

## 令和3年度子宮がん・骨粗しょう症・乳がん検診のご案内

町では、6月から婦人科検診を実施します。昨年末に提出いただいた「令和3年度がん検診・健康診査申込書」で婦人科検診を申し込まれた方には、受診録を配布します。

受診を希望される方で、申し込みがお済みでない方は、下記問い合わせ窓口まで、お早めにお申し込みください。なお、**乳がん検診は、事前に受診日の予約が必要です。**予約方法などの詳細は、申し込まれた方に個別に通知します。

検診日程および料金については、3月末に配布した「令和3年度南会津町健康増進事業日程表」をご確認ください。

令和3年度南会津町健康増進事業日程表イメージ

## 5・6月の日曜当番医

日程	病院名	電話
5月23日	なかやクリニック (南会津町)	0241-73-2036
30日	伊南小野木クリニック (南会津町)	0241-76-7780
6月6日	館岩愛輝診療所 (南会津町)	0241-78-8688
13日	耳鼻咽喉科あべクリニック (南会津町)	0241-62-8733
20日	朝日診療所 (只見町)	0241-84-2211
27日	きむらクリニック (南会津町)	0241-62-5576

※午前中のみの診察です。ご注意ください。

### — 保健事業の問合せは —

健康福祉課 健康増進係  
電話 0241-62-6180  
館岩総合支所 町民課 住民係  
電話 0241-78-3325  
伊南総合支所 町民課 住民係  
電話 0241-76-7713  
南郷総合支所 町民課 住民係  
電話 0241-72-2225

栄養士監修コラム

## 野菜を使った健康レシピ



今月の野菜  
アスパラガス

アスパラガスは、「アスパラギン酸」という特有の栄養素を持ち、グリーン・ホワイト・さくら・紫などの種類があります。

●疲労回復を促進  
「アスパラギン酸」には、疲労物質の「乳酸」をエネルギーに変える働きがあります。むくみの解消やデトックスにも効果的です。

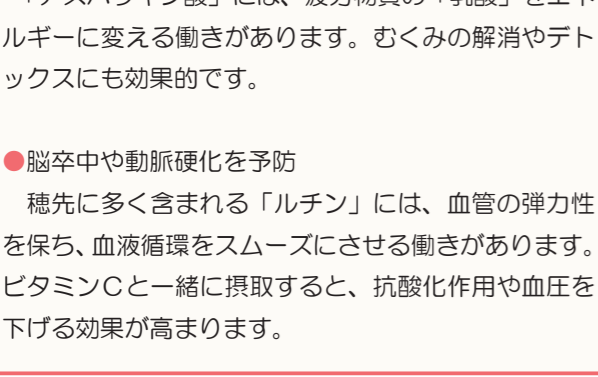
●脳卒中や動脈硬化を予防  
穂先に多く含まれる「ルチン」には、血管の弾力性を保ち、血液循環をスムーズにさせる働きがあります。ビタミンCと一緒に摂取すると、抗酸化作用や血圧を下げる効果が高まります。

## アスパラの塩麹肉巻きフライ

栄養価(1人分)	
エネルギー	186kcal
たんぱく質	13.0g
脂質	9.1g
塩分相当量	0.4g

材料(4人分)  
アスパラガス(2L) 4本  
豚薄切り肉 8枚  
粒マスタード 大さじ1  
小麦粉 大さじ2  
牛乳 大さじ2  
塩麹 小さじ1  
パン粉 40g  
粉チーズ 大さじ1  
パセリみじん切り 大さじ1  
揚げ油 適量

作り方  
①アスパラガスは根元の皮をむき、軽くゆで、水気を切る  
②豚肉を2枚広げ、粒マスタードを塗り、アスパラを巻く  
③小麦粉に、牛乳と塩麹を混ぜる  
④パン粉に粉チーズとパセリを混ぜる  
⑤②に③を絡め、④をまぶし、180℃の油で揚げる



# すまいるだより

vol 37

【子育ての「相談」】  
子育て世代包括支援センター「えがお」(健康福祉課内)  
電話 0241(62)6170  
メール e3a0@naniainai.zu.org

考えてみる。言葉で説明が難しいときは、メモを取ることも有効です。試行錯誤を繰り返しながら、お子さんは成長していきます。

**新**年度が始まって1カ月が過ぎました。新しい環境に身を置くお子さんたちは、困ったり悩んだりしたとき、相談できる人を見つけているでしょうか。

**今**回は「人を頼ること」の大切さをお伝えしたいと思います。

**皆**さんは、お子さんを感じをかけるように「自分のことは何でも自分でやりなさい」といった言葉を伝えていませんか。

**お**も、自分や子ども自身に、両親から伝えられた経験があるため、当たり前のよう

**世**間では、自分のことを自分でできる人が「自

立した人」と捉われることが多いようです。

**し**かし、子どもの発達には「人に迷惑をかける子、人に甘えない子」と「自立」は全く異なるものです。

**相**手に過度に依存せず、適度に頼り頼られる関係を築くことが「自立」だとされています。

**生**きていけば、必ず人に甘えたり頼ったりする場面が発生します。

**例**えば、仕事ができると家族に甘えて疲れを癒すことで、仕事に集中して取り組むことができるものです。

**た**だし、その甘えは、自分から頼られることを拒絶す

る「悪しき依存」であってはなりません。夫婦間でも、親子間でも、互いに頼り頼られる対等の関係こそ「望ましい依存」です。

**お**子さんが成長していく中で、何でも一人でする必要はなく、相手を頼ることが大切です。そうすることで、友だちからも頼られる関係性が築かれます。

**宿**題でも遊びでも、困ったときは相手を頼り、友だちから頼られたときは、自分のできることを一生懸命

尽くすよう教えてあげてください。

**育**ち盛りのお子さんに「社会的に自立してほしい」と思うときは、「孤立」とは異なることを伝えましょう。

**繰**り返しになります、頼りやすく伝える方法を

られる生き方をするのが大切です。

**言**葉で教えるよりも、身近にいる大人たちが姿勢を示すことは効果的です。

**家**族同士で困りごとを助け合う姿、両親がお友

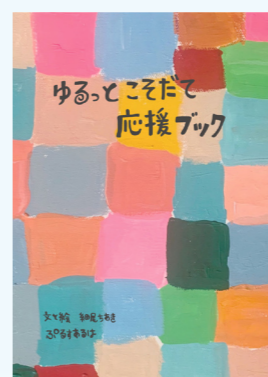
だちと相談し合う姿、先生たちがお子さんを頼り「ありがとう」と伝える姿など、日常生活の中で、頼り頼られる関係性を学んだお子さんは、失敗してつぶれてしまったり、非行や犯罪に関わったりするケースが少ないという研究結果もあります。

**自**り頼り頼られることを多く経験することは、お子さんが相手への心遣いを学ぶきっかけにもなります。

**私**たち「えがお」では、保健師や心理士・社会福祉士が、電話やメールでの相談をお待ちしています。

**悩**みを抱えているお子さまが、信頼できる人に悩みを相談できますように。また、安心して日々の生活を送ることができるよう。

【おすすめ図書】  
ゆるっとこそだて応援ブック



細尾ちあき／文と絵



子ども情報ステーション