



ひきこもり学習会

小学校や中学校でスクールカウンセラーをされている先生にお越しいただき、ひきこもりの方の気持ちや対応方法をお話ししていただきます。



と き	2/15(土) 14:00~15:30(受付13:45~)	と ころ	清洲総合福祉センター1階 つながり広場
対 象	市内在住・在勤・在学の方で、ひきこもり状態にある方の家族、ひきこもり支援に興味のある方、支援者		
定 員	20名程度(先着順)	参加費	無料
内 容	・講話「ひきこもりの理解について」 ・交流会「それぞれの思いを聞いてみよう」		
講 師	臨床心理士 堀 由美氏		
申込み	1/7(火)~2/13(木) 市ホームページ(右記二次元コード)から、又は問合せ先へ電話申込み		



問 健康推進課(北館2階)

こころサポーター(ゲートキーパー)フォローアップ研修



ゲートキーパー自身も、悩みや不安を抱え込まず、誰かに相談することが大切です。心の健康や相談するつなぎ先を知り、あなた自身と、大切な人の心の健康を守りましょう!

と き	1/29(水) 14:00~15:30(受付13:45~)	と ころ	市役所 北館2階 第1・2会議室
対 象	市内在住・在勤・在学の方で、ゲートキーパー養成講座を過去に受講したことのある方		
定 員	20名程度(先着順)	参加費	無料
内 容	・講話「身近な人のSOSに気づいたら」 ・グループワーク		
講 師	長久手心理オフィス・愛知医科大学病院 臨床心理士・公認心理師 古井 由美子氏		
申込み	1/28(火)までに市ホームページ(右記二次元コード)から、又は問合せ先へ電話申込み(電話は12/28~1/5を除く)		



問 健康推進課(北館2階)

アルコール等専門相談

アルコール問題にお悩みの方やそのご家族を対象とした、精神科医師や酒害相談員による個別相談会です。

日 時	2/3(月)14:00~16:00	場 所	清須保健所(春日老人福祉センター3階)
対 象	清須市、稲沢市、北名古屋市、豊山町在住のアルコールに関する相談を希望するご本人及びご家族等		
参加費	無料	申込み	下記問合せ先へ電話申込み

問 清須保健所(健康支援課こころの健康推進グループ) ☎052-401-2100

精神保健福祉ボランティア等研修会

地域で暮らす精神障害を抱える方々への理解を深め、身近な支援者として活動できることを目的とした研修会です。

日 時	1/28(火)14:00~16:00	場 所	春日老人福祉センター2階 大集会室
内 容	講演「こころの健康問題とその理解」 講師:北津島病院 精神保健福祉士 吉安 功一氏		
対 象	市内在住・在勤・在学の方		
定 員	25名程度	参加費	無料
申込み	1/6(月)~1/21(火) 下記問合せ先へ電話、又はメール(kiyosu-hc@pref.aichi.lg.jp)にて申込み ※メールの場合は件名を「精神保健福祉ボランティア等研修会」とし、下記の項目を明記の上お申込みください。 ①申込者氏名(フリガナ)、②在住・在勤・在学の市町名、③日中連絡の取れる電話番号、④ボランティア経験の有無(有の方は経験年数と具体的な活動内容) ※メール申込みの方には1週間以内に申込み確認メールを送信します。		

問 清須保健所(健康支援課こころの健康推進グループ) ☎052-401-2100



風しん抗体検査・予防接種の助成

以下の対象の方は、2月28日まで風しんの抗体検査・予防接種(抗体検査の結果、十分な量の抗体がない方)を無料で受けることができます。

抗体検査・予防接種を受けるにはクーポン券が必要です。

対象

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で、抗体検査未実施の方
※対象の方には令和6年6月にはがきで個別通知しています。

詳細は市ホームページをご覧ください。

ID 548355903 問 健康推進課(北館2階)

生涯骨太フッキング

どの世代にも不足しがちなカルシウム。牛乳・乳製品を使ったバランスの良い献立で、楽しく調理実習をしましょう!

とき	1/28(火) 10:00～13:00	ところ	清洲総合福祉センター1階 調理実習室
対象	市内在住の方	定員	15名(先着順)
メニュー	野菜の肉巻きせいろ蒸し、じゃがいもチヂミ、みそ汁、フルーツヨーグルト寒天		
参加費	500円	持ち物	エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル
申込み	1/6(月)～20(月) 問合せ先へ電話申込み		

主催:市食生活改善推進協議会

問 健康推進課(北館2階)

●健康レシピ「和風ハンバーグ～みそ仕立て～」



材料・下処理(2人分)	作り方
鶏むねひき肉…………… 120g 塩…………… 少々 絹ごし豆腐…………… 80g パン粉…………… 大さじ1 A【玉ねぎ(みじん切り) 30g、乾燥芽ひじき(水で戻し水気を切る)2g、黒こしょう 少々】 オリーブ油a…………… 小さじ1 酒…………… 大さじ1 しめじ…………… 80g にんにく…………… 5g オリーブ油b…………… 小さじ1/2 B【みそ 小さじ2、牛乳 150cc、酒 大さじ1、みりん 小さじ1】 ベビーリーフ…………… 20g	① 絹ごし豆腐は、キッチンペーパーに包み、耐熱容器に入れ、電子レンジ500Wで約2分加熱した後、ボウルに入れ泡立て器でなめらかになるまでかき混ぜ、パン粉をなじませておく。 ② ①に鶏むねひき肉、塩を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、さらにAを加えよく混ぜた後、小判型に形を整える。 ③ フライパンにオリーブ油aを熱し、②を中火で焼く。焼き色が付いたら裏返す。両面焼き色が付いたら、酒を加え、蓋をして蒸し焼きにする。中まで火が通ったら、フライパンから取り出す。 ④ フライパンの粗熱を取り、オリーブ油b、にんにくを入れ、香りが出たら、しめじを加え、しんなりするまで炒める。 ⑤ ④にBを加え、煮立たせ、とろみがつくまで加熱する。 ⑥ 皿にハンバーグを盛り付け、⑤をかけ、ベビーリーフを添える。 【管理栄養士コメント】 さっぱりしたハンバーグにコクのある和風ソースがよく合います。

1人当たり栄養価 エネルギー 237kcal、たんぱく質 21.2g、塩分 0.7g / レシピ提供 市食生活改善推進協議会

●健康づくり事業

☎がついているものは、事前予約制です。

(詳細は、広報清須4月号折込の「令和6年度清須市健康づくり事業」又は市HP参照)

名称	実施日	会場	実施時間	主な内容等	ID
☎食事なんでも相談 ☎禁煙サポート相談	1/24(金)	健康推進課 (北館2階)	13:30～ 14:00～ 14:30～	管理栄養士、 保健師による相談	496719108
☎心の健康相談	1/16(木)		14:00～ 14:30～		
	1/27(月)		13:30～ 14:30～ 15:30～	臨床心理士による相談	216615676