

3月は自殺対策強化月間です ～支えあおう 心といのち～

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

自殺を防ぐために、私たちにできることは、「気になる様子に気づいたら声をかける」「本人の話を否定せずに聴く」「悩みの解決に向け相談窓口などにつなげる」「心身の回復を見守る」ことなどです。あなたの身近に悩みや問題を抱えて、つらい思いをしている方はいませんか？ 自分自身はもちろんのこと、家族や身の回りの方の様子にも目を向け、変だなと感じたときには声をかけ合しましょう。

困った時は、下記にご相談ください。

●こころの健康相談窓口

月曜日～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分

○富士見町住民福祉課 保健予防係 (保健センター)

☎ 0266-62-9134

○諏訪保健福祉事務所

☎ 0266-57-2927

※精神科医師や弁護士による予約制の相談も行っております。

詳しくはお問い合わせください。

○長野県精神保健福祉センター

☎ 026-227-1810

●自殺予防のための相談

月曜日～金曜日(祝日を除く) 午前9時30分～午後4時

「消えてしまいたい」「家族や知人に死にたいと訴える人がいる」「身内が自死してつらい」などの自殺に関する相談

○こころの健康相談統一ダイヤル(長野県精神保健福祉センター内)

☎ 0570-064-556



「食育推進チーム」だより

かしこく選んで、おいしく食べよう!

問 住民福祉課 保健予防係
☎62-9134
(担当) 富士見町食生活改善
推進協議会

～さっぱりとしたフレンチトースト風のレシピを紹介～

私たち食生活改善推進協議会は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、生活習慣病予防のための活動や、地元の食材を使った郷土料理の伝承などを行っています。ピンクのTシャツ、黄色のエプロン・三角巾が目印です!

高野豆腐を使ったレシピを紹介します。ぜひ、お家でも作ってみてください。



高野豆腐のフレンチトースト風

◆材料

高野豆腐 …… 2枚
豆乳 …… 40ml
★りんごジュース …… 40ml
★卵 …… 1個
★はちみつ …… 小さじ2
りんご …… 半分
バター 大さじ1
シナモンパウダー …… お好み

◆作り方

- ①高野豆腐を戻し、水気をしっかり絞り、縦横半分に切る。
- ②①の高野豆腐を豆乳に浸し、★を合わせた液に漬け込む。
- ③フライパンにバターを溶かし、②の高野豆腐を弱火で焼く。空いているスペースで薄く切ったりんごも焼く。
- ④シナモンパウダーを振って完成♪

～高野豆腐の戻し方のポイント～

たっぷりのぬるま湯に高野豆腐を入れ、手で押し込まず、沈むのを待ちます。高野豆腐の中まで水が入り、芯が残らず戻すことができます。