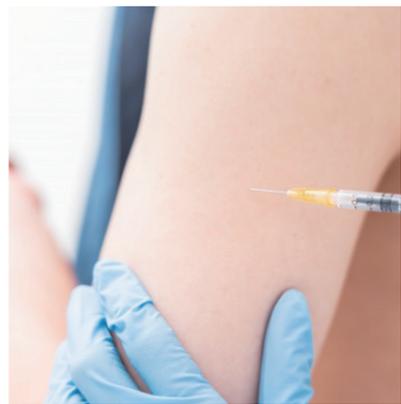


◆感染症から守ってくれる  
 予防接種（ワクチン）を受ける  
 と、私たちの体に抵抗力（免疫）  
 がつきます。そして、病原体が感  
 染して起こる病気を予防すること  
 や重症化を防ぐことができます。  
 特に免疫力が十分に備わって  
 ないお子さんや免疫力が低下して  
 いる高齢者や疾患をお持ちの方  
 は、感染症にかかりやすかったり、  
 重症化してしまったりするので、



なぜ、予防接種が必要なの？

健康  
 コラム

予防接種で防げる  
 病気があります

◆感染症から守ってくれる  
 予防接種（ワクチン）を受ける  
 と、私たちの体に抵抗力（免疫）  
 がつきます。そして、病原体が感  
 染して起こる病気を予防すること  
 や重症化を防ぐことができます。  
 特に免疫力が十分に備わって  
 ないお子さんや免疫力が低下して  
 いる高齢者や疾患をお持ちの方  
 は、感染症にかかりやすかったり、  
 重症化してしまったりするので、

◆自分だけでなく周りを守る  
 集団免疫と言って、予防接種を  
 する人が増えることで、地域全体  
 の免疫力が上がるとされています。  
 一人ひとりがワクチンを接種  
 することで、自分の身を守るほか、  
 ワクチンを接種していない人や接  
 種できない人も守ることになりま  
 す。

予防接種の種類

子どもの定期接種（町の助成対象）

種類	接種対象年齢（無料）
Hib（ヒブ）	生後2月～生後60月（5歳）未満
小児肺炎球菌	生後2月～生後60月（5歳）未満
B型肝炎	生後1歳に至るまで
ロタウイルス	生後6週～ ロタリックス：生後24週に至るまで ロタテック：生後32週に至るまで
4種混合（DPT-IPV）	生後3月～生後90月（7歳半）に至るまでに4回
BCG	生後12月に至るまで
麻疹風疹（MR）	1期：生後12月～生後24月に至るまで 2期：5歳以上7歳未満で小学校就学前の1年間
水ぼうそう	生後12月～生後36月に至るまで
日本脳炎	1期：生後6月～生後90月（7歳半）に至るまでに3回 2期：9歳以上13歳未満の間に1回
2種混合（DT）	11歳以上13歳未満の間に1回

※4月以降、新型コロナワクチンも定期化されます。  
 ※4月からは、4種混合とヒブワクチンを混合した、5種混合ワクチン  
 が開始されます。

◆定期接種については、時期が来ましたら早めに接種しましょう。  
 ◆接種の際は、医療機関にご確認の上、予約をお願いいたします。  
 ◆お受けになる予防接種の説明書をよくお読みください。不明な点は、  
 ご相談ください。

任意接種

- ◇おたふくかぜワクチン
- ◇3種混合ワクチン
- ◇インフルエンザワクチン
- ◇A型肝炎ワクチン
- ◇髄膜炎菌ワクチン
- などなど



保健師  
 寺岡美紀子

【問合せ】  
 健康福祉課 健康増進係  
 電話 0241-62-6180



3歳6カ月児健診  
 むし歯ゼロのお友だち  
 今回は7人！



芳賀 亜斗夢 くん（伊南）

【大好きなものは...】  
 新幹線が大好き！



平野 詩 ちゃん（田島）

【大きくなったら...】  
 プリンセスになりたいの！



湯田 航耀 くん（田島）

【大好きなものは...】  
 パウバトロールが大好き！



中柴 ののか ちゃん（田島）

【大好きなものは...】  
 シンデレラが大好き！



星 裕貴 くん（田島）

【大きくなったら...】  
 ワンワンになりたい！



関根 颯 くん（田島）

【大きくなったら...】  
 手に職をつけたい！



菅野 晴 ちゃん（館岩）

【大きくなったら...】  
 動物のお医者さんになりたい！

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。

## 3・4月の 日曜当番医



日程	病院名	電話番号
3月17日	高橋医院	0241-62-0040
3月24日	芳賀医院（下郷町）	0241-67-2128
3月31日	馬場医院	0241-67-0141
4月7日	なかやクリニック	0241-73-2036
4月14日	館岩愛輝診療所	0241-78-8688
4月21日	耳鼻咽喉科あべクリニック	0241-62-8733
4月28日	朝日診療所（只見町）	0241-84-2221

※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

#### 【さまざまな相談窓口】

子育てに悩む方や子ども本人が相談できる場所を「さまざまな相談窓口」としてまとめました。



さまざまな相談  
窓口はコチラ

#### 【過去のすまいるだより】

過去に掲載したすまいるだよりを町ホームページに分類して掲載しています。



町ホームページ  
はコチラ

#### 【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](mailto:egao@minamiaizu.org)



# すまいるだより

子育てに寄り添う人たちに  
出会って欲しい

vol.

65

**今**回はコラムの最終回ということもあり、子育てに悩んだときに相談することの大切さをお伝えしたいと思います。

**子**育てを経験する中では、多かれ少なかれ「子育てがしんどい・つらい」と感じることもあると思います。そのしんどさは、子育てそのものに対するストレスからくることもあれば、子育て以外の仕事や人間関係、ご自分の体調や精神的な状態などに影響されていることもあるのではないのでしょうか。

「しんどい」と感じたときは「ああ、自分は今しんどいと感じている」と捉え、自分が感じている気持ちを否定しないことを願っています。そして、できればその気持ちを周りの誰かに聞いてもらえるといいと思います。誰か

に話を聞いてもらっただけでもややした気持ちがスッキリすることもあるでしょうし、話したことがきっかけで、問題の解決法を一緒に考えてくれる専門家につながる可能性もあるからです。

**誰**かに悩みや不安を話す行動は、私たちが持つている人とのコミュニケーションをはかる手段の一つです。「心が弱い」とか「強い」とかは全く関係がありません。嬉しいことや楽しいことがあったとき、誰かに話したくなるように、つらいことも誰かに話すことで「自分を癒す」ことにつながる場合が多いそうです。また、悩みを人に話すことは「弱い自分をさらけ出すこと」でも「人に迷惑をかけること」でもなく、自分と周りの人との繋がりをより確かなものにしていくことです。自分が悩みを話すことで、相談を受け

た側も自身がしんどさを抱えたときに、相手に悩みを話しやすくなります。そうやって相談の輪は広がっていきます。「しんどいけど子どものために我慢しなければ」とか「誰かに言ってもどうせ自分がやることになるから」などと思ってしまうと、結果として、保護者にとっても子どもにとってもよくない状態になってしまうことが心配されます。

**も**しかすると、身近な人に話を聞いてもらうことが難しい場合や、話を聞いてもらうことに躊躇する方がいるかもしれません。実際私たちがいるところに相談くださった方の中には、過去に相談した経験として、相談した内容に対し「そんなこと大丈夫！」「気にしすぎだよ」といった励ましで、逆に心細い気持ちになった方もいました。

**そ**んなときは身近な人でなく頼られてはいかがでしょうか。私たち子育て世代包括支援センター「えがお」もその一つです。それでも近くて相談しにくい時は、ホームページで紹介している「さまざまな相談窓口」のいずれかに

繋がっていただけると、その子育てのしんどさに寄り添う人たちに会えます。どうかあきらめずに声を出して欲しいと思います。

**今**回のコラムで6年間続いた「すまいるだより」は最終回を迎えます。この中で私たちが最もお伝えしたかったことは、「日々の子育てに悩む皆さんに寄り添いたい」という思いでした。私たちが「えがお」のスタッフは、子育てに悩んだとき、つまづいたとき、お子さんがどの年齢であつても一緒に悩み、対策を考えさせてもらいたいと思いつけています。

**こ**れまで、広報紙を見て私たちに会いに来てくださった方、メールでご連絡くださった皆さん。感想や励ましのお言葉をお便りでお寄せ下さった皆さん。本当にありがとうございます。これから先も、お越しくくださった皆さんが笑顔で帰ることができるよう、ご相談をいつでもお待ちしております。



「えがお」スタッフ

栄養士監修コラム

## 今月の健康レシピ



今月の野菜  
白菜

保存性に優れている白菜は、体の抵抗力を高めて風邪予防に役立つビタミンCや、止血したり骨を丈夫にするビタミンK、ナトリウムの排出を促進して高血圧を防ぐ働きをするカリウム、胎児の正常な発育に不可欠なビタミンである葉酸などが豊富に含まれており、栄養素をまんべんなく含んでいる野菜と言えます。

#### 作り方

- ① 白菜はポリ袋に入れて電子レンジで3分加熱してサッと水をくぐらせて水気を拭き取る
- ② 人参は花型に型抜きして1cm厚さに切り茹で、ブロッコリーは小房に分けて茹でる
- ③ 白菜を広げて肉をのせ、塩・こしょう・小麦粉を振り、芯の方から両脇を折り込むようにして巻く
- ④ 巻き終わりを下にして鍋の淵に沿って並べ、隙間がないように詰めて出汁を注ぐ
- ⑤ しょう油・みりん・酒を入れて茹でた人参をのせ、沸騰するまで中火で煮て、その後弱火にして灰汁をすくう
- ⑥ 蓋をして白菜がくっつきやすくなるまで煮て、白菜を器に盛り付け、煮汁をかけて人参とブロッコリーを添えれば完成

### 白菜の肉巻き 和風だし煮

栄養価(1人分)	
エネルギー	116kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	6.9g
炭水化物	5.9g
塩分相当量	0.5g



#### 材料(4人分)

白菜	4枚	小麦粉	少々
ブロッコリー	4房	出汁	200cc
豚ロース肉	4枚	しょう油	大さじ1/2
人参	4切れ	みりん	大さじ1/2
塩・こしょう	少々	酒	大さじ1