

11・12月の 日曜当番医



日程	病院名	電話番号
11月13日	高橋医院	0241-62-0040
11月20日	芳賀医院 (下郷町)	0241-67-2128
11月27日	馬場医院	0241-62-0141
12月4日	なかやクリニック	0241-73-2036
12月11日	伊南小野木クリニック	0241-76-7780
12月18日	館岩愛輝診療所	0241-78-8688
12月25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

①子ども虐待防止 オレンジリボン運動

ホームページはコチラ▶



②#もしかして (全2巻セット)

NHK「#もしかして…」

編：制作班 絵：飯田千里 監修：奥山真紀子
子どもにSOSを出していいことを優しく説明する絵本です



【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

「子育て中の親子に
やさしいまなざしを」

vol.

51

ま まだまだ見慣れているとは言
い難いものですが、皆さん
は胸につけられたオレンジ色のリ
ボンを見たことがありますか？オ
レンジリボンは、子ども虐待防止
のシンボルマークです。

毎 年11月は児童虐待防止推進
月間。今年は静岡県の中
生が作成した標語、「もしかして？
ためらわないで！189（いち
やく）が児童虐待防止を訴える
様々な媒体に使用されています。
189とは、通話料無料で児
童相談所につながる虐待対
応ダイヤルです。児童虐待かも
と思うことがあった時、町民の皆
さんにとっても頼れる番号です。
児童虐待の対応は、ご家族とお子
さんを引き離すだけではありません。
子育てに困っているご家庭と
一緒に専門家がどうすればいいか
考えてくれる機会もあります。



あ なたがしていることは虐待
です。と伝えることが気づ
きにつながることもあります。特
に、虐待としつけが分からなく
なっている状況では重要です。法
律で明確に示されたように、保護
者が子どものためと考えていて
も、過剰な教育や厳しいしつけに
よって子どもの心身の発達に影響
が出ている場合は、あくまで子ど
もの側に立った判断が必要です。
そ の一方、我が子に思わず手
をあげてしまう方の多く

が、子育てに苦悩し解決策が見つ
からない中で頑張り続けているこ
とを忘れてはなりません。

日 本は「child abuse—チャイ
ルド・アブ्यूザー」を「児
童虐待」と訳しました。手探りで
子育てしながら、孤立してしまっ
た結果、不適切な行動をした保護
者さんのことを想うと、すべてを
この「虐待」という言葉でくっ
てしまうことに戸惑いを覚えるこ
とがあります。

ち ャイルド・アブ्यूズは、
子どもの濫用（大人が子ど
もを力や地位で悪用してしまうこ
と）と訳せるので、残忍な意味を
持つ虐待という言葉には当てはま
らない、どうしようもない状況で
取ってしまった行動が反映されて
いないように感じることがあるの
です。虐待と断定されたことで、
一生懸命子育てしてきた日頃の努
力をすべて否定されたと感じる保
護者さんがいるかもしれません。
子育ての迷いや困りごとについて
「ひとつひとつを一緒に解決しま
しょう」という気持ちで、周囲の
人たちは接することが大切ではな
いでしょいか。

うことを周りが分かってくれた
ら、もっと楽に子育てに向き合え
る保護者さんがいます。子育ては
予想しないことの連続。言い換え
れば、保護者にとって、時に怖く
なってしまうことや、ひどい疲れ
を感じることも起こります。

そ んな状況に置かれた親子に
出会ったやさしいまなざしが救い
になることもあります。赤ちゃん
に微笑みかけたり、階段で困って
いる親子を見かけたらベビーカー
の持ち運びを手伝ったり、そんな
些細な皆さんの行動が、子育て中
の親子の心の支えになります。日
頃からお付き合いがあるなどご存
じの親子で、気になる方がいる場
合は、声をかけるなどしてみてく
ださい。お互いに育児の悩みを話
せたり、子どもと一緒に遊ばせ
りできる相手がいれば、心が少し
穏やかになるかもしれません。も
し、声かけが難しい場合は、無理
せず公的な機関にお知らせくださ
い。もちろん、私たち「えがお」
もその機関の一つです。この町で
生活されている大切なお子さん・
保護者さんの生活を守るお手伝い
ができるよう、ご連絡をお待ちし
ています。

栄養士監修コラム

今月の健康レシピ



今月の野菜 きのこ

きのこは、1年中出回り、低エネルギーで栄養価が
高く、健康維持に必要な栄養素や成分を多く含む食材
です。いろいろな種類のきのこを毎日摂取することで
健康を維持しましょう！

【きのこが多く含む栄養素】

- ◆β-グルカン：免疫力を上げる効果
- ◆ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける働き

作り方

- ① 鮭は2等分にして塩・こしょうを振り、パン粉をまぶし半量の油を熱したフライパンで片面ずつ焼いて中まで火を通す
- ② 玉ねぎは薄切りにし、椎茸は石づきを除いて4等分に、しめじは小房に分ける。ブロッコリーも小房に分け、電子レンジで1分加熱し水さらしをして水気をきっておく
- ③ フライパンに残りの油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒め、椎茸としめじを加え、油が回ったら塩・こしょうで味を調える
- ④ ③牛乳を加え混ぜ、煮立ったらチーズとブロッコリーを加えてサッと炒め、皿に盛りつけた鮭にかければ完成

鮭ときのこの ミルクチーズかけ



栄養価(1人分)

エネルギー	267kcal
たんぱく質	26.3g
脂質	14.6g
炭水化物	8.2g
塩分相当量	1.1g

材料 (2人分)

生鮭	160g	しめじ	60g
塩・黒こしょう	各少々	ブロッコリー	50g
パン粉	20g	牛乳	100cc
玉ねぎ	50g	とろけるチーズ	20g
生椎茸	2個	キャノーラ油	大さじ1