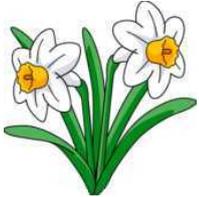


# はればれ通信



今年も春がやってきました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。寒く厳しい冬を過ごしたぶん、雪の下で出番を待っていた野の花や草が芽吹き、陽ざしが暖くなるこの時期はとてすがすがしい気持ちになりますね。春をさがして散歩してみるのもおすすめですよ。

## ～3月1日は「秋田県のいのちの日」～

3月1日（ミンナノイノチ）



「秋田県のいのちの日」は平成22年に自殺予防にかかわる関係者の連携により、安心して生活できる地域づくりを目指し、立ち上げられた「秋田ふきのとう実行委員会」が定めた日です。県内ではこの日にちなんで各地で街頭キャンペーンや各種相談活動などを展開しています。秋田中央保健所では3月1日にスーパーセンターアマノ井川店会場で街頭キャンペーンを実施しました。当日は、吹雪の中、井川町と五城目町のメンタルヘルスサポーターさんと相談先（ふきのとうホットライン）などをPRしました。



### 秋田いのちのケアセンター電話相談変更のお知らせ

平成27年12月1日から終日フリーダイヤルが利用できるようになりました。

- 自死遺族の心のお悩みやご相談に相談員がお答えします。
- 018-831-5256は廃止になりました。

秋田いのちのケアセンター 電話番号

0120-735-256

（平日 9:00～16:00）

（土日祝 10:00～16:00）



黄緑色のキャップ（帽子）を  
20枚購入しました。

地域での心の健康づくり活動などに貸し出し  
します。お問い合わせは  
秋田福祉環境部(018-855-5170)までどうぞ。

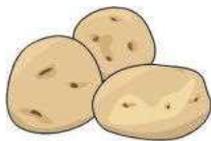


## 新じゃがと菜の花のアンチョビ炒め（2人分）

春の香りいっぱいの炒め物。アンチョビは「塩漬けのかたくちいわし」でスーパーで  
缶詰や瓶詰めで売られています。少量加えるだけで、いつもとひと味違った仕上がりに。

### 材料

新じゃが：中1個  
菜の花：1/2束  
ニンニク：1かけ  
アンチョビ：1枚  
オリーブオイル：小さじ1

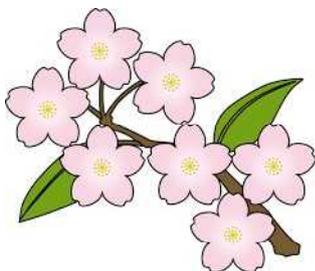


### 作り方

- ①新じゃがはゆでて皮をむき、  
5mm厚さに切っておく。  
菜の花は軽くゆでて冷水で色止めし、1/2長さに切る。
- ②ニンニクはみじん切りにする
- ③フライパンにオリーブオイルと②を入れて熱し、香りが  
たったらアンチョビを入れてつぶしながら炒める。  
新じゃが、菜の花を加え炒め、  
味をからめる。



♪♪ 歌っこ、歌ってみませんか ♪♪ 日本古謡  
今回は「さくらさくら」です



さくら さくら やよいの空は  
見わたすかぎり  
かすみか雲か 匂いぞ 出(い)する  
いざや いざや  
見にゆかん

### 編集後記(^o^)

今年は例年よりも雪が少なめでしたが、やはり雪よせ  
や雪道の歩行、車の運転などは大変でしたね。3月にな  
ってもまとまった雪が降りましたが、ようやく春めいて  
きましたね。地域の皆さま、メンタルヘルスサポーター  
の皆様、冬の疲れをとりながら新年度を 元気に過ごし  
ましょう。

発行：秋田県秋田中央保健所

湯上市昭和乱橋字古開

172-1

電話：018-855-5170

我が町のサポーター

