



「こころの病」や「こころの不調」を治療されている皆さん、日ごろ、どのように過ごされていますか。仕事をしている方、家事・育児に忙しい方、家で休養をとっている方などいろいろかと思えます。

なかには、人とのつき合いが苦手な方や、外にでると周囲の目が気になる方など、家の外に出ていない方もいると思います。無理をする必要はありませんが、家から外に出て、家族以外の人とかかわりを持つことで、気分転換ができ、新しい自分を発見できるかもしれません。また、改めて家族の良さに気づくこともあるかもしれません。

保健所では、家から外に

家以外の居場所探し～こころのリハビリ～

問合先 福祉課 ☎66♦1106

出たいのに一歩がふみ出せない、地域にどんな居場所があるのか知らないなどという方(家族を含めて)の相談に乗っています。一緒に、家以外に安心して過ごせる場所を見つけませんか。お待ちしております。

この広報をご覧の皆さんにお願いがあります。こころの病を持つ方などが社会に参加していくためには、身近な家族だけでなく、周囲の人たちの理解と支援が必要です。

世間では、少なからず偏見や誤解の多い病気です。しかし、この病気は特別な病気ではなく、誰もがかかる可能性のある病気の1つです。あたたかく見守っていただくことが、また、人によつては社会にできることが、こころのリハビリにつながっていきます。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

豊川保健所蒲郡支所地域保健課 ☎69♦3156



問合先 学校給食課 ☎66♦1800

揚げたいわしに甘辛のたれをかけた蒲焼きは、魚の苦手な児童・生徒にも人気のメニューです。

節分の日(2月3日)に、焼きたいわしの頭をヒイラギの小枝にさして玄関にかけ、家に災いが入ってこないようにする風習もあることから、2月3日にこのメニューを実施するようにしています。

◆材料(4人分)◆

- いわし(三枚おろし).....
- 50gくらいを4切れ
- 片栗粉..... 大きじ2杯
- ざらめ..... 大きじ1杯弱
- しょうゆ..... 大きじ1杯弱
- みりん..... 大きじ2杯弱
- 酒..... 小さじ1杯弱
- 米酢..... 少々

いわしの蒲焼き



171キロカロリー (1人分)

- 揚げ油..... 適量
- ◆作り方◆
- ① いわしに片栗粉をまぶし揚げます。
 - ② 鍋にしょうゆ、ざらめ、みりん、酒を入れ、混ぜ合わせながら煮ます。
 - ③ ざらめが溶け、沸騰したら米酢を入れ、さつと混ぜたら、タレのできあがりです。
 - ④ 揚げたいわしにタレをかけてできあがり。
- ※甘辛のタレに米酢を少々入れることにより、味がまろやかになります。タレがおいしいので、揚げたいわしをごはんのせてタレをかけた、いわしの蒲焼き丼もお試しください。