

# 3月は自殺対策強化月間です

国では、3月を自殺対策の強化月間として位置付け、当事者が生きる支援を得られるようさまざまな取り組みを行っています。町でもゲートキーパー養成講座などを開催しています。

ゲートキーパーとは、大切な人が悩んでいることに気づいたら、“変化に気づき”“耳を傾け”“支援先につなぎ”“温かく見守る”人のことです。

★大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声をかけてみてください★

## その言葉を待っている人がいます



ここに相談してみよう

よく頑張っているね

眠れてる大丈夫?

ずっとそばにいるよ



## もしあなた自身が悩んでいたら… 一人で悩むよりまず相談を

3月・4月は、進学・就職・異動・退職などであわただしくなる時でもあります。もし、あなたが悩みを抱えていたら、悩みを抱えたままではなく、ぜひ相談してみてください。

★どこに相談したらよいかわからない場合は、保健福祉センターまでお問い合わせください★

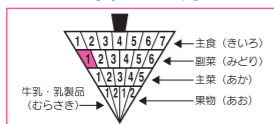
<b>健康（心身全般）に関すること</b> 電話 0557-22-2300 平日 8:30~17:00 保健福祉センター	<b>男性電話相談</b> 電話 054-272-7880 毎月 第1・3土曜日 13:00~17:00 静岡県くらし・環境部 男女共同参画課	<b>こころの健康相談</b> 電話 0558-24-2056 平日 8:30~17:00 賀茂健康福祉センター 福祉課	<b>高齢者総合相談窓口</b> 電話 0557-95-1106 平日 8:30~17:00 地域包括支援センター
---	--	--	--

## もっと元気になるレシピ

副菜：茹で野菜のねぎ味噌和え

『一人分栄養価』  
 エネルギー 72kcal  
 食物繊維 3.1g  
 食塩 0.9g

『食事バランスガイド』  
副菜 1つ分



- 材料（4人分）
- わかめ（干）..... 10g
  - ほうれん草..... 80g
  - 生しいたけ..... 20g
  - キャベツ..... 100g
  - なす..... 80g
  - ＜ねぎ味噌＞
  - ヨーグルト..... 15g
  - 白みそ..... 24g
  - 練りからし..... 少々
  - 卵黄..... 9g
  - 砂糖..... 大さじ1.5
  - 薄口しょうゆ..... 小さじ1/3
  - 酢..... 小さじ1.5
  - 葉ねぎ..... 少々
  - オリーブオイル..... 小さじ1.5

- ～作り方～
- ①お湯を沸かしておく。
  - ②わかめは水で戻す。ほうれん草は4cmの長さに切る。
  - ③しいたけは軸を取り、薄切りにする。キャベツは短冊に切る。なすは皮をむいて縦4等分に切り、横半分に切る。
  - ④ねぎは小口切りにする。
  - ⑤沸騰したお湯に、②・③を入れて茹でる。ザルに上げ、水をかけた後、キッチンペーパーで絞る。
  - ⑥aを合わせ火にかけながら練った後、④を加える。
  - ⑦⑤にオリーブオイルをふり、⑥で和えて器に盛り付ける。

保健福祉センター 4月行事カレンダー

日曜	時間	行事名
2月	9:00~11:30	妊婦相談（母子手帳交付）（2・9・16・23日）
4水	13:00~	麻疹・風疹・水痘予防接種（受付13:25まで）
11水	~	6ヶ月児相談（受付9:15~9:30まで）
	~	12ヶ月児相談（受付9:45~10:00まで）
	~	2歳児教室（受付9:15~9:45まで）
12木	~	3歳児健診（受付12:50~13:20まで）
	~	1歳6ヶ月児健診（受付13:30~14:00まで）
17火	13:00~	BCG・日本脳炎予防接種（受付13:25まで）
18水	~	あかちゃん教室（18・25日）（受付9:45~10:00まで）

◆日時が変更となる場合がありますのでご確認ください。

# 平成30年度 狂犬病予防注射・畜犬登録

犬の飼い主は、狂犬病予防法により、犬を取得した日から30日以内（子犬は生後90日を経過した日から30日以内）の登録申請と年に1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。

つきましては、下記日程のとおり実施しますので、受けていただくようお願いします。

★鑑札・狂犬病予防注射済票は必ず着用してください。万一、愛犬が行方不明になり、保護されたときに飼い主の元に戻すことができます。

★死亡や不明、老犬等で注射が受けられない場合は、届出が必要です。

★個人で注射を受けた場合、病院で発行される注射済証を持って住民福祉課地域係に届出をお願いします。

実施日	時間	場所
4月19日 (木)	9:30~9:50	大川公民館前
	10:10~10:30	北川地区防災センター前
	10:50~11:10	熱川温泉しおかぜ広場(注)
	11:30~11:50	片瀬湖の川公園
	13:15~14:00	奈良本公民館横
4月20日 (金)	9:30~9:50	湯ヶ岡公民館前
	10:10~10:30	白田浜公民館前
	10:50~11:10	水下公民館前
	11:30~11:50	稲取温泉旅館協同組合駐車場
	13:15~14:00	役場庁舎横

(注)平成29年度より熱川ほっとばぁーく前から熱川温泉しおかぜ広場に変更となりました。

**注射料金** 登録と注射  
 1頭 3,400円 1頭 6,400円

※愛犬手帳と4月に郵送されるハガキを必ず持参してください。  
 ※おつりのないようにお願いします。



問合せ先 住民福祉課 地域係 ☎ 95-6203

# 家族介護者のためのカフェ “カーネーション”

家族介護者の方にホッとしてもらえる、泣いたり、笑ったり、愚痴をこぼしたりできる、情報交換や気軽な相談のできる「家族介護者のためのカフェ カーネーション」がオープンします。時間内の出入りは自由ですので、お買い物の帰りや仕事終わりにお気軽にお立ち寄りください。

- ◆会場 稲取：ダイロクキッチン（旧第六分団器具置場）  
奈良本：奈良本公民館
- ◆開催時間 13時~19時（時間内の出入りは自由なので、お気軽にお立ち寄りください）
- ◆利用料金 200円
- ◆対象者 自宅で高齢者や障がいをお持ちの方の介護を行っている方
- ◆内容 コーヒーやお菓子を囲みながら、専門職や介護の経験者がお話を伺います。

☆平成30年度年間予定☆

稲取	奈良本
4月12日(木)	5月24日(木)
6月14日(木)	7月12日(木)
8月9日(木)	9月13日(木)
10月11日(木)	11月8日(木)
12月13日(木)	1月24日(木)
2月14日(木)	3月14日(木)

## 介護者カフェ（ケアラースカフェ）とは…？

介護を行っている家族が一人で抱え込まないよう、悩みや愚痴を話したり、情報交換や息抜きの場として空いた時間に気軽に立ち寄れる居場所で、全国各地に広がっています。



問合せ先 地域包括支援センター ☎ 95-1106