

## 内部被ばく検査 のご案内

町民の皆さまを対象に、内部被ばく検査を実施しています。  
検査を希望される場合は、ご予約が必要です。  
事前に保健センターへお申込みください。  
問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

## 食改さんのおすすめレシピ vol.12

### たらの具だくさん汁

- 材料(4人分)
  - まだら…3切れ
  - 白菜…250g
  - えのきだけ…65g
  - ごぼう…50g
  - にんじん…50g
  - 長ねぎ…50g
  - 水…600ml
  - 酒…大さじ1/2
  - 味噌…大さじ1と1/2
  - 鶏がらスープの素…小さじ1
- 作り方
  - ①たらは一口大に切ってから熱湯にくぐらせ臭みをとる。
  - ②白菜はザク切りにし、芯と葉に分けておく。えのきは根元を切り、半分の長さに切っておく。ごぼうは包丁の背などで皮をこそげ、斜め切りにし10分程度水につける。にんじんは皮ごと半月切りにする。長ねぎは斜め切りにする。
  - ③鍋に水と酒、ごぼう、にんじんをいれて火にかけ沸騰したら、白菜の芯、えのき、鶏がらスープの素を加え、野菜に火が通るまで煮る。
  - ④③にたらと白菜の葉を加え、たらに火が通ったら味噌を溶き入れる。最後に長ねぎを加えて、ひと煮立ちしたら火を止める。



エネルギー 88kcal 塩分 1.4g

毎月17日は「減塩の日」

ひとこと 鶏がらスープの素を使って、いつもとは違う味わいに。和風だしの素でも美味しく作れます。

### 厚揚げともやしのねぎだれ和え～

- 材料(4人分)
  - 厚揚げ…300g
  - もやし…100g
  - 長ねぎ…1/2本
  - ごま油…大さじ1/2
- 作り方
  - ①フライパンを熱し、厚揚げを切らずに入れて、両面焼き色がつくまで焼き、取り出す。粗熱がとれたら、食べやすい大きさに切り、ボールに入れておく。
  - ②別のボールにAを混ぜ合わせ、みじん切りにした長ねぎを加える。
  - ③フライパンにごま油を熱し、もやしを炒めてしんなりしてきたら、②の調味液と①の厚揚げを加えて炒め合わせる。



エネルギー 176kcal 塩分 0.9g

毎月19日は「食育の日」

ひとこと 手軽にタンパク質を摂りたい時にお勧め!!お好みで一味唐辛子をかけて♪

### 春菊の香り混ぜご飯

- 材料(4人分)
  - 春菊…70g
  - 炒り白ごま…小さじ2
  - ご飯…米1.3合
  - ごま油…大さじ1/2
  - 和風だしの素…小さじ1
- 作り方
  - ①春菊の茎は細かく刻み、葉は1cm幅に切る。
  - ②フライパンにごま油を熱し①を加えて、全体に油が絡まりしんなりとするまで炒める。
  - ③ボールに温かいご飯、炒めた春菊、白ごま、和風だしの素を加え、全体をよくかき混ぜ合わせる。



エネルギー 215kcal 塩分 0.3g

ひとこと 和風だしの素の塩味で十分な味と香りが楽しめます。

## 3月は自殺対策強化月間です

こころのSOSに  
気づきましょう



### ● 大切な人の命を救う4ステップ ●

- \* 気づき：変化に気づいて声をかける(眠れてる? 最近元気ないよね?)
- \* 傾聴：気持ちを尊重し耳を傾ける(否定はしない、思いを受け止める)
- \* つなぎ：専門家への相談を促す(相手が信頼している人へ繋ぐのも有効)
- \* 見守り：あたたかく寄り添い見守る(気にかけているというメッセージを)

自殺は、さまざまなストレスの積み重ねによる心の不調がきっかけとなりやすく、全国では、年間約2万人が自らの命を絶っています。まずは、あなた自身の心の状態と向き合ってみましょう。一人で抱え込まずにその悩みを相談してみましょう。

あなたの声かけが、誰かの命をつなぎとめるきっかけになるかもしれません。身近に気になる人がいたら、声をかけ、話を聴いて、相談窓口を紹介してあげてください。それこそが、自殺予防の大切な取り組みなのです。

(参考：厚生労働省自殺対策推進室「令和3年度中における自殺の状況」)

帰町前後の生活の悩み・こころとからだの不調がありましたら、お気軽にご相談ください。  
ふくしま心のケアセンターふたば出張所 富岡町  
大字小浜字中央272 稲元テナント2号室  
☎0240-23-5109 (平日午前9時～午後5時)

## ふくしま健民カードをお持ちの方へ 景品をプレゼントしています!



- 対象 ふくしま健民カード(ノーマル、シルバー、ゴールド、プラチナ、ダイヤモンド)をお持ちの広野町民の方。
- 方法 保健センターにてふくしま健民カードと身分証明書(住所が確認できるもの)を提示してください。
- 期間 令和5年3月31日(金)まで
- ふくしま健民アプリでカードを取得している方もOKです!

ふくしま健民カードとは、県内の協力店でお得な特典が受けられる、健康づくりを応援するカードです。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

### 休日などの診療医療機関

施設名	高野病院	馬場医院
所在地	下北迫字東町214	下浅見川字広長100-6
電話番号	☎0240-27-2901	☎0240-27-2231
診療日	3/5(日)、3/19(日) 3/26(日)	3/12(日)、3/21(火)
診察時間	午前9時～午後3時	午前9時～午後3時

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。

### ♡ 心の相談会 ♡

さまざまな心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。  
2日前までにご予約ください。  
日時：令和5年3月10日(金)  
午前10時～正午  
場所：広野町 保健センター  
問 ☎0240-27-3040