

## 1・2月の 日曜当番医



日程	病院名	電話番号
1月16日	朝日診療所(只見町)	0241-84-2221
1月23日	きむらクリニック	0241-62-5576
1月30日	佐藤医院(下郷町)	0241-67-2134
2月6日	高橋医院	0241-62-0040
2月13日	芳賀医院(下郷町)	0241-67-2128
2月20日	馬場医院	0241-62-0141
2月27日	なかやクリニック	0241-73-2036

※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



すき好きノート  
(出版社：アリス館)

著者／谷川俊太郎  
装画／安野 光雄

空いているところに文章を書き、絵を描き、大好きな人と作り上げる世界に1冊だけの本。お子さんは左から、親は右から、ゆっくりと読み・書き・描き進めてください。

#### 【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.

45

「楽しみが自分を救う」

**皆**さんは、時間を持って余したとき、どのように過ごしていますか。毎日の生活に疲れたとき、どのような方法で暮らしに潤いを取り戻すでしょうか。



**対**処法や楽しみ方を、すぐに思い浮かべることができ、方は、豊かな生活を体現されている証かもしれません。今号では「余暇スキル」の概念について、ご紹介します。

**充**実した余暇を過ごせるようになったときは、バリエーションを増やす段階へ。楽しみを選択肢や組み合わせが増えるにつれ、お子さんは余暇を大切な時間として認識し、居心地の良さを覚えてくれます。

**余**暇スキルとは「余暇を活用し、満足感や達成感を得る力」を指す言葉。いかに自分が楽しみ、充実した時間を過ごすかという視点に重きを置きます。

**仕**事や人間関係でつらいことがあったとしても、余暇を楽しむことができれば、ストレスを発散したり、気持ちを落ち着かせたりと、大きなメリットがあり、活力のある生活を営むきっかけにもなります。

**私**たちは、十人十色。余暇をいかに過ごすか、のんびり一人の時間を過ごすタイプもいる。それは、お子さんも同じこと。友人らと一緒に過ごすことも大切ですが、お子さんが自分と向き合う時間はそれ以上に大切です。

**大**人も子どもも、毎日の疲れを癒してくれる余暇の存在を、大切にしてほしいものです。



### 栄養士監修コラム

## 野菜を使った健康レシピ



今月の野菜  
白菜

白菜は、抗酸化作用を持つビタミンCを豊富に含み、免疫カアップに適した食材。カリウムも豊富で、ナトリウムの摂取量が多い日本人には、欠かせない食材です。

#### ●栄養素を効率よく摂取するコツ！

白菜に含まれるビタミンCやカリウムは水溶性であるため、スープや煮込み料理、炒め物など、汁ごと食べられる調理法がおすすめ。

- 【作り方】
- 1 たまねぎは薄切り、にんじんは半月切り、しめじは軸を除いて小房に分ける。白菜はレンジで3分加熱
  - 2 加熱した白菜をさっと水にくぐらせ、水気を切る。塩・こしょうで下味をつけた豚ロース肉を、白菜で巻く
  - 3 鍋でたまねぎ、にんじん、しめじを炒め、中央に2を並べる。水、コンソメ、ローリエを加え、10分煮込む
  - 4 牛乳で溶いた小麦粉、塩・こしょうを加え、さらに弱火で10分煮込む。かいわれを、お好みで添えれば完成

### 白菜の肉巻き クリーム煮



#### 栄養価(1人分)

エネルギー	126kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	4.9g
炭水化物	12.9g
塩分相当量	0.7g

#### 材料(4人分)

白菜	4枚	ローリエ	1枚
豚ロース肉	4枚	コンソメ	1個
たまねぎ	1/2個	水・牛乳	各200cc
にんじん	1/3本	油	大さじ1
しめじ	80g	小麦粉	大さじ2
かいわれ	20g	塩・こしょう	少々

若い世代の皆さん  
「進路」を一緒に考えましょう

県立テクノアカデミー会津では、地元就職を目指す高校生などを対象とした個別進路相談会を開催しますので、ぜひご参加ください。事前予約は不要です。

**開催日** 1月23日(日)、2月27日(日)  
**時間** 午前10時～午後1時  
**会場** 県立テクノアカデミー会津  
**対象者** ①高校生(学年問わず) およびその保護者の方  
②会津地域で就職を希望する若年者の方  
**問合せ** 県立テクノアカデミー会津 学生募集担当  
**電話** 0241-27-3221



テクノアカデミー  
進路相談会案内



国民年金保険料の納付は  
前納がお得です

国民年金保険料を前納すると、割引が適用されます。前納額(6カ月分、1年分、2年分)や前納方法により、割引額は異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

口座振替およびクレジットカードによる前納は2月末まで、現金による前納は4月末まで、それぞれ受け付けています。

前納を希望される方は、住民生活課または各総合支所町民課で、お手続きください。

**問合せ** 住民生活課 国保年金係  
**電話** 0241-62-6120



日本年金機構  
前納について



消防本部から  
緊急時の通報に関するお願い

火災が多発する時期を迎えました。住宅用火災警報器を設置するなど、火災予防対策を徹底しましょう。また、急激な温度変化によるヒートショックなどには、くれぐれもご注意ください。

今回は「火災・救急・救助の通報」について、お知らせします。

①火災・救急・救助の通報について

火災・救急・救助要請などの緊急時は、必ず「119番」へ通報してください。

消防署や出張所へ直接通報すると、隊員が電話対応に時間を取られ、出勤が遅くなる原因になります。

②災害発生時の情報案内について

「119番」では、災害の案内を行いません。災害の種別や、おおよその災害発生場所を自動音声で案内する専用ダイヤルをご利用ください。

(専用ダイヤル 0241-62-2141)

③「NET119」について

「119番」通報が難しい場合は、電話以外の通報手段「NET119」などがありますので、お問い合わせください。

**問合せ** 南会津地方広域市町村圏組合 消防本部 指令室

**電話** 0241-63-3116



消防本部  
119番について



電気の安定供給に向けて  
情報提供をお願いします

お近くの電柱や電線などで、倒木や断線といったトラブルを発見した場合は、下記までご連絡ください。

**問合せ** 東北電力ネットワークコールセンター(24時間365日対応)  
**電話** 0120-175-366



第16回祇園会館寄席  
ぜひご参加ください

楽しいひとときを、一緒に過ごしましょう。料金やお弁当の注文については、お気軽にお問い合わせください。

**開演** 2月13日(日) 午後7時  
**問合せ** 会津田島祇園会館  
**電話** 0241-62-5557



福島県最低賃金が  
次のとおり改定されました

【福島県最低賃金】

828円(令和3年10月1日適用)

【特定最低賃金】

- ①自動車小売業：894円
  - ②輸送用機械器具製造業：890円
  - ③計量・測定・分析・試験・測量・理化学機器、時計、眼鏡製造業：889円
  - ④電子部品・デバイス・電子回路、電気機器、情報通信機器製造業：856円
  - ⑤非鉄金属製造業：886円
- ※①(令和3年12月24日適用)  
②～⑤(令和4年1月13日適用)

**問合せ** 福島労働局 賃金室

**電話** 024-536-4604



福島労働局



梅宮 未翔 ちゃん (田島)

【大きくなったら...】  
プリキュア (赤) のメンバーになるの!



滝沢 結愛 ちゃん (田島)

【大きくなったら...】  
私エルサ (アナと雪の女王) になるわ!



星 結 ちゃん (田島)

【大きくなったら...】  
アンパンマンみたいに強くなりたいの!



3歳6カ月児健診  
むし歯ゼロのお友だち  
今月は6人!



菅野 桃瑚 くん (館岩)

【大きくなったら...】  
おまわりさんになって平和を守るんだ!



渡部 莉樺 ちゃん (南郷)

【大きくなったら...】  
栗花落カナヲ (鬼滅の刃) を目指すわ!



平野 陽大 くん (南郷)

【大きくなったら...】  
憧れのカメレオンに俺はなる!

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。

