

ひとりで悩まずにお気軽にご相談ください

ひとり親家庭の相談

周防大島町では、「家庭児童相談室」を設置し、子育てや家庭内の子どもに関わる問題について、家庭相談員が相談に応じ、必要な情報の提供や支援を行っています。

また、ひとり親家庭等に対しては、母子・父子自立支援員による相談も受け付けています。

家庭児童相談

(家庭相談員の相談支援内容)

0歳から18歳までの子どもさんに関する心配ごとについて、家庭相談員が相談に応じています。

「こんな問題を抱えていませんか？」

○生活・情緒・生活習慣などの悩み

○ことばの遅れ、学習の遅れなど

○学校、保育所(園)などの生活で困った態度、不登校など

○乱暴、家出、夜遊びなどの非行の悩み

○子どもとの関わり方がわからない、

いらいらしてつい叩いてしまう等の

養育上の悩み

○家族関係の悩み



ひとり親家庭の相談

(母子・父子自立支援員の相談支援内容)

ひとり親家庭の皆さんや寡婦の方が抱えているさまざまな悩みごとについて、母子・父子自立支援員が相談に応じ、問題解決のお手伝いやアドバイスを行います。

○配偶者との死別、未婚、離婚などによるひとり親家庭の生活に関する相談全般

○利用できる各種手当、制度に関する相談全般

○子どもの高校・大学等の修学費用や父母の技能習得費用、その他貸付に関する相談

○資格取得、職業訓練、就職活動に関する相談

※相談は無料で、個人の秘密は守られますので安心してご相談ください。

※なお、訪問などで不在の場合もありますので、あらかじめ電話でご確認ください。電話や手紙などでも相談できます。

受付窓口および問い合わせ

家庭児童相談室(福祉課)

☎0820(77)5505

午前8時30分～午後5時15分(平日)

ちょび塩レシピ♪

サラダちらし寿司



今回は、レタスやアスパラガス、コーンなどの野菜をたくさん使ったサラダちらし寿司を紹介します。合わせ酢に焼いた鮭を漬けて鮭のうまみを利用してちょび塩にしています。ぜひ、作ってみてくださいね。

1人分の栄養素量…エネルギー 424kcal、たんぱく質 23.1g、脂質 5.7g、食物繊維 1.2g、食塩相当量 0.9g

町内の協力店舗や医療機関、各総合支所・出張所などにちょび塩レシピを置いてありますのでご利用ください。

健康増進課 健康づくり班 ☎0820-73-5504

材料(2人分)

- | | |
|---------------|-----------------|
| ■米……………1合 | ■卵……………1個 |
| ■だし昆布……………2g | ■えび……………3尾 |
| ■酢……………25cc | ■レタス……………25g |
| ■砂糖……………大さじ1 | ■アスパラガス……………25g |
| ■塩……………小さじ1/4 | ■コーン缶……………25g |
| ■生鮭……………80g | |

作り方

- 1 米は、だし昆布を入れて水加減をやや控えめに炊く。
- 2 フライパンにクッキングシートをしき、中火で鮭を焼く。熱いうちに皮と骨をとり、身をほぐす。
- 3 Aを合わせて、②をつけておく。
- 4 レタスは、小さく手でちぎる。
- 5 アスパラガスは、ゆでて5ミリ幅の斜め切りにする。穂先は飾り用にする。
- 6 卵は溶き、薄く焼いて錦糸卵を作る。
- 7 えびは、殻をむいて背たわをとってゆで、半分に切る。
- 8 ①の飯に、③を加え、しゃもじで切るように混ぜる。粗熱がとれたら、④、⑤、コーン缶を混ぜ合わせる。
- 9 器に⑧を盛り、上に⑤のアスパラガスの穂先、⑥、⑦を飾る。