

募集

悩みや不安を持つ人の支えに



静岡いのちの電話  
ボランティア相談員

問合せ先/静岡いのちの電話(054-272-4344 平日:13時~17時)

かけがえのない「いのち」を尊重し、悩みや不安を持つ人たちに、電話を通じて寄り添うことを目的とした電話相談ボランティアを募集します。

- 受付期間  
7月1日(金)~8月8日(月)
- 研修期間  
10月~令和6年3月 全3課程(各課程6か月)
- 対象  
23歳~おおむね65歳の男女
- 研修費用  
3万円(各課程1万円)、宿泊研修経費約2万円
- 申込み  
募集要項を確認し、静岡いのちの電話に電話またはメール(sz-inochi@wave.plala.or.jp)でお申し込みください。

募集

自殺予防公開講演会



静岡いのちの電話 講演会  
「良い眠りが認知症を予防する」

問合せ先/静岡いのちの電話(054-272-4344 平日:13時~17時)

良質な睡眠とは何か、認知症予防、自殺予防に欠かせないうつ病への対処について話を聞くことが出来ます。受講無料、事前にお申込みください。

- 日時  
7月10日(日) 14時~16時(開場:13時~)
- 場所  
静岡市葵学習センター アイセル21 ホール(静岡市葵区東草深町3-18)
- 講師  
精神科医 功刀 弘
- 募集人数  
300人(要予約、先着順)
- 申込み  
静岡いのちの電話に電話またはメール(sz-inochi@wave.plala.or.jp)でお申し込みください。

お知らせ

県で行う定期検査を実施します



証明や取引に使う「はかり」  
は定期検査が必要です

問合せ先/静岡県計量協会(054-278-8308)

定期検査の対象となるはかりをご使用の方は、必ず検査を受けてください。

- 検査日時  
7月5日(火) 10時~16時  
7月6日(水) 10時~14時
- 場所  
函南町役場 東側駐車場
- 検査対象  
商店や工場などで取引に使うはかり、薬局などで薬剤調合用に使うはかり、荷物運送業などで荷物の料金を決めるために使うはかり、茶や乾し椎茸などを販売するために使うはかり、学校や病院などで健康診断書の作成のために使うはかり
- 持ち物  
はかり、検査通知はがき(県計量協会から通知)、手数料(種類ごとに金額が異なります)
- その他  
受検の必要があるが検査通知はがきが送付されない場合や、検査対象のはかりを使用していない場合などありましたら、お問い合わせください。

お知らせ

仏の里美術館の夏の風物詩です



かなみ仏の里美術館  
夏季特別展示「大竹千体観音像」

問合せ先/かなみ仏の里美術館(948-9330)



- 期間  
7月1日(金)~9月30日(金) ※火曜日休館
- 場所  
かなみ仏の里美術館
- 内容  
大竹千体観音像 743体のケース展示のほか、関連する写真、資料、解説パネル展示します。参加型イベント「千体仏を描こう!」では、観音像の輪郭が描かれた紙に好きな色を塗り、オリジナル観音像を作って会場の壁に貼ります。観音像が作り続けられ少しずつ増えていった様子を体感できます。
- その他  
特別展示の観覧は無料です。6月27日(月)~8月下旬の期間は、木造阿弥陀如来及両脇侍像が不在となります。

募集



子育て交流センターイベント 「ベビーうんどうかい」

同世代の子とふれあいましょう

問合せ先/子育て交流センター(979-8800)

- 日時  
7月2日(土) 10時~11時
- 場所  
かなみ知恵の和館 多目的室
- 対象・募集組数  
町に住民票があるハイハイができる子~つかまり立ちができる子とその保護者 10組(先着順)
- 内容  
ハイハイ競争やふれあい遊びなどをして、同年代の子をお持ちの家族との交流や子どもたちの成長を楽しみましょう。
- その他  
6月18日(土)から子育て交流センター窓口または電話でお申し込みください。申込用紙は窓口または町ホームページで入手可能です。

けいじんの密〜健康づくり課通信〜  
第15回「噛みんぐ30」「噛むカムレシビ」って?

6月の歯と口の健康週間にちなんで今回は「噛みんぐ30」「噛むカムレシビ」についてみなさんにお伝えします。

歯と口だけでなく全身の健康を守るためには一口につき30回以上噛むことがいととされています。そこで今回はよく噛んで食べるための工夫を紹介いたします。

▼一口の量を減らす  
一口の量を減らし、箸を運ぶ回数を増やすことで、噛む回数を増やしていきます。

▼食事の時間に余裕を持つ  
時間にゆとりを持ち、ゆっくり食事をしましょう。

▼歯ごたえのある食材を選ぶ  
ゴボウやレンコンなどの根菜類やきのこ、ナッツ類など食物繊維が豊富に含まれ、噛み応えのある食材を取り入れましょう。



噛む回数を増やして歯と口の健康を守っていきます。噛むカムレシビも掲載していますので、参考にしてみてください。

簡単/おいしい/噛むカムレシビ  
〜ほっくり焼きレンコン〜

- 材料  
レンコン 200g、オリーブオイル 大さじ1、塩 適量、粗びき胡椒 適量
- 作り方  
①レンコンを大きめの一口大に切り、オリーブオイルを絡めて塩をふる。  
②オーブントースターに入れ、15分ほど焼き、粗びき胡椒をかけて出来上がり!

問合せ先/健康づくり課(978-7100)