くらしの情報 CHECK!

行政相談会をぜひご活用ください

行政相談会は、役所（国・県・町など）や特殊法人（ＮＴＴ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。

開催日　12月26日（月）
時　間　午後１時30分～午後３時30分
会　場　町役場本庁舎２階 ミーティングルーム２

【注意事項】
❶相談を希望される方は、午後３時までに会場へお越しください。
❷１人あたりの相談時間は、原則15分程度（最長30分）です。
❸相談の際には、マスクの着用や手指の消毒など、感染防止対策の徹底にご協力ください。

問合せ　総務課 総務係
電　話　0241-62-6100

町ホームページはコチラ

住民基本台帳ネットワークシステムを停止します

住民基本台帳ネットワークシステムのアプリケーション適用作業のため、下記の期間中システムを停止いたします。

期間中は、以下のサービスが利用できなくなります。町民の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。

【停止期間・施設】
●12月20日（火）　１日間
舘岩総合支所、伊南総合支所
●12月21日（水）　１日間
南郷総合支所

①マイナンバーカードにかかる事務
・マイナンバーカードの交付、廃止、暗証番号変更等の各種手続き
・マイナンバーカードを利用した転入と転出手続き
※カードを利用しない転入・転出手続きは可能
②電子証明書にかかる事務
・電子証明書の発行、失効申請、暗証番号変更（更新）の各種手続き
③広域住民票交付事務
・南会津町役場の窓口での他市町村の住民票の取得
④住民基本台帳カードにかかる事務
・住民基本台帳カードの廃止、暗証番号変更等の各種手続き

【問合せ】
住民生活課 戸籍住民係
電　話　0241-62-6120
舘岩総合支所 町民課
電　話　0241-78-3345
伊南総合支所 町民課
電　話　0241-76-7712
南郷総合支所 町民課
電　話　0241-72-2224

マイナンバーカード夜間休日窓口を実施します

令和５年３月までの以下の期間において、マイナンバーカード夜間・休日窓口を実施します。平日、仕事等で受け取りが難しい方は、夜間・休日窓口をご利用ください。

【マイナンバーカード夜間窓口】
実 施 日　毎月第2、3、4金曜日
実施時間　午後５時15分から午後７時まで
実施場所　本庁１階 住民生活課

【マイナンバーカード休日窓口】
実 施 日　毎月第2、最終日曜日
実施時間　午前8時30分から午後0時30分まで
実施場所　本庁１階 住民生活課

問合せ　住民生活課 戸籍住民係
電　話　0241-62-6120

令和５年「厄払いみかんまき」開催のお知らせ

代々受け継がれ、新年の風物詩となっている「厄払いみかんまき」を、次のとおり開催します。一緒にみかん（厄）を拾い、分担するという地域の風習に、ぜひ足を運んでください。

新型コロナウイルスの感染状況によっては、開催を中止する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

開催日　１月２日（日）
時　間　正午開始
会　場　町役場本庁舎前駐車場
代　表　「戌亥会」会長　星　久徳

健康づくり　みなみあいづ with RIZAP の開催のお知らせ

町では昨年に続きRIZAP（ライザップ）株式会社と協働して、健康づくり事業を実施しています。

コロナ下で運動不足や体重増加などに悩んでいる人、RIZAPと一緒により健康で理想のカラダを目指してみませんか。

【実施方法】
オンライン配信（Zoom）
※Zoom環境がない方向けに、役場本庁舎多目的ホールにて、Zoom放映します。また、役場本庁舎にお越しいただいた方には体組成測定会も実施します。

【参加対象者】
18歳から65歳の町民

【準備品】
❶PCまたはスマホ（Zoom配信を見れるもの）
❷水分
❸筆記用具、メモ用紙
❹実施回によっては、椅子、汗拭きタオル、マットやバスタオルなど床に敷けるもの

開催スケジュール

第１回導入セッション	12月７日（水）	午後６時30分から午後8時まで
第２回食事セッション	12月21日（水）	
第３回運動セッション	１月11日（水）	
第4回フォローアップセッション	１月25日（水）	

メールでのお申し込みはコチラから

【申込み・問合せ】　健康福祉課　健康増進係　電話　0241-62-6180
メール　kenkou@minamiaizu.org

健康経営支援プログラム 取り組み事例のご紹介

福島県の事業である健康経営支援プログラムに、本町より株式会社皆川測量、大竹測量設計株式会社、久米工業株式会社の３社が参加しています。株式会社皆川測量は「従業員同士のコミュニケーションを高めながら健康づくりを実施して、職場の一体感を作る。」、大竹測量設計株式会社は「職員へ健康宣言・健康情報の発信をし、健康づくりの意識を高める」「メンタルヘルスケアに取り組む」、久米工業株式会社は「健康宣言の認知度上昇」「運動習慣の増進」「喫煙の割合の低下」を目標に県内の他の事業者とともにワークショップを行いながら、新しい取り組みに挑戦し会社全体の健康増進に取り組んでいます。

湯田 皐月（さつき） くん（田島）

〔大きくなったら…〕
電車の運転手になるんだ！

伊藤 彩七（あやな） ちゃん（田島）

〔大きくなったら…〕
プリキュアみたいに可愛くなりたい！

酒井 咲来（さく） くん（田島）

〔大きくなったら…〕
太鼓を演奏したい！

大竹 桜愛（さな） ちゃん（田島）

〔大きくなったら…〕
アリエルみたいなお姫様に！

大山 結叶（ゆいと） くん（田島）

〔大きくなったら…〕
レスキュー車を運転したい！

3歳6カ月児健診 むし歯ゼロのお友だち 今月は15人！

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。

大橋 菫（すみれ） ちゃん（田島）

〔大きくなったら…〕
プリンセスになるの！

玉川 麗姫（ルイ） ちゃん（田島）

〔大きくなったら…〕
パトカーを運転する婦警さんに！

湯田 美愛（みあ） ちゃん（田島）

〔大きくなったら…〕
プリキュアのピンクキュアになりたい！

有馬 大桜（たいよう） くん（田島）

〔大きくなったら…〕
かっこいいウルトラマンになる！

星 桃望（もか） ちゃん（田島）

〔大きくなったら…〕
優しい人になりたい！

福島 隼太（しゅんた） くん（田島）

〔大きくなったら…〕
かっこいい消防士になるんだ！

牧 樹（いつき） くん（田島）

〔大きくなったら…〕
ウルトラマンになって怪獣を倒すんだ！

酒井 晴（はる） くん（南郷）

〔大きくなったら…〕
ウルトラマンゾフィーになりたい！

室井 陽斗（はると） くん（田島）

〔大きくなったら…〕
みんなを守るお巡りさんになりたい！

森 莉桜（りお） ちゃん（伊南）

〔大きくなったら…〕
お相撲さんと結婚したい！

栄養と健康

高齢者施設での減塩と健康づくりへの取り組み

認知症によって自立した生活が困難になった入居者に対して、安心と尊厳のある生活を、可能な限り自立して営むことができるように支援している「グループホーム花南会津」では、旬の野菜を使い減塩を習慣とした主食、主菜、副菜、のバランスの良い食事、エネルギーが適切で必要な栄養素が適量含まれる食事を提供しています。

ひと手間かける心遣い

介護職員の山田さんは、施設の畑で採れた野菜を使い、減塩料理を実施していると話します。みそ汁は一人あたりのみそを6gで計量し、だしは使用せず、野菜などの素材の味を活かし調理。また、とうもろこしやほうれん草、ブロッコリーなども塩茹でするではなく、レンジでそのまま加熱することにより、野菜本来のうまみ味わえるよう工夫しています。

このような減塩調理法などは、町で開催している「こつこつ教室で」知識を得ているとのこと。この教室に参加して介護職員としてだけでなく、自らの将来のため、体や環境の変化に合わせて必要な栄養をバランスよく摂ることと同時に、食生活は生活の質の向上を図る第一歩だと改めて再認識することができたと話してくださいました。

【相談・問合せ】
健康福祉課　健康増進係
電話　0241－62－6180

すまいるだより vol.52

「いまさらデジタル！？」

町では11月より「デジタル絵本」の貸出しを始めました。デジタル絵本とは、タブレット端末で絵本を見て聴いて楽しむものです。本のようにページをめくって自ら読むタイプもありますし、読み上げ機能があるのでナレーションを聴きながら楽しむこともできます。貸出し期間は２週間になりますが、外に出ることを怖いと感じているお子さんや、自分で文字を読むことが苦手なお子さんを中心に好評を得ています。

そんな中、「ネット依存やゲーム依存が心配されているこの時代に、どうしていまさらデジタル絵本を取り入れるの？」というご質問をいただきました。確かに、YouTubeを観始めるとなかなかやめられないお子さんや携帯ゲームに熱中するあまり夜更かしの度が過ぎてしまうお子さんのご相談が増えています。世界的にもゲーム依存症という診断基準が確立し、対策が打ち出され始めています。そのような時代に、紙ではない「デジタルの絵本」に、違和感を持つ方がいるのも無理はありません。そこで今回は「デジタル」の道具を活用することで世界が広がり、自信を取り戻すお子さんが少なからずいることをご紹介したいと思います。

子育て世代包括支援センター「えがお」では、発達の特徴で「読み書き」に特化した苦手さを持つお子さんと出会う機会が多くあります。「発達性読み書き障がい」はＬＤと呼ばれ、有名な方だと俳優のトム・クルーズさんがいらっしゃいます。今年、公開されたトップガンという映画の台本も、紙ではなくテープに吹き込まれた音声を聞いてセリフを覚えていたことで有名です。このように知能や聴いたことを理解する力、自分の考えを話すことなどに問題がないとしても「読む」「書く」に特化して「できなさ（困難さ）」を持つ人は40人に３人の割合で存在しているとされています。

読み書き以外のことは普通にできますが、読み書きだけがとても苦手で、学校で教わる通常の練習では、ひらがな・カタカナ・漢字がどうしても覚えにくい状態です。ですから、試験では文章問題が苦手で、得点に結びつきにくくなります。人によって症状や程度に差があるため、本人も周囲も苦手さに気づかず、本人の努力不足と片づけてしまうことが大きな問題となっています。

本来は、読み書きだけに特化した苦手さのはずが、この困難さを抱えているお子さんは例外なく、「僕（私）ってバカだから」という言葉を口にします。ご家族も宿題や勉強に一生懸命に付き合ってきた結果、読み書きをなかなか習得できないことに疲れ「うちの子は頭が悪いんです」と悲しそうに話をされます。小さいときは絵本の読み聞かせは好きだったのに、自分では絵本を読もうとしなかったお子さんの中に、本当は読みたくても文字を読むことに苦手さを抱えたお子さんがいるのかもしれません。

デジタル絵本は、そんな苦手さを持つお子さんをはじめ、絵本や児童書に再度、気軽に親しんでもらうきっかけの一つとして取り入れている支援です。

デジタルと長く付き合っていく世代のお子さんたちは、上手に利点を活用できることが理想だと思います。ぜひ、今回の記事でデジタル絵本に興味を持たれた方は実物を手に取って利点を確認なさってください。また、お子さんの読み書きにお困りの場合は、気軽に「えがお」までご連絡ください。お子さんに合った学び方を一緒に考えたいと思います。

■ えがおスタッフからのおすすめ

【うちの子は字が書けない】
著：千葉リョウコ
監修：宇野　彰
（筑波大学教授）

【「うちの子は字が書けないかも」と思ったら…】
著：千葉リョウコ
監修：宇野　彰

【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

12・1月の日曜当番医

日　程	病院名	電話番号
12月18日	舘岩愛輝診療所	0241-78-8688
12月25日	耳鼻咽喉科あベクリニック	0241-62-8733
１月１日	朝日診療所（只見町）	0241-84-2221
１月８日	きむらクリニック	0241-62-5576
１月15日	佐藤医院（下郷町）	0241-67-2134
１月22日	高橋医院	0241-62-0040
１月29日	芳賀医院（下郷町）	0241-67-2128

※午前中のみの診察となります。ご注意ください。

栄養士監修コラム

今月の健康レシピ

今月の野菜
大根

大根は、低カロリー・低糖質で体にやさしい野菜です。水分が多いためあまり栄養がないと思われがちですが、実は栄養も豊富です！

【大根が多く含む栄養素】
◆消化酵素：胃もたれや胸やけ予防
◆ビタミンC：老化や免疫機能の低下予防
◆イソチオシアネート
：大根の辛味の成分で抗菌作用や血栓予防

とろーりチーズの大根ステーキ

栄養価（１人分）	
エネルギー	152kcal
たんぱく質	4.4ｇ
脂質	10.0ｇ
炭水化物	7.6ｇ
塩分相当量	1.5ｇ

材料（２人分）

大根	３cm×４枚
バター	大さじ１
キャノーラ油	小さじ１
料理酒	大さじ２
麺つゆ（２倍）	大さじ２
とろけるチーズ	１枚
パセリ	適量
ブラックペッパー	適量

作り方
❶ 大根を４cm輪切りは皮をむいて面取りをして、真ん中に十字の切り目を入れて下茹し、パセリはみじん切りにしておく
❷ フライパンにバターと油を入れて❶の大根に軽く焦げ目がつくように焼いたら料理酒、麺つゆをかけて途中返しながら煮詰め、溶けるチーズをのせてふたをして溶けるまで焼く
❸ 器に盛り付けて、ブラックペッパーとパセリを散らせば完成