

こころの悩みを抱えていませんか

あなたの声を聞かせてください



こころが疲れたとき
一人で悩まず相談を



Health

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、わたしたちの生活に大きな影響が出ています。なかには不眠、不安やイライラを抱え、心身の不調を感じている方もいるのではないのでしょうか。

悩みは、一人で抱え込まないことが大切です。誰かに話す（聴いてもらう）ことで、気持ちの軽くなることも、解決のヒントを得ることもできます。

あなたはひとりではありません。もしも悩みがある場合は下記の相談窓口などに相談してみましょう。

▼詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）までお問い合わせください。

◆電話での相談

相談窓口	電話番号	受付時間
こころの健康センター	059-253-7821	平日 9:00～16:00
こころの傾聴テレフォン	059-223-5237	平日 10:00～16:00
医療従事者の方のこころの相談窓口	059-223-5243	平日 9:00～16:00
役場みらい健康課	33-0355	平日 8:30～17:15
自殺予防電話相談	0120-01-7823	平日 13:00～16:00
自殺予防夜間・休日電話相談	059-223-5245	平日 16:00～24:00
		土日祝日、年末年始 9:00～24:00

※相談料金：すべて無料

◆SNSでの相談

特定非営利活動法人 自殺対策支援センター ライフリンク	特定非営利活動法人 BOND プロジェクト	特定非営利活動法人 チャイルドライン支援 センター	特定非営利活動法人 東京メンタルヘルス・ スクエア
SNS やチャットによる自殺防止の相談	10代20代女性のためのLINE相談	18歳以下の子どものためのチャット相談	年齢・性別を問わずSNSやチャットによる相談
詳しくはこちら	詳しくはこちら	詳しくはこちら	詳しくはこちら

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理♪ その161



高野理香 博士

今月のお料理
塩分控えめ♪

春キャベツの白あえ風サラダ

今回は春キャベツを使ったサラダをご紹介します。春キャベツはフワフワしてやわらかく、生で食べるのがおすすめです。サラダはもちろん、あえものに使ってもいいですね。キャベツは、緑が濃い外側の葉「ユタミンC」が多く含まれているので、むきすぎないようにしましょう。また、キャベツや白菜などの結球野菜と呼ばれる野菜は、茎にも栄養が多いので、残さず食べましょう。



One Point Advice

お好みでごまを加えてもGOOD♪

エネルギー（1人あたり）：約152kcal
塩分：約0.7g

【材料（2人分）】

- 春キャベツ … 4枚
- にんじん … 10g
- 木綿豆腐 … 150g
- マヨネーズ … 大さじ2
- 塩、こしょう … 少々

【作り方】

- キャベツは千切りにする。にんじんは千切りにし、さっとゆでる。
- 豆腐はすりこぎなどですりつぶし、マヨネーズを混ぜる。
- ②に①を加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで調味する。



Calendar

Health March Calendar

3月の健康カレンダー

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会場と開催時間
◆ チェアエクササイズ	
3・10・24日	まなびの郷 (午前9時15分～10時15分)
5・12・19日	大里多目的集会所 (午前9時15分～10時15分)
◆ まちかどエクササイズ	
3・10・24日	まなびの郷 (午前10時40分～11時40分)
5・12・19日	まなびの郷 (午前9時15分～10時15分) (午前10時40分～11時40分)
◆ スマイルヨガ	
5・12・19・26日	鶴殿福祉センター (午前10時45分～11時45分)
4・11・18・25日	まなびの郷 (午前10時45分～11時45分)
◆ スポーツボイス	
2・16日	まなびの郷 (午前10時～11時45分)
◆ 貯筋運動	
5・12・19・26日	神内構造改善センター (午後0時40分～2時30分)
8・22日	大里多目的集会所 (午前9時～11時)

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

子どもとお母さん（会場 鶴殿福祉センター）

日	内容と開催時間
12日	パパママ教室 (午後7時～8時30分)
23日	すくすく育児相談 (午前9時30分～11時30分)

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

3月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
7日	ましようクリニック	☎(29)7800 内科
14日	すずき子どもクリニック	☎(28)0111 小児科
20日	みね内科クリニック	☎(22)5551 内科
21日	新谷クリニック	☎(23)2226 外科
28日	真砂小児科	☎(29)7313 小児科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001 内科

※変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。
※診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター（☎059-229-1199）にご相談ください。

Dentistry

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その181

今月のテーマ

16～39歳対象歯科健診を実施中

歯を大切に
しようね♪



竹田仁香 歯科衛生士

歯 や口の痛みなどのつらい症状が出てから歯科を受診される方が多いと思いますが、実は痛みが出てからでは、さらに痛みや苦痛を伴う治療が必要になることが多いものです。

大切な歯や口の健康を保つには、予防的に歯科医院でチェックしてもらい、初期のむし歯の処置や歯石を取り除いてもらうことが大切です。

昨年度の「16歳から39歳対象の無料歯科健診」では、4割近くの方に初期のむし歯、半数の方に歯石の沈着が見つかり、その後の治療につながっています。

この健診では、歯ブラシ以外にワンタフトブラシやフロスなど補助的口腔ケアグッズを使って毎日の歯みがきがワンランクアップできる工夫をしています。普段から歯みがきをしている方も口臭が気になる方や、口元のエチケットに気を配りたい高校生や新社会人にもぜひおすすめします。

1月末現在ではまだ定員に達していません。ご希望の方はお早めにお申し込みください。なお、無料健診には歯石除去や治療は含まれませんので、ご注意ください。