

# 待っています あなたの声を ～3月は自殺対策の強化月間です～

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、相談してください。

### 自殺で亡くなる方は、交通事故で亡くなる方よりも多いです

- 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わけではありません。
- 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、まずは保健福祉センターまでご連絡下さい。

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、自殺し  
か考えられなくなってし  
まうと言われています。

『きっと、あなたの悩みに合った窓口があるはず、  
一度相談してみませんか?』

### 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

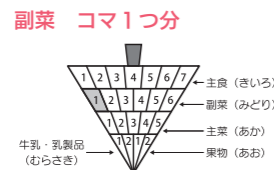
## もっと元気になるレシピ

### 和風ポトフ

| 材料         | 2人分    |
|------------|--------|
| 大根         | 50g    |
| にんじん       | 30g    |
| れんこん       | 40g    |
| 小松菜        | 20g    |
| こんぶ(10cm角) | 1枚     |
| 塩          | 小さじ1/8 |
| しょうゆ       | 小さじ1/2 |
| みりん        | 小さじ1   |
| 七味とうがらし    | 適宜     |

### 【1人分栄養価】

エネルギー 33kcal  
タンパク質 0.9g  
脂質 0.1g  
食物繊維 1.4g  
食塩 0.8g  
食事バランスガイドでは  
副菜 コマ1つ分



1日に野菜は350g摂りましょう!  
副菜小鉢5皿程度が目安です。

### ～作り方～

- ①大根とにんじんは乱切りに、れんこんは2cm厚さの半月切りに、小松菜はざく切りにする。
- ②なべにこんぶを敷き、小松菜以外の野菜を入れ、かぶるくらいの水を加え、ふたをして煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら、小松菜を加えてさっと煮て、塩、しょうゆ、みりんを味を調える。
- ④こんぶはとり出し、野菜と汁を器に盛る。好みで七味とうがらしをふる。

## 保健福祉センター 4月行事カレンダー

| 日  | 曜日 | 時間          | 行事名  |
|----|----|-------------|--|
| 6  | 月  | 9:00~11:30  | 妊婦相談(母子手帳交付)<br>(6・13・20・27日) 保健福祉センター     |
| 8  | 水  | 10:00~11:15 | あかちゃん教室(8・23日)<br>(受付9:45~10:00) 保健福祉センター  |
|    |    | ～           | 麻しん・風しん・水痘予防接種<br>(受付13:00~13:25) 保健福祉センター |
| 14 | 火  | ～           | BCG・日本脳炎予防接種<br>(受付13:00~13:25) 保健福祉センター   |
| 15 | 水  | ～           | 6ヶ月児相談(受付9:15~9:30)<br>保健福祉センター            |
|    |    | ～           | 12ヶ月児相談(受付9:45~10:00)<br>保健福祉センター          |
|    |    | ～           | 2歳児教室(受付9:15~9:45)<br>保健福祉センター             |
| 16 | 木  | ～           | 3歳児健診(受付12:50~13:20)<br>保健福祉センター           |
|    |    | ～           | 1歳6ヶ月児健診(受付13:30~14:00)<br>保健福祉センター        |
| 24 | 金  | ～           | 育児サークル(受付9:40~10:00)<br>保健福祉センター           |

◆日時が変更となる場合がありますのでご確認ください。

## 「共に」「生きる」カフェ

東伊豆町健康マイレージ対象



# ニューサマーカフェ

### 【年間開催予定】

| 稲取・ダイロクキッチン | 稲取・イーストドック |
|-------------|------------|
| 4月2日(木)     | 5月7日(木)    |
| 6月4日(木)     | 7月2日(木)    |
| 8月6日(木)     | 9月3日(木)    |
| 10月1日(木)    | 11月5日(木)   |
| 12月3日(木)    | 1月7日(木)    |
| 2月4日(木)     | 3月4日(木)    |
| 奈良本・奈良本公民館  |            |
| 4月23日(木)    | 5月28日(木)   |
| 6月25日(木)    | 7月30日(木)   |
| 8月27日(木)    | 9月24日(木)   |
| 10月22日(木)   | 11月26日(木)  |
| 12月24日(木)   | 1月28日(木)   |
| 2月25日(木)    | 3月25日(木)   |

### 🍏誰でもお気軽にお立ち寄りください!

- ◆地域の方、ご近所の方も一緒に
- ◆障がいをお持ちの方、認知症の方
- ◆介護をされている家族の方
- ◆子育て中のお母さん、お子さんも一緒に

### 🍏内容

コーヒーやお菓子を囲み、お話や相談をすることが主な内容ですが、定期的に以下のメニューを予定しています。

- ◆小物づくり
- ◆落語
- ◆健康に関する各種講演会
- ◆交通安全教室

※専門職による「よろず相談会」を行っていますので、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)  
稲取 イーストドック(旧東海汽船乗船券売り場)  
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

## 家族介護者のためのカフェ

# カーネーション

### 【年間開催予定】

| 稲取        | 奈良本       |
|-----------|-----------|
| 4月9日(木)   | 5月14日(木)  |
| 6月11日(木)  | 7月9日(木)   |
| 8月20日(木)  | 9月10日(木)  |
| 10月8日(木)  | 11月12日(木) |
| 12月10日(木) | 1月21日(木)  |
| 2月18日(木)  | 3月18日(木)  |

### 🍀参加できる方

自宅が高齢者や、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うかがいます。

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か所で開催しています。時間内の出入りは自由なので、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。

### 🍀会場

稲取 役場1階研修室  
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

問合せ先 地域包括支援センター ☎95-1106