

令和元年



# 町の保健だより



健康保険課 健康長寿班  
連絡先（内線 131～136）

## ☆「つるりん鍋」無料試食会開催！

町民文化祭・いのちのまつりにおいて、今年も「つるりん鍋」を実施します！  
たくさんのご来場を心よりお待ちしております！

- 日時：11月16日(土)  
11時30分～  
千人鍋 ※先着順
- 場所：鶴遊館 車庫



野菜たっぷり！減塩！  
鶴田産米粉を使用した  
すいとん風鍋です。  
おいしいよ～！



## ☆11月は児童虐待防止推進月間です

～あなたの1本の電話で救われる子どもがいます～

児童虐待とは

- ◎身体的虐待：殴る、蹴る、たたく など
- ◎性的虐待：子どもへの性的行為、性的行為を見せる など
- ◎ネグレクト（育児放棄）：家に閉じ込める、食事を与えない、病院に連れて行かない など
- ◎心理的虐待：言葉による脅し、無視、子どもの前で家族に対し暴力をふるう など



児童相談所全国共通ダイヤル  
☎189(いちばやく)

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。  
連絡内容や連絡者に関する秘密は守られます。

## ☆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♪

### 『パーティーメニューを作ってみよう』

- 日時：11月27日(水)9時30分～
- 場所：鶴遊館 調理室
- 参加費：200円
- 持ち物：エフロン、三角巾、手拭きタオル
- 締切：11月20日(水)

圧力鍋を  
使って

<メニュー>

- スペアリフの煮込みハニーマスタード風味
- ベジタブル花寿司 エビの生春巻き
- キウイとヨーグルトのスコップケーキ



## ☆「傾聴サロン」で ほっこり、すっきりしませんか

誰かに話を聞いてもらいたいとき、また誰かと話をすっきりしたいときなどありませんか？  
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18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！ 健康運動教室のお知らせ

- 開催日：11月7日(木)、11日(月)、21日(木)、  
25日(月)、28日(木)
- 時間：午前10時～11時
- 場所：鶴遊館

- \*申し込みは不要です。
- \*運動できる服装でおいでください。お茶、水、タオルなどをお持ちください。
- ★いのちのまつり【16日(土)、17日(日)】でもつるりん体操を行います！ぜひご参加ください。

