

# 3月は自殺対策強化月間です ～支え合おう 心といのち～

問 住民福祉課 保健予防係(保健センター内) ☎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、変だなど感じたときには声をかけ合ひましょう。

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

### ○富士見町住民福祉課保健予防係（保健センター）

月曜日～金曜日（祝日を除く） 午前8時30分～午後5時15分 ☎62-9134

### ○諏訪保健福祉事務所

月曜日～金曜日（祝日を除く） 午前8時30分～午後5時15分 ☎57-2927

※精神科医師や弁護士による予約制の相談も行っていますので、お問い合わせください。

### ○長野県精神保健福祉センター

月曜日～金曜日（祝日を除く） 午前8時30分～午後5時15分 ☎026-227-1810

## ●自殺予防のための相談

「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）

月曜日～金曜日（祝日を除く） 午前9時30分～午後4時 ☎0570-064-556

# 「食育推進チーム」だより

問 住民福祉課 保健予防係  
(保健センター内) ☎62-9134



## かしこく選んで、おいしく食べよう!～食事は楽しく、残さずに～

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」をスローガンに活動しています。今年度は富里区で骨粗しょう症予防のための料理教室を行い、スープや煮物に牛乳やスキムミルクをプラスして、おいしく上手にカルシウムを摂取できる料理を紹介しました。また、郷土料理の継承のため、小中学生や保護者の方々と「ふるさとクッキング」を行い、えごまのおはぎや凍り豆腐が入った味噌汁などを作りました。

料理教室を開催したいときには、ぜひ私たちにお声がけいただき、健康について一緒に考えましょう。

今回は郷土食材であり、栄養価も高く、煮ても揚げてもおいしい“凍り豆腐”のレシピをご紹介します。



## ●凍り豆腐のキッシュ

### 【作り方】

- ①凍り豆腐をぬるいコンソメスープで戻し、軽く水気を絞り、手でちぎる。
- ②ほうれん草は2cm長さ、人参はせん切り、玉ねぎは薄切りにする。鶏肉は一口大に切る。
- ③フライパンでほうれん草・人参・玉ねぎを炒め、鶏肉、凍り豆腐の順に加えて炒める。
- ④合わせた★と③を混ぜ、耐熱皿に入れ、ピザ用チーズを散らし、180℃に温めたオーブンで30分焼く。

### 【材料（丸型2個分）】

凍り豆腐	1枚	油	大さじ1/2
コンソメスープ	適量	★たまご	4個
ほうれん草	1/3束	★生クリーム	100ml
人参	1/4本	★牛乳	100ml
玉ねぎ	1/2個	★塩	ミニさじ1
鶏肉	50g	★こしょう	少々
		ピザ用チーズ	適量

(富士見町食生活改善推進協議会)