

令和6年



# 町の保健だより



連絡先：子ども健康課 健康推進係

## 町食生活改善推進員（みつば会）による調理実習のお知らせ 「郷土料理を作ってみよう（第2弾）」

好評につき第2弾！！今年は下記の日程で行います。ぜひご参加ください。

①7月29日（月） ②9月9日（月） ③12月9日（月） ④2月10日（月）

<4回シリーズ① 「なすのしそ巻き＆すし巻」>

★日 時：7月29日（月） 午前10時～11時30分

★場 所：鶴遊館 調理室

★対 象：町民の方は、どなたでも参加できます ※先着16名まで

★持 ち 物：エプロン、三角巾（バンダナ）、持ち帰り用容器

★参 加 費：200円（当日徴収します）

★申 込：7月23日（火）まで健康推進係へ

※基本的にご自分の分を作っていただきます。



- ・若い世代にも伝えていきたい！
- ・今さら聞けない、おふくろの味
- ・基本の作り方に加えて簡単レシピもご紹介



### 「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：7月1日（月） 午後1時～3時

★場 所：鶴遊館 栄養指導室



### からだ すっきり！ さっぱり！ 健康運動教室

★開催日：7月4日（木）、7月18日（木）

★時 間：午前10時～11時  
(受付9時30分～)

★場 所：役場 国際交流会館 ホール

★持 ち 物：運動靴

※会場には9時30分以降にお越しください。



### 集団健診のお知らせ

★婦人健診：子宮頸がん・卵巣がん検診  
乳がん検診

期間：7/17（水）～7/20（土）  
の残り4日間



★健(検)診料：**無料！！**

★総合健診：特定健診、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診

肝炎ウイルス検診

オプション検診：前立腺がん検診（50歳以上の男性で希望者のみ自己負担2,200円で受けられます）

期間：夏期8/19（月）～8/23（金）、8/26（月）～8/30（金）、  
9/1（日）～9/6（金）の計16日間

冬期11/24（日）～11/26（火）の計3日間  
(肺がん検診はなし)

★今年度対象で、まだ申し込んでいない方、申し込みを忘れていた方は、今からでも間に合います。  
また、申込書に「受けない」と記入して提出された方も変更可能です。ぜひご連絡ください。

### 《新型コロナウイルスに関する各種問い合わせ・医療機関の紹介、健康面（後遺症含む）・予防方法等の相談》

・青森県新型コロナウイルス感染症総合電話相談

TEL 0570-065-965(24時間対応、土日・祝日含む)

・厚生労働省電話相談窓口 TEL 0120-565-653

・役場 子ども健康課 TEL 22-2111