

# 3月は『自殺対策強化月間』です

◆問い合わせ  
健康推進グループ (☎050100)

毎年3月から4月にかけては、進学や進級、就職、転勤など生活環境が大きく変化し、ストレスや不安を抱えやすくなる時期です。

ストレスを感じたり悩みや不安を抱えたりしたときは、一人で悩まずに休息をとって心身を休め、周囲の人や各種相談機関に早めに相談しましょう。※『こころの体温計』は、手軽にメンタルヘルスチェックができるシステムです。ストレスを感じたときにご利用ください。

## 身近な人がストレスを抱えたり、悩んでいたら

心の不調は、本人が気付かないことも少なくありません。

家族や友人など、身近な人の様子が、いつもと違うと感じたときは、声を掛けてゆっくりと話を聞き、適切な相談機関につなぎましょう。



## ～ストレスを感じたり 悩みや不安を抱えたりしたときは～

こころの体温計  
(市公式ウェブサイト)



北海道いのちの電話

☎011-231-4343

(24時間対応)

まもろうよ こころ  
(電話・SNS相談窓口)



## とうほんせいそう 東奔西走

1月25日、26日の両日、登別明日日中等教育学校で5回生70人が参加してマツカワカレイを使った調理実習が行われました。地元の水産物マツカワカレイをPRするために行われた調理実習は、最初に講師の名畑泰昌さんが5枚おろしを実演。その後、4人の生徒が講師のアドバイスを受けながら5枚おろしに挑戦し、おろした魚は、参加した生徒全員でから揚げに調理しました。生徒からは「緊張したけれども上手に魚をおろせた」「おろした魚の調理は楽しく、おいしかった」との声が上がっていました。

## マツカワカレイの調理にチャレンジ

1/25・26



▲のぼりべつ牛丼を喜んで食べる児童

1月25日、市内小中学校と登別明日日中等教育学校の給食に、登別牛を使ったのぼりべつ牛丼が登場しました。例年、学校給食には、全国学校給食週間にあわせて地元食材を使用したメニューが登場しており、今回のメニューは、市内にある幌別牧場と篠田牧場の2社から寄贈された登別牛のもも肉を使った、児童生徒に大人気の牛丼となりました。給食を待ちわびていた児童生徒は、口々に「おいしい」と、満面の笑みを浮かべながら牛丼を食べていました。

## 学校給食に登別牛の牛丼が登場

1/25



▲5枚おろしに挑戦する生徒