

# こころの元気がなくなる前に...

## ●メンタルヘルス相談日●

臨床心理士があなたのこころのもやもやを整理するお手伝いをします。  
なんとなくきつい気持ち、気軽に相談してみませんか？

相談日：毎月最終月曜（12月は第3月曜）  
場所：自宅や町施設などご希望に添います  
時間：14:00から17:00（予約制です）  
予約先：健康福祉課 保健師まで ☎52-5852  
臨床心理士：井田 博子先生



## ●心療内科医師相談日●

受診したい、受診させたいけど病院まで行けない時、心療内科医師がお話を伺います。  
気分の落ち込みやもやもやを長引かせないことが回復へのカギです。

相談日：予約の際に希望日をご相談ください  
場所：自宅や町施設などご希望に添います  
時間：13:30から15:00（予約制です）  
予約先：健康福祉課 ☎52-5852  
医師：荒木 幹太先生  
荒木医院 / 熊本労災病院心療内科



## ●弁護士相談日●

経済的なことや家族関係など不安がある方に対して弁護士がご相談に乗ります。  
ひとりで悩まず、一緒に解決策を見つけていきましょう。

相談日：毎月最終月曜（12月は第3月曜）  
場所：宮原福祉センター「さくら」  
竜北福祉センター「竜翔センター」の会場で交互に実施します  
時間：13:30から16:00（予約制です）  
予約先：社会福祉協議会 ☎52-5075



●いずれも秘密厳守です。安心してご相談ください。●

お問い合わせ先：健康福祉課 ☎52-5852(直通)

# 男性の料理教室

6月23日（水）と7月7日（水）に氷川町文化センター調理室において、生きることと直結している『食』に対して興味を持っていただく事を目的に男性の料理教室が開催されました。

初めての方から、毎年参加の方まで約20名の参加があり、慣れない料理に苦戦されながらも、みなさん楽しまれました。



▲包丁さばき 上手です！



▲いよいよ仕上げです



▲お味はいかがでしょう？

## 突撃インタビュー！！参加されてどうでしたか？

普段は料理をしないが、初めて参加した。上手にできたと思う。  
橋本 保男さん（新田）

たまに料理はするが、よくできた。自分と家族の健康のため、今後も続けたい。  
田村 八二郎さん（立石）

みなさん包丁さばきが良く、味付けも上手にされていた。楽しそうな様子が良かった。  
食生活改善推進員協議会 野田会長



### 6月23日 メニュー

- ・レタスチャーハン
- ・青椒肉絲（チンジャオロースー）
- ・トマトサラダ
- ・杏仁豆腐



### 7月7日 メニュー

- ・ごはん ・夏野菜のお味噌汁
- ・ブリの照り焼き
- ・オクラとめかぶの和え物
- ・ミルクくず餅



管理栄養士 田脇先生より一言

初めての方も多くいらっしゃる中、何よりも料理の楽しさを感じてもらえて、私も楽しんでできました。難しいメニューもありましたが、チャレンジ精神で2回とも上手にできたと思います。  
これを機会に『食』に興味を持っていただき、自分の健康は自分で守るよう心掛けてほしいと思います。  
みなさん、お疲れ様でした。