

7・8月の 日曜当番医

日程	病院名	電話番号
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
8月1日	なかやクリニック	0241-73-2036
8月8日	伊南小野木クリニック	0241-76-7780
8月15日	館岩愛輝診療所	0241-78-8688
8月22日	耳鼻咽喉科あべクリニック	0241-62-8733
8月29日	朝日診療所(只見町)	0241-84-2221

※午前中の中の診察となります。ご注意ください。

■ えがおスタッフからのおすすめ



「性の絵本」
みんながもってる
たからものってなーんだ？
(KADOKAWA)

たきれい／作
高橋 幸子／監修

性のこと、子どもにどう教えよう？いつもの読み聞かせから、性教育が始められる絵本です。

【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.

39

「境界線を意識する」

夏 本番を迎えました。服装も身軽になり、大人も子どもも気持ち前向きで開放的になる季節です。

こ の時期は、外で元気に遊ぶ機会が増え、夏祭りや花火など、子どもたちがワクワクする行事も多く待ち構えています。

感 染症予防のためのマスクの着用や、暑い日差しの中での活動は、熱中症のリスクを高めるため、十分な配慮が必要です。

さ らにもう一つ、私たち大人が配慮すべきことがあります。それは、子どもたちの「性犯罪」に巻き込まれるリスクが高まる季節であること。

親 として、大切なわが子が性犯罪に巻き込まれるような事態は、絶対に避けなければなりません。そこで今回は、子ども



ちの身を守る「境界線」について考えてみましょう。

見 知らぬ人が、自分の空間にズケズケと入り込んできたら、皆さんは不快に感じませんか。誰もが、干渉されることを嫌う個人的な空間を持っているはず

自 分と相手との間にある「目には見えない境界線」。透明なバリアともいえる空間がある

ことで、私たちの安全と安心が保たれています。

一様に境界線とはいっても、空間のほかに、身体・性・気持ち・思考・時間・持ち物など、形は異なります。

衣 服を例に挙げます。衣服の下に身に着ける下着、水着に隠れる身体の部位、他人がそれらを見たり触ったりすることは、当然許されません。これも境界線です。

世 の中には、子どもたちを性の対象として捉える犯罪が数多く存在します。危険な目に遭うリスクを減らすためにも、子どもに「境界線を意識させる」ことを心がけましょう。

ま た、自分が気付かないうちに、相手の境界線を越えてしまうケースもあります。境界線を越え、相手が近づいてきたとき、自分はどう感じるか、どのような行動をとるべきか、子どもと一緒に考える機会を設けましょう。

不 快な思いをしたとき、あるいは、相手から言葉で一方的に傷つけられたとき、自分の意

見を出せない環境にあるとき。

対 処法は「その場から離れる・逃げる」「大声で助けを呼ぶ」「信頼できる人（家族・先生など）に相談する」「はっきりと断る」など、さまざま。

境 界線が脅かされている状況に、子ども自ら気付くことができれば、身を守る行動につながります。もし、断り方を理解していないときは、日頃から練習しておくことも大切です。

お 互いの境界線を意識する生活が、自分の身を守る第一歩。今年の夏休みやイベントなどが、皆さんにとって良い思い出となりますように。大人も子どもも境界線を曖昧にせず、尊重できるようにしたいものです。



栄養士監修コラム

野菜を使った健康レシピ



今月の野菜 ナス

水分の含有量が、9割以上を占めるナス。豊富に含まれる水分が身体を冷やし、「のぼせ」や「ほてり」を解消します。暑い時期にピッタリの夏野菜です。

●強い抗酸化力に注目！

ナスの鮮やかな紫紺色は、アントシアニン系の色素で「ナスニン」と呼ばれるポリフェノールの一種によるもの。体内の活性酸素を取り除く効果があります。

作り方

- ① 6等分にしたナスを揚げ、粗熱が取れたら、だし汁100ccに浸す。3ミリの角に切ったパプリカとピーマンを菜種油で炒める
- ② 中華風スープの素・塩・だし汁80ccを煮立て、ショウガとひき肉を入れる。ひき肉をほぐしながら、ひと煮立ちさせる
- ③ ごま油と水溶き片栗粉を入れ、香りととろみをつける。あんの熱が取れたら、ピーマンとパプリカを入れる
- ④ ナスを浸しただし汁ごと器に盛りつけ、あんをかけたら出来上がり

揚げナスの 中華風そぼろあん



栄養価(1人分)

エネルギー	76kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	5.3g
炭水化物	4.0g
塩分相当量	0.4g

材料(4人分)

ナス	200g	中華風スープの素	2.4g
とりひき肉	60g	塩	0.4g
ピーマン	10g	水溶き片栗粉	小さじ1
赤・黄パプリカ	各20g	菜種油	小さじ1/2
おろしショウガ	3g	ごま油	1.2cc
だし汁	180cc	揚げ油	適量

「みみらんど・會津」まで お気軽にご相談ください

県立聴覚支援学校会津校内の「みみらんど・會津」では、聴覚障がいのあるお子さんを対象とした子育て相談を受け付けています。

相談は無料で、秘密は厳守されますので、お子さんの「きこえ」や「ことば」の発達に悩みや不安がある方は、お気軽にご相談ください。

受付 午前9時～午後4時
(月～金)

問合せ みみらんど・會津
(県立聴覚支援学校会津校内)

電話 0242-22-1286



県立聴覚支援学校



みみらんど

あなたの大切な遺言書を 法務局でお預かりします

自筆証書遺言書保管制度は、法務局に遺言書の保管を申請することができる制度です。法務局に遺言書を保管することで、紛失や第三者による破棄・改ざんなどを防ぐことにつながります。

また、相続人などが、遺言書の内容について証明書を請求したり、閲覧したりできるメリットもあります。

当制度の利用は、予約を前提としていますので、詳しくは、お問い合わせください。

問合せ 福島地方法務局 若松支局
電話 0242-27-1498



予約専用ページ



「POLICEメールふくしま」に 登録しませんか？

なりすまし詐欺情報や、不審者情報、交通規制情報など、福島県警察からのお知らせをメールで受け取ることができますので、ぜひ「POLICEメールふくしま」にご登録ください。

専用アドレスに空メールを送信後、届いた案内メールに従い、必要事項をチェックすれば登録完了です。

専用アドレス：
pmf01@uh28.asp.cuenote.jp

問合せ 南会津警察署
電話 0241-62-1140



登録はコチラ



町内プールを開放します

今年度は、町内プールを町民の方に限定して開放しますので、感染予防対策の上、ご利用ください。

【びわのかげプール】

開放日 8月1日(日)～24日(火)

時間 午後1時～午後4時

料金 ① 高校生以下：90円

② 大人：160円

その他 ビート板や浮き輪など、備品の貸し出しは行いません。

【館岩町民プール】

開放日 7月21日(水)～8月24日(火)

時間 午後1時～午後3時

料金 無料

【伊南町民プール】

開放日 7月21日(水)～8月24日(火)

時間 午前10時～正午

料金 無料

【南郷小学校プール】

開放日 7月21日(水)～8月24日(火)

時間 午前10時～午前11時30分

料金 無料

※ご利用の際は、自宅での事前検温や感染症対策チェックシートの記入にご協力ください。

※8月7日(土)から8月16日(月)までは、すべてのプールが休業となります。

問合せ 生涯学習課 生涯学習係
電話 0241-62-5511



あかり 高橋 明莉 ちゃん (館岩)

【大きくなったら...】
大好きなアンパンマンに囲まれたい！



あおい 佐藤 蒼海 くん (田島)

【大きくなったら...】
ゴジラみたいに強くなりたい！



3歳6カ月児健診
むし歯ゼロのお友だち
今月は7人！



あおい 内山 葵 ちゃん (田島)

【大きくなったら...】
正義のヒーローパジャマスクになる！



ゆいと 渡部 結人 くん (田島)

【大きくなったら...】
警察官になって平和を守る！



はるま 星 陽真 くん (田島)

【大きくなったら...】
宅配便のドライバーになりたい！



たくみ 島村 拓弥 くん (田島)

【大きくなったら...】
仮面ライダーセイバーに俺はなる！



いつけい 赤城 一慶 くん (田島)

【大きくなったら...】
機界戦隊ゼンカイジャーを目指す！



3歳6カ月児健診で「むし歯ゼロ」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。