



3月は「自殺対策強化月間」です
まもろうよ ころ

悩みを抱えていたら、相談してみませんか？



【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、年末年始を除く

●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)	あおもりけん親子のための相談 LINE
対応時間	毎日 8時～22時30分 (受付22時まで)	毎日 7時～23時50分 (受付23時まで)	平日 9時～17時 (メッセージは24時間受付)
2次元 コード			

令和7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

～アドラー心理学で人生を幸せに生きる～

★日時：3月24日(火) 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：高橋 愛子 氏

(アドラー心理学講師、看護師・保健師、ヨガ講師、
高橋リハビリデイサービスセンター管理者)

★申込：3月16日(月)までに健康推進係へ ☎
2次元コードからも申し込み可 →

◎保育スペースを用意します。申込の際にお知らせください。

参加無料!

健康づくりお楽しみ抽選券プレゼント!



「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。

★日時：3月2日(月)、16日(月)

午後1時30分～3時

★場所：鶴遊館 栄養指導室

血管いきいき健康教室 参加者大募集!

健診後のからだ(血管)の変化を知るチャンス!

★対象：30歳～74歳の方で下記のいずれかに該当し、
血液検査と学習会のどちらにも参加できる方

◆令和7年度特定健診で特定保健指導の対象となった方

◆メタボリックシンドロームや血圧、血糖、脂質などの
数値が気になる方

【血液検査】①②のいずれか

日程：①3月10日(火) ②3月17日(火)

※各日10名まで

場所：鶴田診療所

受付：8時30分～9時

【学習会】

日程：3月27日(金)

内容：◎お話「血液検査の結果からわかる“からだ(血管)
のこと」

◎個別結果説明

※時間等の詳細については申込後にお知らせします。

★申込：血液検査①の日程を希望→3月6日(金)まで
血液検査②の日程を希望→3月13日(金)まで
健康推進係へ ☎



からだ すっきり! さっぱり!

健康運動教室



★日 時：3月5日(木)※1、19日(木)

午後1時30分～2時30分

★場 所：鶴遊館 ふれあい広場

※1… 5日は体力測定を行います。13時までにお越しください。

★対象者：町民の方なら、どなたでも参加できます!

★持ち物：水またはお茶、汗拭きタオル、
ポイントカード(初回にお渡しします)

◎保育スペースを用意します。

→利用希望の方は2日前までに健康推進係へご連絡ください。

予約不要!
参加無料!

3月1日～7日は「子ども予防接種週間」

3月1日～3月8日は「女性の健康週間」

参加無料!

健康づくりお楽しみ抽選券プレゼント!