

## 焼却炉修繕にともなう ごみ減量化ご協力のお願い

清掃センターでは、ごみ焼却設備の修繕のため、3月21日(土)まで、ごみ焼却炉が片炉運転で稼働しています。

ごみの収集、受付は通常どおり行っていますが、ごみ処理能力が半分となります。

家庭、事業所ともに一層のごみ減量化にご協力をお願いします。

### ◎市民・事業者の方にお願ひしたいこと

- ・大量のごみは、持ち込みを控えてください。
- ・草や剪定枝は、堆肥化するなど減量をお願いします。
- ・新聞、雑誌、段ボール、雑がみは、リサイクルしてください。



皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

問合せ先 環境対策課(清掃センター) ☎26686

## 3月29日(日)～4月3日(金) 市民保健課市民係の 受付時間を延長します

3月下旬から4月初旬における窓口の混雑緩和のため、下記の6日間、市民保健課市民係窓口の受付時間延長・休日受付を行います。

※マイナンバーカードの交付も行います。

期間 3月29日(日)～4月3日(金)

窓口延長時間

平日 17時15分～19時

日曜 8時30分～正午



業務内容

転入・転出・転居届、住民票、戸籍謄本、印鑑登録証明、マイナンバーカード関連手続、旅券交付  
※旅券(パスポート)の申請手続はできません。

※国民健康保険、国民年金、後期高齢者医療制度、介護保険、子ども医療費助成制度、児童手当、小中学校児童・生徒の転出入などについては、通常業務時間内(平日:8時30分～17時15分)に手続していただくこととなりますので、ご了承ください。

問合せ先 市民保健課市民係(窓口②) ☎22215

## ～待っています あなたの声を～

3月は  
自殺対策強化月間です

進級や卒業、就職や転居など、3月は生活環境が大きく変わり、ストレスや不安を抱えやすい時期であり自殺者数も増加する傾向にあります。そのため、国は3月を「自殺対策強化月間」と定め、いのちの大切さや自殺の危険を示すサイン、また、危険に気付いたときの相談先などを知ってもらうための各種キャンペーンを実施しています。ストレスが重なっているときなどは誰もがこころのバランスを崩すことがあります。そのようなときは身近な人に話を聞いてもらいましょう。また、身近な人に相談しにくい内容は、専門の相談窓口があります。是非ご利用ください。

◎相談ダイヤル  
こころの健康相談統一ダイヤル  
☎0570・064・556  
よりそいホットライン  
(24時間対応・無料)  
☎0120・279・338  
問合せ先  
福祉事務所障害福祉係  
(窓口⑥) ☎22216

市では、3月1日(日)～31日(火)の期間(図書館休館日を除く)、市立図書館でこころの健康につながる関連図書を集めたコーナーを設置しています。是非お立ち寄りください。

こころの健康について  
学んでみませんか?

悩んでいる人に気付いたらまず「眠れていますか?」「最近、元気がないけど、何かあったの?」など、温かい声をかけてください。

そして、ゆっくり話を聞き、必要に応じて相談窓口を紹介してください。

皆さんもできることから  
始めませんか?

## 食育推進減塩レシピ

### ～切り干し大根のナポリタン・もっちりやわらか豆腐フルーツ白玉～

問合せ先 市民保健課健康づくり係 (窓口⑤) ☎22217

### 作り方

- ① 切り干し大根を戻す。
- ② ソーセージ、ピーマンは輪切り、たまねぎはくし形切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、全ての食材を加えて炒めたら出来上がり。

### 材料(1人分)

乾燥切り干し大根…8g、ソーセージ…1本、たまねぎ…1/4個、ピーマン…1個、コーン(缶詰、粒)…10g、ケチャップ…小さじ2、こしょう…少々、オリーブオイル…少々

### 栄養価(1人分)

エネルギー…110kcal  
たんぱく質…3.7g  
脂質…6.3g  
炭水化物…10.1g  
食塩相当量…0.8g

### ◎ポイント

麺を使わない変化球メニューです。糖質を気にされている方、あと1品野菜料理が欲しい方、お弁当のおかずがネタ切れ、子どもが喜ぶメニューってなに? などなど…食に関する悩みを抱えている方にぜひ作っていただきたい簡単メニューです。不足しやすい野菜を美味しく簡単に食べましょう。

### 切り干し大根のナポリタン



副菜

### ポリ袋で簡単! もっちりやわらか豆腐フルーツ白玉



デザート

### 作り方

- ① ポリ袋に豆腐と白玉粉を入れてよくもむ。なめらかになったら一口サイズ(弱)に丸め、中央をくぼませる。
- ② 鍋に湯を沸かし、白玉をゆでる。浮きが出てきたらさらに約2分ゆで、冷水にさらして水けをきる。
- ③ お皿に白玉を入れ、フルーツを添えたら出来上がり。

### 材料(1人分)

絹ごし豆腐…35g、白玉粉…20g、お好みのフルーツ缶…60g

### 栄養価(1人分)

エネルギー…136kcal  
たんぱく質…3.2g  
脂質…1.3g  
炭水化物…26.9g  
食塩相当量…0.0g

### ◎ポイント

水を加えず豆腐にすることで簡単にたんぱく質を摂ることができます。ポリ袋を使うと汚れることなく簡単に食材を混ぜることができるため、お子さんと一緒に作ってみてください。

### ◎保存法

ゆでた白玉は冷凍保存(1週間程度)できます。汁物に入れておかずとしても使えます。

### 春の旬の食材を使った料理やデザートを集めます!!

新たまねぎ、新じゃがいも、たけのこ、うど、春キャベツ、みかんなど…

採用されたレシピは広報しもだで紹介、又は地域の食育事業に活用させていただきます。皆さまの手で食育の和を広げていきましょう。

締切:4月3日(金) 提出方法:市民保健課健康づくり係(窓口⑤)食育担当宛て  
✉ shiminhoken@city.shimoda.lg.jp FAX223910