や換気を心がけましょう。 ○手洗い・マスクの着用などを徹底しましょう。

○一人ひとりの行動が感染防止につながりますので、ご協力をお願いします。

《感染について心配な方》

・厚生労働省電話相談窓口

TEL 0120-565653

・受診・相談センター（五所川原保健所）

TEL 0173-34-2108

《健康面・予防方法について心配な方》

・県コールセンター TEL 0120-123-801

・役場 健康保険課 TEL 22-2111

新型コロナワクチン接種に関するお知らせ

★町のワクチン接種は、満12歳以上*の方まで予約を受付しています。

※現在、令和3年11月17日時点で12歳となる方へ接種券を発送しています。11月18日以降にお誕生日を迎える方には順次発送し、予約開始日・接種日等をお知らせします。

★現在、医療機関での個別接種のみ予約可能です。接種を希望される方は早めのご予約をおすすめします。

◎予約・相談専用電話 TEL 0173-22-6001（平日 午前9時～午後4時30分）

※LINE、webサイトでの予約は行っておりません。

各種行事について

会場内の換気、人と人との適切な間隔確保、来場者の検温や体調確認、従事者のマスク着用、手洗い・手指消毒の徹底など感染症対策に留意した上で開催します。

発熱や咳などの風邪症状、だるさ（体調不良）等がある場合は、参加を控えてくださるようお願いいたします。また、来場する際はマスクを着用してくださるようご協力をお願いいたします。

介護予防事業

ヨガ、フラダンス、ココリラ体操、青竹ビクス、ノルディック・ウォークを開催します。

詳細は別紙チラシをご覧ください。

からだ すっきり！ さっぱり！ 健康運動教室

★開催日・対象地区 ※密集・密接を防ぐため、行政区ごとに参加できる日を指定します。

<11月8日（月）、18日（木）>

稲元、米元、掛元、稲川、桂井、田の尻、尾原、前中野、後中野、木筒、間山、野木、大巻、新田子、亀田、強巻、派立、寺町、仲町、本町、駅前通り、田中町、桜町、鶴寿団地

<11月11日（木）、15日（月）>

富士見町、公園通り、文化通り、菖蒲川、鶴泊、大性、山道、中野、胡桃館、境、松倉、横蒔、沖、東瀬良沢、西瀬良沢、鷹ノ尾、駅東町、相原町、みどり町、あさひ町

★場 所：鶴遊館 ★時 間：午前10時～11時（受付9時30分～） *申込み不要です。

※会場には9時30分以降にお越しください。ご協力をお願いします。 *運動できる服装でおいでください。

*お茶、お水、タオルなどをお持ちください。



「傾聴サロン」でほっこり、すっきりしませんか

鶴田町傾聴ボランティア養成講座修了生による「つるりんの会」が、あなたのお話をじっくりと聴きます。

お話した内容の秘密は厳守します。安心してお越しください。

★日 時：11月1日（月）、15日（月）午後1時～3時

★場 所：鶴遊館 栄養指導室



11月は児童虐待防止推進月間です

児童相談所全国共通ダイヤル ☎189(いちほやく)

※児童虐待かもと思ったらすぐにお電話ください。匿名で行うことも可能です。内容や連絡者に関する秘密は守られます。