

保健だより

令和8年3月号 No.612

3月の保健福祉業務をお知らせします。

☆	曜日	行 事	健康ポイント	場 所	時間（受付）	対象者
4	水	こころの健康相談		保健センター	10:00~11:30	希望者
		まめでいきいき教室	1	保健センター	13:30~14:50	申込者
9	月	オーバー還暦の マシントレーニング教室	1	まめのわ フィットネスルーム	13:30~14:30	申込者
11	水	まめでいきいき教室	1	保健センター	13:30~16:20	申込者
		4ヶ月児健診		木曾町役場 本庁 はぐくみ広場	(14:00~14:30)	該当者個人通知
13	金	子育て支援センター はじめてのはみがキッズ教室	1	保健センター	9:30~11:30	申込者
		離乳食教室（中期～完了期）	1	保健センター	10:00~12:00	該当者個人通知
18	水	まめでいきいき教室	1	保健センター	13:30~14:50	申込者
19	木	離乳食教室（中期～完了期）	1	保健センター	10:00~12:00	該当者個人通知
		アラウンド古希の 健康で長寿になるための教室	1	まめのわ フィットネスルーム	13:30~14:30	申込者
24	火	ふれあいクッキング		18区公会所 (小木曾北部公民館)	10:00~12:00	申込者
		幼児健診		保健センター	(13:10~14:00)	該当者個人通知
25	水	まめでいきいき教室	1	保健センター	13:30~16:20	申込者
		福祉医療給付金振込日		※	※	該当者
27	金	オーバー還暦の マシントレーニング教室	1	まめのわ フィットネスルーム	13:30~14:30	申込者
30	月	離乳食教室（開始期）	1	保健センター	10:00~11:30	該当者個人通知

3月のふれあいクッキングの

お知らせ

今回のテーマは…
“春のお弁当メニュー”



春野菜で新陳代謝を促して
からだ元気になるメニューを作ります

日 時: 3月24日(火) 10:00~12:00

場 所: 18区公会所(小木曾北部公民館)

申し込み期限: 3月13日(金)まで

お申込み、持ち物等の詳細は、以下に
お問い合わせください。

木祖村役場 住民福祉課
保健係
☎36-2001

木祖村社会福祉協議会
奈良井
☎36-3441

令和7年度 木祖村健康ポイント及びエコポイントの交換申請が始まります

令和8年4月1日から、木祖村健康ポイント及びエコポイント交換申請が
始まります。期間内の申請をお願いします。

申請窓口: 役場住民福祉課

申請期間: 令和8年4月1日(水)から4月30日(木)まで

問い合わせ先: 木祖村役場 住民福祉課 36-2001

木祖村健康ダイヤルの終了について

国や県の相談窓口の充実に伴い、木祖村健康ダイヤルは令和8年3月31日
に終了となり、令和8年4月からは使用ができなくなります。

令和8年4月以降は、裏面の相談窓口の活用をお願いいたします。

令和8年3月31日まで ⇒ 木祖村健康ダイヤル(0120-131-437)

令和8年4月以降 ⇒ 裏面掲載の国・県の相談窓口を利用

3月は自殺対策強化月間です

自殺対策基本法では、特に自殺者数の多い3月を自殺対策強化月間として定めています。

県や村では「誰も自殺に追い込まれることのない信州」「誰も自殺に追い込まれることのない木祖村」の実現に向け、この月間に合わせて、啓発活動や以下の相談事業を実施しています。お気軽にご相談ください。

◎こころの健康相談

保健師等による、無料の個別相談。心身の健康上の相談に応じます。

日時：3月4日(水) 10時～11時30分

場所：保健センター

問合せ先：役場 保健師 36-2001

※申込不要

◎くらしと健康の相談会

失業・倒産・多重債務・家庭問題等に関する弁護士への相談と合わせて保健師への健康相談を行う無料の相談会

開催曜日：3月の水曜日

料金：無料

予約先：木曾保健福祉事務所健康づくり支援課

☎0264-25-2233

※要予約

その他、対面・電話・SNS・交流会等各種相談先は以下となります。

こころの相談・情報ポータルサイト「こころのまど信州」

令和7年度の夏に、上記のサイトがオープンしました。

こころの相談に関する窓口や、こころの健康チェック、セルフケアの方法等を紹介しています。

「いつもの自分と少し違う」

「誰かに話したい」と感じたら、

お気軽に当サイトにアクセスしてみてください。

<https://kokoro-shinshu.jp/>



こころのまど信州

こころの相談・情報ポータルサイト

日々の移ろいを映す
窓のように
あなたのこころの
変化に寄り添います



長野県

SNS 相談案内

LINE・チャットで相談ができます。

LINE

Webからの相談

@yorisoi-chat

@yorisoi-chat



支援情報検索サイト

電話、メール、SNSなど様々な方法の相談窓口を紹介しています。



小児科・産婦人科オンライン

公式LINEを友だち追加し、会員登録(無料)



会員登録に
必要な合言葉

住民福祉課までお問い合わせ下さい
(0264-36-2001)

もしくは

いつでも相談や夜間相談の利用

※『みんなの相談検索』は対象外となります。

NPO法人 あなたのいばしょ

チャット <https://talkme.jp/>

年齢や性別を問わず、誰でも利用できる

チャット相談窓口です。

※24時間365日



電話相談

#いのち SOS

(NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)

☎0120-061-338

日・月・火・金 0時～24時(24時間)

水・木・土 6時～24時



よりそいホットライン(24時間)

(一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

☎0120-279-338

どんな人の、どんな悩みにも寄りそって一緒に解決できる方法を探します。

・暮らしの悩み事・外国語による相談をしたい方
・DV,性暴力などの相談・悩みを聞いてほしい等

