

令和7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」

＜4回シリーズ ④ 「飾り巻きずし」＞

★日 時：2月10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 ※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、（お持ちの方は）巻きす

★参 加 費：200円（当日徴収します）

★申 込：2月6日（木）まで健康推進係へ☎

※基本的にご自分の分を作ってください。

- ・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



令和6年度 鶴田町自殺対策講演会のお知らせ

いのちの となりで できること

～つらさや悲しみを抱える人々と生きる～

★日 時：2月27日（木） 午後1時30分～3時 ※受付は午後1時～

★場 所：役場 国際交流会館ホール

★講 師：小山田 和正 氏

（五所川原市 隆光山 法永寺 住職／認定臨床宗教師）

★対 象：どなたでも

★参 加 料：無料

★申 込：2月20日（木）まで健康推進係へ☎

参加者には
「健康づくりお楽しみ抽選券」
を差し上げます！



「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。
お話され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：2月3日（月）、2月17日（月） 午後1時～3時

★場 所：鶴遊館 栄養指導室



【こころの相談窓口】

●よりそいホットライン 生活の中で困っていること等、どんな悩みでもご相談ください。

TEL 0120-279-338（毎日24時間対応）




●こころの健康相談統一ダイヤル 所在地域の公的な相談機関につながります。

TEL 0570-064-556（平日9時～16時、18時30分～22時）※土日・祝日を除く

●NPO 法人あおもりのいのちの電話

TEL 0172-33-7830（毎日12時～21時）※メール相談は「あおもりのいのちの電話」ホームページから入室

【SNS相談（LINE）】

相談窓口	生きづらびっと （NPO 法人ライフリンク）	こころのほっとチャット （NPO 法人東京メンタルヘルス・スクエア）	LINE 相談 2024 （青森県障がい福祉課）
受付時間 等	月・水・金：11時～22時 火・木・日：17時～22時 土：11時～16時	毎 日：①12時～15時 ②17時～20時 ③21時～23時 月曜日：4時～6時 毎月1回 最終土曜日～日曜日：24時～5時	対 象 者：県内の中・高・大学生 概ね40歳未満の若者 開設期間：令和6年8月19日（月）～ 令和7年2月28日（金） 相談時間：17時30分～23時30分
2次元 コード			



からだ すっきり! さっぱり! 健康運動教室

★開催日：2月6日（木）、2月20日（木）

★場 所：鶴遊館 ふれあい広場

★時 間：午前10時～11時（受付9時30分～）

★持ち物：水分補給のための水やお茶

