



今月のテーマ

9月10日～16日は自殺予防週間

身近な人、大切な人のために

日 本では、毎年約2万人が自ら命を絶っています。原因やきっかけはさまざまでも、その多くは何かの問題や悩みによって、心理的に追いつめられた末の死です。あなたの身近にも、ひとりで悩みを抱えて思い詰めている人はいないでしょうか？あなたの小さな行動が、かけがえのない命を救うことができるかもしれません。



サインに気づきましょう

- ① 突然泣き出したりイライラを爆発させるなど、感情が不安定に見える
- ② 性格が急に変わったように見える
- ③ 身なりに構わなくなったように見える
- ④ 交際が減り、ひきこもりがちになっている
- ⑤ 極端に食欲がなくなり、体重が減少したように見える
- ⑥ 近親者や知人の死亡を経験した
- ⑦ 自殺をほのめかしている

このような家族や身近な人の変化に敏感になり、心の悩みやさまざまな問題を抱えている人が発する周りへのサインに気づき、声をかけることが重要です。

気づいたらまずは相談を

専門家への相談につなぎ、気持ちを理解してくれる人と連携を取りましょう。

◎こころの健康に関する相談

- 役場みらい健康課
(0735-33-0355)
・平日
午前8時30分～5時15分
- ◎自殺予防・自死遺族電話相談
三重県こころの健康センター
(059-253-7823)
・平日午後1時～4時
- ◎自殺予防夜間・休日電話相談
三重県こころの健康センター
(0570-064-5556)
・平日午後4時～午前0時
・土日祝／年末年始
午前9時～午前0時

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 その203



今月のお料理

食物繊維たっぷり♪

ひじきとオクラのごま酢和え



回は、ひじきとオクラのごま酢和えをご紹介します。

オクラの特徴であるネバネバには、コレステロール値を下げたり、血糖値の上昇を抑える、整腸作用などの効果が期待できます。下処理をする際は、必ずゆでてから切り、ネバネバ成分とビタミンの流出を防ぎましょう。また、やわらかく新鮮なオクラは、板ずりをして、ゆでずに生でも食べられます。

【作り方】

- ① ひじきはゆでてしっかり水切りする。コーンも汁を切っておく。
- ② オクラはこすり合わせるなどして、うぶ毛を取り除く。ゆでて小口切りにする。
- ③ ボウルに①、②、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ 塩で味をととのえる。

Cooking



【材料（2人分）】

ひじき（乾）… 2g	ごま油 … 小さじ1
コーン（缶）… 1/2 缶	しょうゆ … 小さじ1
オクラ … 4本	砂糖 … 小さじ1弱
	酢 … 小さじ1強
	白いりごま … 小さじ1
	塩 … 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
1日	ましようクリニック 大 石 医 院	内 科 小 児 科
8日	すずきこどもクリニック まつうらクリニック	小 児 科 内 科
15日	くろしお耳鼻咽喉科 相 野 谷 診 療 所	耳鼻咽喉科 内 科
16日	和 田 医 院	内 科
22日	みね内科クリニック 荒 坂 診 療 所	内 科 内 科
23日	井 本 医 院	内 科
29日	新 谷 ク リ ニ ッ ク 大石産婦人科医院	外 科 産婦人科

※ 変更する場合がありますので、事前に電話連絡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。

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
2日	4か月児健診 10か月児健診 午前9時～
19日	2歳6か月児歯科健診 午後1時15分～
27日	3歳児健診 午後1時～

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
6日	パパママ教室 午後7時～8時30分
13日	育児相談 午前10時～11時
25日	子ども歯みがき相談 午後2時45分～3時45分

※ 詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）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	
4・11・25日	まなびの郷 午前9時15分～10時15分
6・13・20日	大里多目的集会施設 午前9時15分～10時15分
◆ まちかどエクササイズ	
4・11・25日	まなびの郷 午前10時30分～11時30分
6・13・20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
◆ スポーツボイス（しっかりコース）	
3・17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）	
10・24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	
①4・18日	ピーアップシングウ 午前11時～午後1時
②11・25日	

※ 送迎バスは、①は鵜殿方面、②は井田・相野谷方面のルートです。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会 場 と 開 催 時 間
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室	
5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
12日	中村多目的集会施設 午前10時～11時
19日	平尾井生産活動センター 午前10時～11時
26日	井田公民館 午前10時～11時
25日	鮎田構造改善センター 午後1時30分～2時30分
18日	成川生活改善センター 午前10時～11時
◆ スマイルヨガ	
4・11・18・25日	神内福祉センター 午前10時～11時
5・12・19・26日	まなびの郷 午前10時～11時
6・13・20・27日	鵜殿福祉センター 午前10時～11時

※ 介護予防事業は全て予約が必要です。詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。