

令和8年



町の保健だより



連絡先：子ども健康課 健康推進係

食生活改善推進員の おやこ食育教室



- ★実施日：9月13日（日）
- ★内 容：午前10時～12時
調理実習「ミートボールスコッチエッグ、
ヨーグルトチキンサラダ、
フライパンでバナナケーキ」
- ★場 所：鶴遊館 調理室
- ★対 象：幼児（年長児）～小学校低学年のお子様と保護者
※先着8組、16名程度
- ★持ち物：筆記用具、エプロン、三角巾（バンダナ）、
手拭きタオル、マスク、参加費
- ★参加費：1人100円（親子で200円）
- ★申込み：9月10日（木）までに健康推進係へ
電話またはWEB →



からだところの健康づくり学習会

みつば会おすすめメニュー①

「食の現場で大活躍 学ぼう！使おう！冷凍食品」

- ★実施日：10月13日（火）
- ★内 容：午前9時30分～10時
お話：冷凍食品について（DVDで学習）
午前10時～12時
調理実習：冷凍食品を使った簡単料理
「ハンバーグとミックスベジタブルの洋風ちらし寿司、
そら豆としば漬けの里芋ポテサラ、ごちそうポトフ、
ミックスベリーのミニチーズタルト（予定）」
- ★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20名まで
- ★持ち物：筆記用具、エプロン、三角巾（バンダナ）、
お持ちの方は学習会ポイントカード
- ★参加費：200円（当日集金）
- ★申込み：10月9日（金）までに健康推進係へ



どちらも「健康づくりお楽しみ抽選券」プレゼント！！



9月10日（木）～9月16日（水）は「自殺予防週間」です

知らせてほしい、心のSOS

【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、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
受付時間等	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 （相談メッセージは24時間受付）
二次元 コード			

「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：9月7日（月）
午後1時30分～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：9月3日（木）※1、17日（木）※2
- ★時 間：午後1時30分～2時30分
- ★場 所：鶴遊館 ふれあい広場
- ※1 3日（木）は国際交流会館ホールで行います。
- ※2 17日（木）は体力測定を行います。この日のみ午後1時までに
お越しください。
- ◎保育スペースをご用意します。
→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！
参加費無料！



9月は「健康増進普及月間」です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～

★9月4日（金）まで、鶴遊館にて「集団総合健診」を実施しています。対象の方は忘れずに受診しましょう。
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。ぜひご連絡ください。

