

NEWS

ママ・パパの
子育て応援します

子育て世代包括支援センター
「すくすく」の事業案内

町では、これから出産を控えるお母さんやお父さん、保護者の皆さんを対象にした、子育て世代包括支援センター「すくすく」の事業を行っています。

新しい命の誕生に向けて、専門職員が皆さんの不安を少しでも解消できるようにお手伝いします。ぜひお父さんも一緒に乗り越えてください。

■事業内容
★母子手帳交付
毎週金曜日 午後※
健康福祉課で、妊娠中の経過や出産時の状態、お父さんの発育状態を記録する

母子手帳を交付します。
★すくすくの日(予約優先)
毎週金曜日 午後※
・身長・体重測定
・お子さんの発育状態を確認・記録します。
・子育ての困りごと相談
ミルクを飲まない・泣き止まない・落ち着かないなど、普段の子育てにおいて困っていることや不安なことについて相談に応じます。個室でゆっくりと落ち着いて相談できますので、ぜひご利用ください。
★すくすくゼミ
随時(完全予約制)
「母親・両親学級」として、妊娠中の過ごし方や食事、出産時の準備物・手続き、赤ちゃんの抱き方、沐浴の仕方など、産前産後の不安解消をお手伝いします。
※事前連絡により、金曜日以外でも受け付けます。
■場所 役場 健康福祉課
子育て世代包括支援センター「すくすく」
☎582-6045

Recipe

管理栄養士のおすすめレシピ

高野豆腐のグラタン



塩分
1.3g

- 材料(4人分)
高野豆腐(乾燥) … 100g
ブロッコリー … 1房
しめじ … 1株
玉ねぎ … 1/2個
牛乳 … 700ml
バター … 小さじ2
コンソメ … 小さじ1
片栗粉 … 小さじ2
ピザ用チーズ … 60g

【1食分の栄養価】 エネルギー 328kcal / 脂質 21.5g / 鉄 2.4mg / たんぱく質 24.5g / カルシウム 470mg

■作り方

- 1 パットに高野豆腐を並べて、牛乳400mlを入れて戻し、一口大に切る。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。しめじは小房に分け、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 フライパンにバターを熱し、玉ねぎとしめじを炒める。
- 3 2に高野豆腐・残りの牛乳・コンソメを入れ、ふたをして5分煮る。
- 4 3の火をとめて、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。ブロッコリーを加えて混ぜ、グラタン皿に4等分にして入れる。
- 5 4にチーズをかけ、オーブントースターに入れて5～6分焼く。

voice / おすすめポイント



栄養が詰まった高野豆腐は、不足しがちなカルシウムや鉄分をたっぷりとれます。冬にぴったりのグラタンにして、家でも作ってみたいと思います。

阿部佳菜さん、暖大くん

check

皆さんも参加しませんか
健康のためにラジオ体操

上町グループでは、朝6時30分に近隣住民が集合し、ラジオ体操に取り組んでいます。代表の赤坂あけみさんは「毎朝山並みを見て清々しい気持ちになります」と話します。



1 Jan.2022 Calendar

1/5 WED 広報1月号、お知らせ版 ★

6 THU 4か月児(R3年8月生)・7か月児健診(R3年5月生)、ブックスタート ♥

7 FRI ★◆

8 SAT

9 SUN マイナンバーカード休日窓口(予約制) 成人式 ◎井上内科クリニック ☎581-2202 成人の日

10 MON

11 TUE 幼稚園、小・中学校3学期始業式 健康相談日

12 WED ★

13 THU 1歳6か月児健診(R2年5月～6月生)

14 FRI ホールボディカウンタ測定日 ★◆

15 SAT 桑折学習塾(中学)

16 SUN ◎大木内科医院 ☎575-3343

17 MON ♥

18 TUE

19 WED お知らせ版 ★

20 THU 一般成人講座「陶芸教室」 ♥

21 FRI ★◆

22 SAT

23 SUN マイナンバーカード休日窓口(予約制)、キッズスクール「風作り」 ◎大山クリニック ☎583-2136

24 MON 館長杯ポッチャ大会 ♥

25 TUE ホールボディカウンタ測定日 すくすくカフェ「ママトーク」

26 WED ★

27 THU ♥

28 FRI 教育委員会定例会 一般成人講座「サンドブラスト教室」① ◆

29 SAT 桑折学習塾(中学)

30 SUN 福田りゅうぞう親子コンサート ◎おの整形外科クリニック ☎527-1055

31 MON ♥

1 TUE

2 WED ★

●イコーゼ ●やすらぎ園 ◎休日当番医 ◆母子手帳交付日
【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。

Information vol.7

むし歯のない子

3歳児健診で、むし歯のなかったお子さんをご紹介します。これからもむし歯ゼロを目指して歯磨きを続けましょう。

| | |
|----------|-----------|
| | |
| 倉井 結瑛くん | 高野 すずちゃん |
| | |
| 羽田 彩芽ちゃん | 蓮田 にじのちゃん |
| | |
| 丹野 櫻誠くん | 高橋 優哉くん |
| | |
| 佐藤 花凧ちゃん | 遠藤 堇ちゃん |
| | |
| 渡邊 心太郎くん | 蓮田 春翔くん |
| | |
| 吉田 遥人くん | 平野 稜くん |
| | |
| 神田 花帆ちゃん | 但木 宙くん |
| | |
| 荒井 凜心ちゃん | 石井 花穂ちゃん |
| | |
| 永傳 夏輝くん | |