

10・11月の 日曜当番医



日程	病院名	電話番号
10月17日	伊南小野木クリニック	0241-76-7780
10月24日	館岩愛輝診療所	0241-78-8688
10月31日	耳鼻咽喉科あべクリニック	0241-62-8733
11月7日	朝日診療所(只見町)	0241-84-2221
11月14日	きむらクリニック	0241-62-5576
11月21日	佐藤医院(下郷町)	0241-67-2134
11月28日	高橋医院	0241-62-0040

※午前中のみ診察となります。ご注意ください。

■ えがおスタッフからのおすすめ



仕事だじょうぶの本
著者/北岡 祐子
出版社/ペンコム

働きたいのに「会話」や「コミュニケーション」が苦手です。SST技法を活用して、不安の解消をお手伝いする本です。

【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.

42

「働くために必要な準備」

中 学3年生や高校3年生は、進学や進路について方向性を定め、受験や就職試験に向けて力を注ぐ時期を迎えました。

つ らい勉強も、あと半年ほど。自分を比べて焦る気持ちにのみ込まれず、自分の望む進路を決めてもらいたいと願うばかりです。

来 年の4月から、仕事やアルバイトを始める方もいることでしょう。今回は「働くために必要な準備」について、お伝えしたいと思います。

働 いて対価を得るということ。社会の一員になったということ。とある社会人を対象としたアンケート調査では、働くために必要な要素として「体調・生活管理」「一般常識」「コミュニケーションスキル」の3つが重要



多 視される結果が示されました。多くの社会人が、体調に気を配り、仕事や人間関係に悪影響を与えないよう生活を送っていることがうかがえます。

調 査の結果を踏まえ、社会の「体調」「生活リズム」「ストレス」の3つを管理することがポイントです。

夜 遅くまでゲームをしたり、朝食を抜いたり、不規則な生活を送っている方は、生活を

見直すことから始めましょう。

ま た、働く上でコミュニケーションの一つです。コミュニケーションとは、感情や意見を相手に伝え、通じ合うこと。相手と良好な関係が築ければ、仕事は円滑に進むものです。

反 対に「人と話すことが苦手」「一度に複数の指示を受けると、対応できない」「嫌なことや困っていることを、相手に切り出せない」など、一つでも当てはまる方は、仕事があったように進まない可能性もあります。

気 の合う友人同士でも、すれ違いは起こります。ましてや職場には、性格や価値観、好みなど、自分とタイプの異なる方も多くいます。だからこそ、コミュニケーションスキルを高めることが大切になるのです。

し かし、コミュニケーションを体系立てて学んだ経験のある方は、ほとんどいません。コミュニケーションなんて、何とかなるだろうと思っている方もいるかもしれませんが、そんな皆さんのために、ソーシャルスキルトレー

ニング(SST)という対人関係のコツを学ぶ訓練が用意されています。

S STでは、働くことを難しく感じてしまう原因を探ったり、具体的なコミュニケーション(あいさつの仕方、指示の受け方、報告・相談、電話応対、断り方、間違いや失敗をしたときの対処法)などを学ぶことができます。

現 代では、SSTを学ぶ場所や機会が設けられ、専門の書籍も数多く発行されています。「えがお」もSSTを支援をしていますので、お気軽にご相談ください。

新 生活をスタートする前に、準備をしておくこと。とても大切なことだと思います。



栄養士監修コラム

野菜を使った健康レシピ



今月の野菜
サトイモ

サトイモ特有のぬめりには「ガラクトン」や「グルコマンナン」など、栄養素が豊富に含まれています。

●胃腸の動きをしっかりフォロー!

「ガラクトン」は、水溶性の食物繊維。消化を助け、腸内環境を整えるほか、血糖値やコレステロール値を下げる効果があります。「グルコマンナン」は、水に触れると大きく膨張する特徴があり、満腹感が得られ、便通の改善も期待されます。

作り方

- ①レンコンを薄切り、むきエビを粗みじん切り、大葉4枚をせん切り、チーズを7mm角に。サトイモは電子レンジで2分加熱
- ②皮をむいてつぶしたサトイモに、エビ・大葉・チーズ・塩・コショウを加える。よく混ぜ4等分にしたら、レンコンではさむ
- ③②を小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけて170℃の油へ。揚げたら2等分に切り、大葉と大根おろしを添えて完成

サトイモとチーズの レンコンはさみ揚げ



栄養価(1人分)

エネルギー	200kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	9.5g
炭水化物	17.4g
塩分相当量	0.9g

材料(4人分)

サトイモ(小)	4個	塩	少々
レンコン(薄切り)	8枚	コショウ	少々
むきエビ	80g	小麦粉	20g
大葉	8枚	溶き卵	20g
チーズ	40g	パン粉	40g
大根おろし	120g	揚げ油	適量

自賠責保険・共済へ
忘れずにご加入ください

交通事故は、車社会である現代の負の側面であり、被害者・加害者双方に悲惨な結果をもたらすものです。

自賠責保険・共済は、自動車損害賠償保障法に基づき、車やバイクすべての自動車に加入が義務付けられています。未加入のまま、自動車を運行することは法令違反となりますので、ご注意ください。

問合せ 東北運輸局 福島運輸支局
輸送・監査部門
電話 024-546-0345
(音声ダイヤル3)



自賠責保険
ポータルサイト



福島県最低賃金が
改定されました

福島県最低賃金が、令和3年10月1日(金)から改定されました。

最低賃金制度は、常用・臨時・パート・タイマー・アルバイトなどの働き方や年齢などにかかわらず、県内すべての労働者に適用されます。

使用者は、労働者に最低賃金額以上の賃金を支払わなければなりません。

福島県最低賃金額
828円(28円引き上げ)

問合せ 福島労働局 賃金室
電話 024-536-4604



最低賃金制度
特設サイト



第39回南会津地方統一
防火標語を募集します

南会津消防設備協会および南会津地方広域消防本部では、令和3年秋の火災予防運動の一環として、火災予防思想の高揚を目的に「防火標語」を募集します。

期間 10月18日(月)～11月12日(金)
対象者 南会津郡内に在住の方
テーマ 防火の大切さや日頃の心がけなどを表現した作品
応募先 南会津地方広域消防本部内
南会津消防設備協会
「防火標語」係

【応募方法】
①郵送 〒967-0004
南会津町田島字西上川原乙65
②FAX 0241-63-3114
③メール bouka-hyougo@minamiaizu-kouiki.jp

※南会津地方広域消防本部または各出張所・分遣所への持ち込みも可能です。

応募にあたっては、防火標語、住所、氏名(ふりがな)、年齢、職業、電話番号を必ず明記してください。

その他 応募数に限りはありません
問合せ 南会津消防設備協会事務局
電話 0241-63-3117



応募専用メール
フォーム



湯田 如 ちゃん (田島)

[大きくなったら...]
大好きなトンボのように羽ばたきたい!



3歳6カ月児健診
むし歯ゼロのお友だち
今月は4人



猪股 叶翔 くん (田島)

[大きくなったら...]
ポケモントレーナーになってやるぜ!



中野 燈 ちゃん (田島)

[大きくなったら...]
かわいいプリンセスになるの!



大竹 蒼 くん (田島)

[大きくなったら...]
恐竜やライオンを俺は越える!

6月から7月にかけて総合健診を受診できなかった方を対象に、追加健診を行います。
追加健診は、事前予約制となりますので、受診を希望される方は、お早めにお申し込みください。

【健診日】
10月30日(土)、11月7日(日)

【健診会場】
御蔵入交流館 健診ホール

【受付時間(4部制)】
① 午前7時30分～午前8時
② 午前8時30分～午前9時

その他
申し込みの際は、氏名・生年月日・連絡先・受診日・受付時間をお知らせください。
また、追加健診では、春先に健診対象者の皆さんへ送付した受診録を使用しますので、お手元を今一度ご確認ください。なお、再送を希望される方は、ご連絡ください。

【申込み・問合せ】
健康福祉課 健康増進係 電話 0241-62-6180



【受診料金】
各検査項目の受診料金は、3月末に全戸配付した「令和3年度健康増進事業日程表」をご確認ください。

【予約開始日】
10月20日(水)

③ 午前9時30分～午前10時
④ 午前10時30分～午前11時

健診の
ススメ

総合健診未受診の方は
追加健診を受診しましょう

福島県環境アプリを
ご活用ください

県では「福島県環境アプリ」を運用しています。マイバックの活用など、日々エコアクションを実践することでポイントがたまり、県産品やエコグッズが当たる抽選に参加することができます。

また、居住地の「ごみ分別辞典」や「ごみ収集カレンダー」を確認できる便利な機能も有しています。

この機会にアプリをダウンロードし、エコライフを実践しませんか。

問合せ 福島県一般廃棄物課
電話 024-521-7249



ダウンロードは
コチラ



不正軽油の防止・撲滅に
ご協力ください

県では、10月を「不正軽油撲滅強化月間」と定めています。

軽油引取税の脱税を目的に、不正軽油を販売・使用する事例が確認されており、環境汚染や公正な市場競争の阻害、さらには暴力団などの資金源にもつながっています。

「不正軽油を作らない・売らない・買わない・使わない」をテーマに、不正軽油の防止・撲滅に向け、情報提供とご協力をお願いします。

問合せ 南会津地方振興局 県税部
電話 0241-62-5214



不正軽油
注意喚起ページ

