

11	Nov.2022 Calendar
11/2 WED	公民館講座「花の寄せ植え教室」★
3 THU	こぼやし子ども・内科クリニック ☎577-0663
4 FRI	◆★
5 SAT	
6 SUN	こおりヘルスアップDAY（健康イベント） ◎阪内医院 ☎577-2222
7 MON	💉❤
8 TUE	公民館講座「家族信託とは？」
9 WED	★
10 THU	健康相談日 1歳6か月児健診（R3年3・4月生）
11 FRI	★◆
12 SAT	桑折学習塾（中学3年生・睦合小児童）
13 SUN	キッズスクール「バードウォッチング」 ◎さとう整形外科内科クリニック ☎572-7606 💉
14 MON	❤
15 TUE	
16 WED	広報お知らせ版 ★
17 THU	公民館講座「初めてのタブレット（iPad）教室②」 「誰でも撮れるデジカメ講座」（陣屋の杜公園）❤
18 FRI	💉★◆
19 SAT	桑折学習塾（中学生）
20 SUN	第34回ふくしま駅伝 ◎さとうファミリークリニック ☎574-2811
21 MON	❤
22 TUE	
23 WED	◎掛田中央内科 ☎586-1315
24 THU	❤
25 FRI	◆
26 SAT	3B体操体験会 桑折学習塾（中学生・半田醸芳小児童）
27 SUN	心身を整えるヨガ教室① ◎すずき医院 ☎575-2563 💉
28 MON	❤
29 TUE	すくすくカフェ「ママトーク」
30 WED	★

●イコーゼ ●やすらぎ園 ◎休日当番医
 ◆母子手帳交付・すくすくの日
 【子育て支援センター】：イコーゼ 10:00～11:30
 ♥ベビールーム（1か月～1歳5か月ごろのお子さんと保護者）
 ★キッズひろば（1歳6か月ごろ～就園前のお子さんと保護者）
 ▶「すくすく」（☎582-6045）へ事前に予約してください。
 💉集団接種日（ファイザー）💉集団接種日（モデルナ）
 ※接種会場は「やすらぎ園」です。

Recipe

管理栄養士のおすすめレシピ

まろやか白和え

塩分
0.6g



■材料（4人分）
 小松菜……………200g
 にんじん……………1/3本
 しめじ……………1パック
 木綿豆腐……1/2丁（200g）
 すりごま（白）……大さじ2
 粉チーズ……………大さじ4
 カッテージチーズ…80g
 砂糖……………小さじ4
 塩……………少々

【1食分の栄養価】 エネルギー 135kcal / たんぱく質10.8g / 脂質 7.3 g / カルシウム 288mg / 鉄 2.7mg / 塩分 0.6 g

■作り方

- ①小松菜は4cm長さのざく切り、にんじんはせん切り、しめじは小房に分ける。
- ②フライパンに①を入れ塩をひとつまみふり、蓋をし、蒸してから、ザルに取り冷ます。
- ③ボウルに豆腐をつぶしながら入れ、すりごま、粉チーズ、カッテージチーズ、砂糖を加え混ぜ、水気を絞った②を入れ、よく混ぜ合わせて出来上がり。

voice / おすすめポイント



野菜の他に、チーズが入るのでカルシウムもとれます。いろいろな食材をとって、免疫力を高めましょう

道喜真理さん、七海ちゃん

check

お口の健康講話

いきいき百歳体操の参加者を対象に、各会場で「お口の健康講話」を行っています。福島県歯科衛生士会の歯科衛生士を講師に招き、口腔の筋肉を鍛える「パ・タ・カ・ラ体操」や、唾液分泌を促すマッサージなどを学習しています。



家族の介護や世話を日常的にしている18歳未満の子どもを指す「ヤングケアラー」。あまり聞きなれない言葉かもしれませんが、近年、その負担の大きさから、学業や就職への影響が問題視されています。

今回は「ヤングケアラー」とは何かを知り、自分自身や家族、地域の状況について、一緒に考えてみましょう。

01 ヤングケアラーとは

本来、大人が担うと想定される家事や介護、弟妹の世話、家計のための労働などを、日常的に行っている18歳未満の子どもとされています。他に代わってくれる人がおらず、自分の時間も持てず、学校などを休んでしまう状況にあります。子どもが自主的にを行い、他に代わってくれる人がいる「手伝い」とは、性質が異なります。

03 我が子はヤングケアラー？

自分の子どもが、日常的に家族のケアなどを行い、友達と遊ぶ時間や学校に行く時間が持てず、遅刻や欠席、宿題の未提出が増え、周囲から孤立していたら、ヤングケアラーの可能性が考えられます。

自分が子どもにさせていることが、ヤングケアラーに当てはまっているのか悩んだり、子どもに頼まざるを得ない状況になったりしている場合は、いつでも相談窓口をご利用ください。

相談窓口

- ☒ 最寄りの児童相談所
☎0120-189-783 24時間/年中無休
- ☒ 役場健康福祉課 子育て支援係
☎024-582-1133 8:30～17:15/月～金（祝日を除く）

Koori Health

NEWS

知っていますか？ ヤングケアラー

子育てアドバイス

02 自分はヤングケアラー？

家族のケアなどで、勉強や友達との遊びが自由にできない、心や体が辛いなど、自分がしていることや置かれている状況がヤングケアラーなのでは？と思ったら、担任の先生や養護教諭、スクールソーシャルワーカー、外部の相談窓口など、周りの大人に知らせることが大切です。

最初は優しさで始めたことも、いつの間にか「やらなくてはならないこと」に変化している場合もあります。少しでも疑問に感じたら、話しやすい人に相談してみましょう。

04 日常に隠れた声に気付いて

ヤングケアラーかどうかを家族や本人が気付かず、周囲の人が気付く場合もあります。「もしかしたら」とと思ったら、迷わず相談窓口に連絡しましょう。



kids house
ぐらんま

NEW OPEN

冬休み利用者 募集開始しました！

※釧路小1～6年生（先着30名限定）
※今年度の利用者也随時募集中

お問い合わせ
TEL/FAX 024-529-5842
施設住所 桑折町字桑島ー6-4

おためし利用券
配布中

- 長期休暇中のお弁当不要
手作り給食があります！
- ダンスレッスン込み
学童保育が月額5,000円～
ご利用できます！

広告