

令和8年度 健(検)診申込書を送付します

日本人の死亡原因是生活習慣病や悪性新生物(がん)が半数以上を占めおり、御代田町でも同様の傾向がみられます。

生活習慣病予防には健康診査を受診し、自分の身体の状況を確認することと生活を振り返ることが大切です。

悪性新生物も早期発見できれば身体の負担の少ない治療の選択ができる場合があります。

あなたとあなたの大切な人の命を守るために、ぜひ健診(検診)を受けましょう。

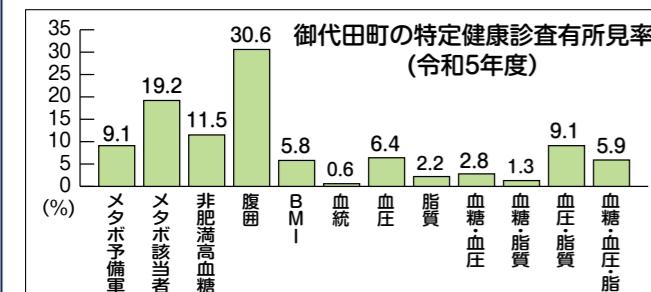
発送時期

1月中旬ごろより各世帯主さま宛に送付いたします。

お申し込み方法

健診の申し込み用紙にはご自身が令和8年度に受診できる健診が記載されています。ご自身が受診できる健診をご確認の上、受診希望の項目に

○をして2月13日(金)までに同封の封筒にてご返送ください。



※令和7年12月2日以降に転入された方には送付されませんので町へ直接お問い合わせください。

お問合せ先
保健福祉課健康推進係
(32) 2554

自分でできるメンタルヘルス講座(WRAP(ラップ) 開催のお知らせ ~心とからだの取扱説明書を作つて、自分自身との付き合い方を考えてみませんか~

治療の有無にかかわらず、こころの安定を図りたい方を対象とした講座になります。

10月に開催したところ、再度開催してほしいという意見が多くたため、内容を一部変えて、改めて開催するものです。

自分のためにできることと一緒に考えてみませんか。初めての方も大歓迎です。皆さまのお越しをお待ちしています。

WRAPってなに?

WRAPは、精神的な辛さを経験した人たちのグループによって考案されました。WRAP～元気回復行動プラン～は、自分の元気のタネを見つけ、それを使って作る「自分のトリセツ(取扱説明書)」です。病気やケガ、仕事や人間関係のストレスがあっても、毎日を豊かに生きること、また気分を乱すような状況への気づきを高め、調子が乱れたときにも、本来の自分に向かうことを促してくれる、「自分で作る」自分のための行動プランと一緒に作ってみませんか。

WRAPは一人でも作れます、何人かで集まってする対話(言葉はあってもなくてもOK)だと、一人では気づけなかったような発見を得られることがあります。

対 象	町民の方でこころの安定を図りたい方 ※治療有無不問 ※受講経験者も参加可 ※お子さま連れで参加したい方は事前にご連絡ください。
日 受 場	2月14日(土)、20日(金)(2日間で1セット) 午後1時～ 時間：午後1時30分～4時 所 2月14日(土) 役場2階大会議室 (役場東側玄関からお入りください)
定 講 内 容	2月20日(金) エコールみよた大会議室 員 先着20名程度(原則2日間とも参加可能な方) 師 WRAPファシリテーター 前野恵氏、塩入ねり氏 容 (1) 講義「WRAPとは」 (2) WRAP(グループで)
申込方法	電話または、次の二次元コードから 電子申請  申し込みフォーム

申し込み・問い合わせ先 保健福祉課福祉係 (32) 6522



参加者募集

第20回

あつもりピアノ リレーコンサート

STEINWAY & SONS

ピアノと他楽器のアンサンブルや歌でのご参加も
お待ちしています♪

「エコールみよた あつもりホール」のピアノは

音楽愛好家の憧れである《スタインウェイ社》のピアノです。

一人でも多くの方に楽しんで演奏していただくことを目的としたコンサートで、
音楽への気持ちを音符に変えて次の出演者へつなげていくリレー方式となっています。
皆さまどうぞ気軽にご参加ください。

日 時 3月1日(日) 午前9時～正午ごろを予定

場 所 エコールみよた あつもりホール

募集人数 50人(組) ※1人(組)1回

伴奏で出演される方については、例外になる場合もあります。
窓口までご相談ください。

参加資格 町民または町在勤の方、町内の音楽教室へ通われている方

演奏時間 1人(組)1曲、入退場含め5分程度

演奏方法 ピアノ独奏、ピアノ連弾、ピアノと他の楽器とのアンサンブルや合唱など、
ピアノの音色が引き立つものなら可能です。

参 加 費 無料

主 催 御代田町公民館

協 力 あつもりミュージックメイツ



申込方法

申込期間 1月21日(水)～2月6日(金)

※月曜日、日曜・祝日を除く。

受付時間 午前9時～午後5時

申込場所 エコールみよた窓口にあります

「参加申込・コメント表」に必要事項を記入の上ご提出ください。

《その他》

- ・定員になり次第締め切りとさせていただきます。
- ・プログラムを組む関係上、申し込みは期限内にお願いします。

申し込み・問い合わせ先 教育委員会生涯学習係 (32) 2770