

夏休み明け こころの健康に注意！

厚 生労働省は十代の自殺が長期休暇明け後に増加する傾向があることを踏まえて、夏期休暇中から、子ども・若者に向けたポスターの掲示や動画の配信、更にインターネットでの相談窓口の案内など、自殺防止への取り組みを進めています。

悩みをお持ちの方、困っている方は、どうかひとりで抱え込まずに、まずは家族や友人、職場の同僚など、誰か身近な人に相談してください。

また、身近な人に話づらいときには、下記の相談先をはじめ電話やSNSでの相談窓口もあるので、こうした窓口を利用してみてはいかがでしょう。

自殺のリスクは「生きることを支える要因」よりも「生きることを困難にさせる要因」が上回ったときに高くなります。

もし、家族、友人、同僚など、身近な人の様子がいつもと違うと感じた場合には、声をかけ、耳を傾けてみましょう。支援が必要だと感じたときは専門の支援先につなぎ、温かく見守ることが大切です。

若い世代では、いじめや虐待、経済的困窮、学校問題、対人関係の困難さなど「生きづらさ」を抱える一方で、自己肯定感や将来の夢、信頼できる人間関係など「生きることの支え」を得づらい状況になっているのかもしれない。

▼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。

よりそいホットライン

（一般社団法人社会的包括サポートセンター）

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

☎ 0120-279-338

Webからも相談できます→



#いのちのSOS

（NPO法人自殺対策支援センターライフリンク）

専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。

☎ 0120-061-338

Webからも相談できます→



Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 ♪ その191

管理栄養士
島博子

今月のお料理

うまみが凝縮♪

切り干し大根とレーズンのサラダ

今

回は、切り干し大根とレーズンのサラダのご紹介です。さっぱりとして、ほんのり甘酸っぱい味付けですが、噛むほど切り干し大根のうまみを感じるサラダです。

夏は食材が傷みやすく、生野菜もその1つですが、切り干し大根は日持ちがするので、備蓄食材として家に置いておくとう便利です。サラダとして使う場合は、茹で時間を短くすると、うまみやカルシウムなどのミネラルの流出を少量に抑えられます。

【作り方】

- ① 切り干し大根はたっぷりの水に浸し、袋の表示通りに戻して、水気を軽く絞る。
- ② 切り干し大根は4cmのざく切り、にんじんは千切りにする。切り干し大根とにんじんがかたいと感じる場合は、さっと茹でる。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、②とレーズンを加えてあえた後、パセリを散らす。

料理作成：きほう食の会



One Point Advice

減塩料理としてもGOOD♪

エネルギー（1人あたり）：約74kcal
塩分：約0.4g

【材料（2人分）】

切り干し大根	… 20g	A	酢	… 小さじ2
にんじん	… 40g		はちみつ	… 小さじ1弱
レーズン	… 6g		レモン汁	… 小さじ1
乾燥パセリ	… 少々		オリーブ油	… 小さじ1
			塩	… 0.6g
			こしょう	… 少々

Calendar

Health September Calendar

9月の健康カレンダー

9月の休日救急当直医

日	病 院 名	診療科目
3日	すずきこどもクリニック	☎(28)0111 内 科
	井 本 医 院	☎0597(86)0016 内 科
10日	みね内科クリニック	☎(22)5551 内 科
	協立内科外科医院	☎0597(89)5035 内・外科
17日	新谷クリニック	☎(23)2226 内 科
	相野谷診療所	☎(34)0011 内 科
18日	まつうらクリニック	☎05979(3)0150 内 科
23日	谷口クリニック	☎05979(2)4333 内・外科
24日	真砂小児科	☎(29)7313 小児科
	尾辻内科クリニック	☎0597(85)2021 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。
※ 相野谷診療所は9月15日（金）が休診です。

子どもとお母さん（会場：鵜殿福祉センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
4日	4か月児健診 10か月児健診 午 前 9 時 ～
8日	パパママ教室 午後7時～8時30分
21日	2歳6か月児歯科健診 午後1時15分～
22日	3歳児健診 午後1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：子育て支援センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
8日	育児相談 午前10時～11時
29日	

※詳しくは、子育て支援センターまで（☎32-4688）まで。

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		
1・8・15日	大里多目的集会施設	午前9時15分～10時15分
6・13・27日	まなびの郷	
◆まちかどエクササイズ		
1・8・15日	神内福祉センター	午前9時15分～10時15分 午前10時30分～11時30分
6・13・27日	まなびの郷	午前10時30分～11時30分
◆スポーツボイス(しっかりコース)		
5・19日	まなびの郷	午前9時30分～10時30分 午前10時45分～11時45分
◆スポーツボイス(ゆったりコース)		
12・26日	まなびの郷	午前9時30分～10時30分
◆プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング		
①6・20日	ピーアップ新宮	午前11時～午後3時
②13・27日		

※送迎バスについては、①は鵜殿方面のルート、②は井田・相野谷方面のルートを走行します。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会 場 と 開 催 時 間
◆ ボールをつかった健康運動教室	
7日	鵜殿地域交流センター
	午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分
14日	中村多目的集会施設
20日	下地生活改善センター
	午 前 1 0 時 ～ 1 1 時
21日	平尾井生産活動センター
	午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分
27日	鮎田構造改善センター
	午後1時30分～2時30分
28日	井田公民館
	午 前 1 0 時 ～ 1 1 時
◆ スマイルヨガ	
1・8・15・22・29日	鵜殿福祉センター
6・13・20・27日	はぐくみの森
	午 前 1 0 時 ～ 1 1 時
7・14・21・28日	まなびの郷

※全事業要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。