

相談

心の相談会

心理士による心の相談会を実施します。相談は無料で、秘密は厳守します。

心の悩みでお悩みの方、又はその家族の方はこの機会にご相談ください。

なお、事前の予約が必要です。希望される方はご連絡ください。

◆日時 応相談

◆会場 泉崎村保健福祉 総合センター

◎泉崎村保健福祉課
☎0248・54・1335

心配ごと相談所

泉崎村社会福祉協議会では心配なことがあって困っている方のために、心配ごと相談を行っています。

秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。

◆日時 9月8日(日)

10:00～12:00

◆会場 泉崎村保健福祉 総合センター

◆相談員 村民生委員

井出明人・緑川幸子

◎泉崎村社会福祉協議会

☎0248・54・1555

行政相談所

総務省では、泉崎村を担当する行政相談委員として、次の方を委嘱しています。

◆氏名

中目 正紀 氏

◆住所

泉崎字八斗時65番地

☎0248・53・3731

行政相談委員は、相談所を開設しています。お気軽にご利用ください。

◆日時 9月8日(日)

10:00～12:00

◆会場 泉崎村保健福祉 総合センター

※行政相談委員は電話や手紙などでも相談に応じています。

無料法律相談

福島県弁護士会白河支部弁護士による無料法律相談を実施いたします。

お気軽にご利用ください。

なお、予約が必要となります。

◆日時 10月25日(金)

13:00～16:00

◆会場 泉崎村保健福祉 総合センター

◎泉崎村社会福祉協議会

☎0248・54・1555

案内

9月24日～9月30日は結核予防週間です

結核は、過去の病気ではありません。令和4年に福島県では82名の方が新たに結核を発症しています。

結核は、人から人うつる感染症で、自分が結核だと気づかずに周りの人々にうつしてしまうことがあります。

結核は早期発見・早期治療により治すことができますので、結核に関心を持ち、正しい知識を身につけましょう。

長引く咳（2週間以上）・タンが出る・長引く体のだるさ・長引く微熱・胸の痛

み・急に体重が減る等の症状がある場合は重症化する前に、すぐに受診しましょう。

年に一度は検診を受けましょう。

◎泉崎村保健福祉課

☎0248・54・1335

残暑の熱中症予防について

9月でも最高気温が30度を超える真夏日が多くみられ、熱中症になりやすくなります。

また、夏バテ等で体が疲れている場合にも、熱中症には注意が必要です。

天気予報や暑さ指数を参考に、気温や湿度が高い日は、予防行動をとりましょう。

【熱中症予防のポイント】

◆室温を測定し、エアコン・扇風機で温度をこまめに調節

◆身体を締め付けない涼しい服装で、外出時には日傘・帽子を着用

◆こまめな水分補給を

喉の渇きを感じていなくても水分・塩分の補給を忘れずに

◎泉崎村保健福祉課

☎0248・54・1335

募集

自衛官各種採用試験のお知らせ

【自衛官候補生】

2～3年の任期がある自衛官(士)コース

◆応募資格

18歳以上33歳未満の者

◆受付期間

年間を通して受付中

◆試験日・試験会場

受付時又は各自衛隊地方協力本部のホームページにてお知らせします。

【一般曹候補生】

部隊の中核である曹を養成するコース

◆応募資格

18歳以上33歳未満の者

◆受付期間

7月1日～9月3日

◆試験日(各いづれか1日)

1次 9月14日～22日

2次 10月12日～27日



☎ 0248・24・0372
 白河地域事務所
 ④自衛隊福島地方協力本部

1次 9月16日
 2次 10月12日～17日
 3次(空) 11月9日～
 12月12日
 3次(海) 11月15日～
 12月11日

◆試験日

7月1日～9月5日

◆受付期間

18歳以上23歳未満の者

◆応募資格

航空自衛隊パイロット・海上自衛隊パイロット養成コース

◆応募資格

航空自衛隊パイロット・海上自衛隊パイロット養成コース

◆応募資格

航空自衛隊パイロット・海上自衛隊パイロット養成コース

航空自衛隊パイロット・海上自衛隊パイロット養成コース

◆応募資格

今日の朝御飯 <ほうちょうなしでパラパラチャーハン>

令和5年度わが家のアイディア料理コンクール入賞作品

★★★

今月おすすめレシピ アイディア賞 中野目 蒼斗さん

★★★

材料(4人分): <チャーハン> ごはん…4膳、卵…4個、マヨネーズ…大さじ2、しょうゆ…大さじ2
 ウインナー…4本、レタス…4枚、サラダ油…適量
 <スープ> とりがらスープのもと…大さじ2、水…1200mL、ニラ…半たば
 もやし…1袋の半分、わんたんの皮…8枚(半分に切る)

◆作り方

①ボウルにごはん、卵、マヨネーズ、しょうゆを入れて混ぜる。

②ウインナーをキッチンバサミで5mmくらいに切る。

③レタスをちぎる。

④フライパンにサラダ油を入れてあたためる。

⑤ウインナーをフライパンに入れてあたためる。

⑥フライパンに①を入れる。

⑦味見して薄かったら、しょうゆ入れる。

⑧レタスを少しシナシナになるまでいためる。

⑨スープ

①もやしを軽く水で洗う。

②ニラを3cmぐらいに、キッチンバサミで切る。

③ワントンを半分に、キッチンバサミで切る。

④とりがらスープのもとと、しょうゆを入れる。

⑤ニラともやしを入れる。

⑥ワントンを1枚ずつ入れる。

⑦ごま油とごまを入れて完成。

◆コメント

包丁なしで、子どもだけで簡単に作ることができる料理を考えました。

材料費 800円程度

(4人分)



住まいのリフォームのことなら何でもおまかせ!

あっとリフォーム

白河SR

〒961-0051
 福島県白河市
 大鹿島前21-1

ご相談 お見積 無料!
 まずはお気軽にお電話ください。

0248-21-8452

FAX.0248-21-8087

<http://atreform.com/>

あっとリフォーム

検索

受付時間/10:00~17:00 定休日/水曜・祝日