

# あたたかい心でキャッチ “小さなサイン” 3月は自殺対策強化月間です

3月・4月は、進学・就職・異動・退職などであたたか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、ぜひ相談してください。

## 自殺について理解を深めよう

- 自殺は追い詰められた末の死です。  
決して自ら望んで死を選んだ訳ではありません。
- 自殺は防ぐことができると言われています。
- 自殺を考えている人はサインを出していると言われています。

～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。そして、相談先につなげてください。相談を受けた方も一人で悩まず、まず保健福祉センターまでご連絡ください。

自殺の原因は様々なもの  
(病気・経済的・人間関係など)  
が重なり、自殺につながると  
考えられています。



『声でも文字でも。少しずつでも。  
あなたの今の気持ちを 聴かせてください。』

こころの健康相談統一ダイヤル  
**0570-064-556**  
※相談対応曜日・時間は  
都道府県によって異なります

SNS相談事業  
厚生労働省 SNS相談 🔍 検索

よりそいホットライン 24時間対応  
フリーダイヤル **0120-279-338**  
FAXでの相談 **03-3868-3811**  
※IP電話及びLINEOUTからおかけの方、  
050-3655-0279(有料)

支援情報検索サイト  
支援情報検索サイト 🔍 検索  
※電話、メール、SNSなど様々な方法の  
相談窓口を紹介しております

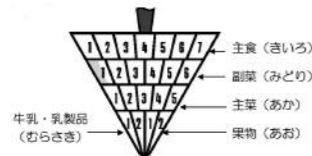
## もっと元気になるレシピ

### 元気きんぴら

材 料	4人分(g)
鶏むね肉	40
大豆	40
ひじき(乾)	8
枝豆	40
ごぼう	40
人参	40
こんにゃく	40
ごま油	小さじ2

【1人分栄養価】  
エネルギー 90kcal  
タンパク質 5.8g  
脂質 3.9g  
食塩 0.8g  
食事バランスガイドでは  
副菜 コマ0.5つ分

A	
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1



### ～作り方～

- ①大豆は水につけて戻し、茹でる。
- ②ひじきは水につけて戻す。
- ③ごぼうはせん切りにして酢水につけ、さっと茹でる。人参はせん切り、こんにゃくは下茹でして、せん切りにする。
- ④鶏肉は薄切りにして、せん切りにする。
- ⑤鍋にごま油を熱し、④を炒めて③②①の順に炒める。
- ⑥油が回ったら枝豆を加え、Aの調味料を入れて、煮汁がなくなるまで煮る。

保健福祉センター 4月行事カレンダー			
日	曜	時 間	行 事 名
1	月	9:00～	妊婦相談(母子手帳交付) (1・8・15・22日)
3	水	9:40～	あかちゃん教室(受付10:00まで) (3・24日)
		13:00～	麻しん・風しん・水痘予防接種 (受付13:25まで)
12	金	9:40～	育児サークル(受付10:00まで)
15	月	13:00～	BCG・日本脳炎予防接種 (受付13:25まで)
17	水	9:00～	妊娠～産後何でも相談(予約制)
		～	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)
18	木	～	2歳児教室(受付9:15～9:45まで)
		～	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)

◆日時が変更となる場合がありますのでご確認ください。

## 家族介護者のためのカフェ

東伊豆町健康マイレージ対象

# “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カフェを、毎月1回、町内2か所でオープンしています。時間内の出入りは自由ですので、お買い物の帰りやお散歩の途中にお気軽にお立ち寄りください。

### ◆平成31年度 年間予定◆

稲 取	奈良本
4月11日(木)	5月16日(木)
6月13日(木)	
※役場1階第4・第5 会議室で開催します	7月11日(木)
8月8日(木)	9月12日(木)
10月10日(木)	11月14日(木)
12月12日(木)	1月16日(木)
2月13日(木)	3月12日(木)

【会 場】 稲 取：東伊豆町役場1階 研修室  
          ※4月・6月は役場1階 第4・第5会議室で行います。  
          奈良本：奈良本公民館

【開催時間】 13:00～16:00 (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。

### 介護者カフェ(ケアラズカフェ)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として、全国各地に広まりつつあります。

問合せ先 地域包括支援センター ☎95-1106

## 平成31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役場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25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	片瀬淵の川公園
4月26日 (金)	13:15～14:00	奈良本公民館横
	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	水戸公民館前
4月26日 (金)	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「熱川ほっとばあーく前」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。  
※おつりのないようお願いします。



問合せ先 住民福祉課 地域係 ☎95-6203