



現代は「ストレスの時代」とも言われ、このストレスが原因で心のバランスを崩し、病気になることも珍しくありません。時には、このストレスがうつ病などの「こころの病氣」を引き起こし、自殺につながってしまうこともあります。

こころの病氣は誰もがかかりうる病氣ですが、本人にも周りの人にも気づかれにくい。うえ、精神科は敷居が高く受診しにくいところと思ってしまう、対処をおろそかにしてしまうことがあります。

しかし、こころの病氣も身体と同様、早めに対処することが大切です。

保健所では、こころの病氣に関することやひきこもりに

福祉課 ☎66♦1106

こころの病氣で悩んだら

関すること、家族の対応に関する事など心の健康についての相談に応じています。ひとりだけ、家族だけで悩まずにお気軽にご相談ください。

なお、平成19年4月から、心の健康に関する相談については、豊川保健所で行うことになりましたが、状況に応じてご家庭に伺ったり、蒲郡支所で面接相談することも可能ですので、ご相談の際にお申し出ください。

相談日

月～金曜日(祝祭日・年末年始を除く)

午前9時～午後4時30分(正午から午後0時45分を除く)

問合先

豊川保健所地域保健課

こころの健康推進グループ

☎86♦3188

その他

相談を希望される方は事前に電話でご連絡ください。面接相談のほかに、随時電話相談も受け付けています。

学校給食 おすすめ メニュー



鶏もも肉と鶏卵を使った和風の煮物です。食材を変えて、高野豆腐や生揚げ、じゃがいもなどを入れた卵とじにしてもおすすめです。鶏卵とたまねぎの甘味を生かし、砂糖は少なめで仕上げます。少し汁気があるほうがおいしいです。

◆材料(4人分)◆

若鶏もも肉(スライス)……………100g
酒……………小さじ1杯強
干しいたけ(細切り)……………4g
かまぼこ(いちょう切り)……………40g
にんじん(細切り)……………40g
たけのこ缶(いちょう切り)……………50g
たまねぎ(せん切り)……………150g
さやえんどう(下ゆで、小口切り)……………25g
鶏卵……………2個
サラダ油……………小さじ1杯

問合先 学校給食課 ☎66♦1800

親子煮



116キロカロリー (1人分)

- 砂糖(三温)……………小さじ1杯強
こいくちしょうゆ……………
- ……………大きじ1杯強
みりん……………小さじ1杯強
水……………大きじ1杯強
- ◆作り方◆
- 鍋にサラダ油を入れ、鶏もも肉を少しいためてから酒をふり入れます。
 - 干しいたけ、にんじん、たけのこを入れていためます。
 - 水を入れて中火で煮ます。
 - たまねぎ、砂糖を入れて少し煮てから、かまぼこ、しょうゆを入れ煮含めます。
 - 溶き卵を流し入れ、弱火で少し煮てかき混ぜます。
 - 最後にみりん、さやえんどうを加え、味をみてできあがりです。