

## 6・7月の 日曜当番医



日程	病院名	電話番号
6月13日	耳鼻咽喉科あべクリニック	0241-62-8733
6月20日	朝日診療所(只見町)	0241-84-2221
6月27日	きむらクリニック	0241-62-5576
7月4日	佐藤医院(下郷町)	0241-67-2134
7月11日	高橋医院	0241-62-0040
7月18日	芳賀医院(下郷町)	0241-67-2128
7月25日	馬場医院	0241-62-0141

※午前中のみ診察となります。ご注意ください。

■ えがおスタッフの  
オススメ図書

「親子のストレスを  
減らす15のヒント」  
(学研教育出版)

高山 恵子/監修

専門家の視点から、子育てのストレスを軽減するためのヒントを紹介。絵や図表が多用され、読みやすい内容です。

【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」  
(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ  
egao@minamiaizu.org



# すまいるだより

vol.

38

「ストレスとうまく付き合う」

**蒸** し暑い日が続く季節を迎えました。この時期は、疲れが出やすく、ストレスをより強く感じてしまう傾向にあります。

**特** に、子育て中に生じるストレスは、周囲の人には分かりにくく、自分で気付かないこともしばしば。知らないうちに無理をしてしまうケースも多く、注意が必要です。

**育** 児の最大のストレスは、自分のやりたいことを中断させられることだ。そんな言葉があるほど、子育ては、思うよういかないことの連続。ストレスを感じやすい場面が多いのです。

**ス** トレスの原因は、「自分自身に対するもの」「対人関係によるもの」「出来事・環境によるもの」の3つに分けられますが、感じ方は人それぞれ。



**同** じ出来事であっても、受け止める側の心身の状態や周囲の環境によって、心身に悪影響を及ぼすものがあれば、適度な刺激として良い方向に作用するものもあります。

**日** 々の生活の中で、ストレスが無くなることは、決してありません。うまく付き合う方法を身に付けることが大切です。小さなストレスであっても、解消されないままに積み重なっていくと、ストレス状態から抜け出すことが難しくなります。

**過** 剰なストレスは、心の変化(イライラ・ドキドキする、不安や焦りが募る、緊張してしまふ)や、身体の変化(だるさ・眠気を強く感じる、肩こりや頭痛が起る、食欲不振に陥る)を生じさせることも。

知ること。当然ながら、お子さんにもタイプがあり「変わりやすいところ」があれば「変わりにくいところ」もあります。

**お** 子さんの「変わりにくいところ」に目を向けてばかりいると、ストレスは増えるばかり。関わり方を工夫しても、お子さんに改善が見られない場合は、専門家(保育士や先生、保健師、心理士など)にご相談ください。対処法を一緒に考えましょう。

**心** 身の変化が大きい場合は、専門家による治療が必要となる場合もありますが、自分に合ったストレスの緩和・発散法を見つけましょう。

**思** うような子育てができなくても、お子さんに手間暇をかけられなくてもかまいません。つらいときは、周囲の視線を気にせず、助けを求めてください。

**子** 育てに向き合うお父さんやお母さんが、ストレスとうまく付き合えるよう、お手伝いをしたいと思います。

**た** だし、たばこやアルコール、ギャンブルなどへの依存により、ストレスを緩和・発散させることができないよう、注意が必要です。もし、そのような方を見かけたら、声を掛けましょう。

**ど** のようなストレスの緩和・発散法が、自分に適しているか。まずは、自分のタイプを



栄養士監修コラム

## 野菜を使った健康レシピ



今月の野菜  
新ショウガ

ショウガは、「ジンゲロール」や「ショウガオール」など、特有の栄養素を持ち、食中毒や夏バテを起こしやすいこの時期にピッタリの食材です。

●独特の香りが夏バテを解消!

香り成分「シオネール」は、食欲を増進し、疲労回復を促進する働きがあり、夏バテしたときや運動をした後に摂取すると効果的です。

●辛み成分を侮ることなかれ!

辛み成分「ジンゲロール」には、強い殺菌作用や免疫活性化・老化防止など、ありがたい効能が盛りだくさん。また、加熱すると生成される「ショウガオール」は、身体を温め、新陳代謝を促進します。

## 新ショウガご飯 俵型おにぎり



栄養価(1人分)	
エネルギー	294kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	1.9g
炭水化物	59.1g
塩分相当量	0.7g

材料(2人分)

米	1合
だし汁	1合分
酒	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
しょう油	小さじ1/2
新生姜	30g
油揚げ	1/2枚
大葉	2枚

作り方

- 1 生姜と大葉を千切り、油揚げは縦半分にして千切りにする
- 2 洗った米を炊飯器へ。だし汁と調味料を加えたら、そのまま30分ほど浸す
- 3 30分後、生姜と油揚げを加え、炊飯器をスイッチオン
- 4 ご飯が炊きあがったら、大葉を混ぜ、俵型に成型

### 国家公務員「一般職採用試験」 (高卒者試験)のご案内

人事院では、国家公務員採用一般職試験(高卒者試験)を行います。

#### 【受験資格】

令和3年4月1日時点で高校卒業後2年を経過していない方および令和4年3月に高校を卒業見込みの方、または、それに準ずると認められる方

受付 6月21日(月)～30日(水)  
申込み 人事院ホームページからのみ  
試験日 9月5日(日)  
※第1次試験  
問合せ 人事院東北事務局 第二課  
電話 022-221-2022



人事院



### 若者の「就活」を支援します

15歳から49歳までの就活に悩みや不安がある方を対象に、就労相談窓口を開設しています。

オンライン相談にも対応していますので、お気軽にご相談ください。

場所 ヨークベニマル一箕町店隣接テナント  
時間 ①午前9時～午後6時 (月、火、水、金、土)  
②午前9時～午後7時 (木のみ)  
問合せ 会津地域若者サポートステーション  
電話 0242-32-0011



サポステ



### ハローワーク南会津から 求職者支援制度のご案内

ハローワーク南会津では、求職中の方や、仕事をしながら職業訓練の受講を検討している方などを対象とした「コロナ対応ステップアップ窓口」を開設しました。

職業訓練給付金など、各種支援制度をご用意していますので、詳しくは、お問い合わせください。

問合せ ハローワーク南会津  
電話 0241-62-1101

### 労働困りごと相談窓口 (来所・電話・メール)

賃金未払いや解雇、退職など、労使間トラブルの困りごとに関する相談窓口を開設しています。

相談は無料で、秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

#### 【相談方法】

来所 福島県自治会館4階  
電話 024-521-7594  
メール ホームページを参照  
時間 ①午前8時30分～正午  
②午後1時～午後5時  
※メールは随時受け付け  
問合せ 福島県労働委員会事務局  
電話 024-521-7594



相談窓口



渡部 圭人 くん (田島)

[大きくなったら...]

お父さんみたいな大人になりたい!



佐藤 亮介 くん (田島)

[大きくなったら...]

大好きな「すみっこぐらし」に囲まれたい!



3歳6カ月児健診  
虫歯ゼロのお友だち  
今月は9人!



土屋 蒼 くん (田島)

[大きくなったら...]

ドラゴンボールの戦士を超えてやる!



桑原 玲那 ちゃん (田島)

[大きくなったら...]

女子版リュウソウレッドを目指したい!



佐藤 楓莉 ちゃん (田島)

[大きくなったら...]

おいしいケーキ屋さんを開きたい!

### 国家公務員「税務職員採用試験」 (高校卒業程度)のご案内

仙台国税局では、バイタリティーあふれる税務職員を募集します。

#### 【受験資格】

令和3年4月1日時点で高校卒業後3年を経過していない方および令和4年3月に高校を卒業見込みの方、または、それに準ずると認められる方

受付 6月21日(月)～30日(水)  
申込み 人事院ホームページからのみ  
試験日 9月5日(日)  
※第1次試験  
問合せ 仙台国税局 人事第二課  
電話 022-263-1111



人事院



### ふくしま合同就職面接会

令和4年3月に大学などを卒業予定の方、平成31年3月以降に大学などを卒業して現在就職活動中の方を対象に、県内企業約200社との面接会を開催します。

申し込み方法は、6月中旬に福島労働局ホームページに掲載します。

開催日 8月12日(木)  
時間 ①正午～午後2時  
②午後3時～午後5時  
※2部構成となります。  
場所 宝来屋 郡山総合体育館  
問合せ 福島労働局 職業安定課  
電話 024-529-5396



福島労働局



栗城 海美 ちゃん (田島)

[大きくなったら...]

ペンキ屋さんになって活躍したい!



工藤 空凜 ちゃん (田島)

[大きくなったら...]

プリキュア(青)に私はなる!



土橋 実優 ちゃん (田島)

[大きくなったら...]

プリキュア(ピンク)に私はなる!

3歳6カ月児健診で  
「虫歯ゼロ」と診断されたお子さんは  
町広報紙へ掲載させていただきます。

写真撮影と簡単な質問に  
ご協力をお願いします。

