

4・5月の 日曜当番医



日程	病院名	電話番号
4月17日	高橋医院	0241-62-0040
4月24日	馬場医院	0241-62-0141
5月1日	芳賀医院(下郷町)	0241-67-2128
5月8日	なかやクリニック	0241-73-2036
5月15日	伊南小野木クリニック	0241-76-7780
5月22日	舘岩愛輝診療所	0241-78-8688
5月29日	耳鼻咽喉科あべクリニック	0241-62-8733

※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



今日【Today】
(出版社：福音館書店)

翻訳／伊藤比呂美
イラスト／下田 昌克

ある視点では、失敗かもしれない。ただし、別の視点では、失敗していない。子育てに正解はないのかも... 答えを探して疲れてしまった方に贈る「肩の荷がおりる本」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.

48

「お母さん、元気？」



寒さの厳しい冬も終わりを告げ、多くの人が待ち望んだ春がやって来ました。新しいことに挑戦しようと、意気込む方も多しはず。自然と明るい気持ちにもなりますが、少しだけ立ち止まってみませんか。

世の中には、新しい出会いに緊張してしまう人、人混みが苦手な人、花粉症がつかく身体にだるさを感じる人もいます。

春は、環境が大きく変化する季節。新しい生活リズムに慣れようとほりきるあまり、結果としてストレスがたまり、疲れが出てしまうことも。ストレスとの上手な付き合い方や、相手への気遣いなどを大切にしましょう。

家事や仕事をこなしながら、子育てと向き合うお母さん

の中には「寝込んでいられない。私がいかにしなくていい」と、自分にプレッシャーをかけてしまう方もいます。

新年度を迎え、目まぐるしく気持ちの余裕が徐々に失われていく。イライラが募り、お子さんから「お母さん、今日怖いね」と指摘されるかもしれません。

お母さんの話を聴くと「本当は、家でニコニコしていたのに」「学校へ行くと、きれいなお母さんばかり。私もそうありたいと思うんだけど」「そんな声に触れる機会があります。

切ない気持ちになったときや、悩みを打ち明ける存在が見当たらないときは、一人で抱えるのではなく「ゆるゆる子育て」に切り替えてみませんか。

ゆるゆる子育てのコツは3つ。まずは「完璧主義をやめる」こと。お子さんが元気ならそれでよしと考え、育児や家事の手を緩めてみましょう。休息やリフレッシュなどに回す時間が、見つかるはず。

続いて「周りを頼る」こと。子育て支援機関、便利な子育てグッズでも構いません。「えがお」にも、悩みや不安をお寄せください。ほっと一息つき、モヤモヤした気持ちが、少しでも晴れるような時間を狙っています。

最後は「適度な距離をとる」こと。自分が追い詰められているときほど、お子さんに詰め寄ったり、感情をぶつけたり、悪

循環が生まれるものです。自分の表情の険しさに気付いたときは、お子さんとの距離を置き、1人の時間を大切に。イライラを鎮める方法(アンガーマネジメント)に関心のある方は、お気軽にお声がけください。

暗闇に取り残されているかの場面も子育てには付きもの。身近なところに、子育てに奮闘する方はいませんか。

子育てに疲れ、元気がない方を見かけたときは、勇気を持って「お母さん(お父さん)、元気？」と声を掛け合ってみましょう。つらいときこそ、優しさの輪が広がる支援を「えがお」は目指しています。



栄養士監修コラム

野菜を使った健康レシピ



今月の野菜

新タマネギ

タマネギに多く含まれる「ケルセチン」は、ポリフェノールの一種。生活習慣病の予防や認知機能の維持、紫外線防御など、多くの効能があります。

●栄養素を効率よく摂取するコツ！

タマネギは、水溶性の栄養素を豊富に含有するため、スープと一緒に摂取できる調理法がおすすめ。ビタミンB1を含む食材(肉類・魚など)との相性も抜群です。

作り方

- ①タマネギは5～7mmの輪切りにし、薄く小麦粉を振る。マヨネーズとケチャップは、混ぜてオーロラソースに
- ②残ったタマネギの端をみじん切りにし、豚ひき肉・ショウガ・しょう油・塩・コショウと粘りが出るまで混ぜる
- ③②を①でサンドしたら、小麦粉・溶き卵・パン粉にくぐらせ、低温の油へ。ゆっくりと揚げ、きつね色になれば完成

新タマネギの サンドフライ



栄養価(1人分)	
エネルギー	392kcal
たんぱく質	14.6g
脂質	22.7g
炭水化物	30.8g
塩分相当量	1.2g

材料(2人分)

新タマネギ	2個	おろしショウガ	1/2片
豚ひき肉	75g	揚げ油	適量
卵	1個	しょう油	小さじ1/4
小麦粉	20g	マヨネーズ	大さじ2
パン粉	40g	ケチャップ	大さじ1
		塩・コショウ	少々

福島県立博物館ポイント展 「よみがえる南郷刺し子の世界」

福島県立博物館では「南郷刺し子」に焦点を当てた、小規模展を開催しますので、ぜひ足を運んでみてください。

期間中の4月24日(日)には、南郷刺し子会の皆さんと学芸員によるトークイベント(先着100人)を行います。

展示期間 4月5日(火)
～5月29日(日)

展示会場 館内エントランスホール

問合せ 福島県立博物館

電話 0242-28-6000



県立博物館
ホームページ



会津森林管理署南会津支署 庁舎移転のご案内

会津森林管理署南会津支署は、新庁舎の建設工事により、令和2年8月から南郷総合支所2階を仮庁舎として業務を続けてきました。

このたび、建設工事が竣工し、新庁舎での業務を開始しましたので、お知らせします。

なお、郵便物の宛先や電話番号などに変更はありません。

住所 南会津町山口字村上867

問合せ 会津森林管理署南会津支署
総務グループ

電話 0241-72-2323



会津森林管理署
南会津支署



南会津町長選挙と南会津町議会 議員補欠選挙を執行します

南会津町長選挙および南会津町議会議員補欠選挙を、次の日程で執行します。

告示日 4月19日(火)

投票日 4月24日(日)

投票時間 午前7時～午後6時

投票できる方(有権者)

- 平成16年4月25日以前に生まれた方で、町に住所を有する方
- 令和4年1月18日以前に、町へ転入された方

投票所入場券について

有権者の方へ1人に1枚ずつ郵送します。投票当日は、投票所入場券をお持ちにならなくても投票ができます。

期日前投票について

期間 4月20日(水)～23日(土)
時間 午前8時30分～午後8時
会場 町役場本庁舎または各総合支所

不在者投票について

- 町外に滞在される方は、事前の手続きを経て、町外の選挙管理委員会で投票ができます。
- 県が不在者投票施設に指定する病院や施設に入院・入所される方は、施設内で投票ができます。

郵便による投票について

障がいの程度や要介護区分が一定の基準を超える方や、新型コロナウイルス感染症で療養されている方で、一定の要件を満たす方は、郵便投票ができますので、お問い合わせください。

問合せ 町選挙管理委員会

電話 0241-62-6100



南会津町
選挙案内ページ



行政相談会を ご活用ください

行政相談会は、役所(国、県、町など)や特殊法人(N T T など)の仕事に関わる困りごとや要望について、行政相談委員が相談に応じ、解決に向けたお手伝いをするものです。

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。なお、事前予約は不要です。

開催日 4月26日(火)

時間 午後1時30分
～午後3時30分

会場 町役場本庁舎3階
中会議室1

注意事項

- 相談を希望される場合は、当日の午後3時までに会場へお越しください。
- 1人あたりの相談時間を、原則15分程度(最長30分)としますので、あらかじめご了承ください。
- 会場へお越しの際には、マスクの着用や手指の消毒、事前検温の徹底など、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策にご協力をお願いします。

問合せ 総務課 総務係

電話 0241-62-6100



行政相談委員
制度概要



芳賀 帆乃香 ちゃん (南郷)

〔大きくなったら...〕

エルサになって歌声を届けるんだ!



中田 大凱 くん (田島)

〔大きくなったら...〕

ウルトラマンタイガになるぜ!パディゴー!



星 芽沙 ちゃん (南郷)

〔大きくなったら...〕

大好きなアンパンマンになるの!



3歳6カ月児健診
むし歯ゼロのお友だち
今月は6人!



上野 ななほ ちゃん (田島)

〔大きくなったら...〕

すてきなお姫さまになるのよ!



佐藤 七葉 ちゃん (田島)

〔大きくなったら...〕

かっこいいアンパンマンに変身だ!



星 一花 ちゃん (田島)

〔大きくなったら...〕

憧れのプリキュア(ピンク)を目指すわ!

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。

