

# 9月1日～30日 健康増進普及月間です

全国統一標語

## 「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～」

生活習慣病は日常生活のあり方と深く関係しています。運動や食事など自身の生活習慣を見直すことは、実践の立派な第一歩です。食生活・運動・休養・飲酒・喫煙・歯の健康に関すること……ご自身で取り組めるところから始めてみましょう。

また、町では、運動教室や栄養教室を開催しています。健康づくりのきっかけづくりに、ご参加ください。

**元気アップ栄養教室(託児付き)** (9月実施分は、広報8月号でご案内しています。)

今回のテーマは『野菜』です！

野菜を食べることは生活習慣病予防に役立ちます。手軽に作れて、野菜がたくさん摂れる献立の調理実習を行います。

日にち＝10月10日(火)【申込締切：10月3日(火)】

時間＝午前10時～正午

場所＝上三川いきいきプラザ

対象者＝町内在住の20歳以上の方

参加費＝500円

託児＝生後2か月～未就学児のお子様、先着5名様まで託児の利用が無料です。

共催＝上三川町食生活改善推進協議会



### きっかけづくりにおすすめです★

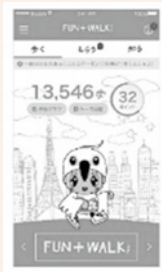
#### ●ウォーキングアプリ「FUN+WALK」



Android



iPhone



#### ●健康マイレージ

詳しく知りたい方は、町ホームページをご覧ください。または、成人健康係までお問い合わせください。

町ホームページは  
コチラ★



### 栄養相談(個別相談)

食生活をどう変えていけばいいか悩んでいる方、取り組んでいるけれど「これでいいのだろうか」と悩んでいる方…。

管理栄養士に個別に相談ができます。

日程は、成人健康係へお問い合わせください。

▶問い合わせ先＝健康福祉課 成人健康係 ☎ 9133

日用品、生活雑貨、作業用品、季節の商品、LPガス、灯油

暮らしの店  **海老原善次商店**

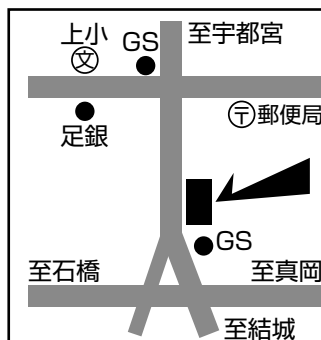
プレミアム商品券使えます。商品1個から配達します。 ☎ 0285-56-2065

ギャラリー & 多目的スペース

**やねうら**

ご利用を、随時受け付けています。お気軽にお申し込みください。

上三川町上三川4879 FAX 0285-56-0390 URL <https://ebiharashouten.jp/>



# 9月10日～16日 自殺予防週間です

全国で毎年2万人を超える尊い命が自殺によって失われています。身近にいる人の悩みに気づいたら、声をかけ、支え合うことが自殺予防につながります。



「こんなこと相談していいのかな・・・。」  
話すことで気持ちが軽くなったり、糸口が見つかることがあります。  
誰かに話す勇気を持ちましょう。

## “誰かに話す勇気”と“声をかける勇気”



悩んでいても、一人で抱えている人がいるかもしれません。  
「元気がないけど、どうしたの？」  
あなたの一言を待っている人がいます。  
声をかける勇気を持ちましょう。

あなたの苦しい気持ちを  
受けとめてくれる場所や人がいます。



相談先	時間	電話番号
町保健師による健康相談	月曜日～金曜日(祝休日、年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時15分	☎569133
こころのダイヤル こころの悩みに関する電話相談	専門相談員：月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後5時	☎028(673)8341
栃木いのちの電話 悩みを聴き、相談者が危機を乗り越えて自らの力で生きていけるよう電話を通して援助	24時間、365日	☎028(643)7830
こころの健康相談 (栃木県県南健康福祉センター) 引きこもり、不眠、家族についての悩み等についての相談	月曜日～金曜日 (祝休日、年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時15分 (※専門医相談は年10回、要予約)	☎226192
とちぎにじいろダイヤル 性的マイノリティ、性別のこと	毎月第1・第3金曜日(祝日・年末年始を除く) 午後5時30分～7時30分	☎028(665)8724



上三川町のホームページでは、このほかの相談先も紹介しています。

▶問い合わせ先=健康福祉課 成人健康係 ☎569133

# 土地・建物

無料相談！致します

秘密厳守！致します

不安を解決するために第一歩踏み出してみませんか？

管理・台風対策大丈夫ですか？



台風による倒壊



飛来災害



除草作業



空き家の管理



もれなく土地・建物の  
査定書をプレゼント！  
お気軽にご相談ください！

「丸和住宅」「ノーブルホーム」のグループ会社

とちぎ未来開発(株) ☎0282-24-5687

〒328-0075 栃木県栃木市箱森町36-17

