

子育て世代包括支援センター事業を始めます

安心して妊娠・出産・子育てができるよう支援するため、子育て世代包括支援センター事業を始めます。妊娠期から子育て期まで相談や情報の提供を行う窓口として11月1日から役場健康推進課に設けます。



- たとえば、
- 初めての妊娠で不安
- 出産後、育児ができるか
- 赤ちゃんがなかなか泣きやまない
- 赤ちゃんの体重は増えているのか
- 利用できるサービスが知りたい
- 離乳食を食べてくれない
- ことばの発達が遅いような気がする
- 子育てがづらいときがある

こんな悩みはありませんか？お子さんと保護者のかたの健康や妊娠、出産、育児についての心配ごとや不安なことの相談を関係機関などと連携して切れ目のない支援をしていきます。ひとりで悩まずにお気軽に「ご利用ください」。

開設日 月曜日から金曜日まで  
(祝日、年末年始を除く)  
開設時間 午前8時30分～午後5時

健康推進課 ☎0224-5118623

●事業の開始にあたり次のとおり講演会を開催します。

日時 11月3日(土・祝)  
午前10時～11時30分  
(受付9時30分から)  
場所 世代交流いきいきプラザ  
内容 「2つのゲートを開けよう！～産後クライシスの道をうまく乗り切ろう～」  
講師 宮城大学看護学群 教授 塩野 悦子 氏

※詳しくはホームページか10月15日号の広報「おしらせばん」をご覧ください。



やったね！虫歯ゼロ

3歳6か月児健診(9/6)の結果より



※お詫びと訂正・・・広報おおがわら9月号「虫歯ゼロ」にて、1名のお子さんの名前を「大槻凛太郎さん」と記載しておりましたが、正しくは「大槻凛太郎さん」となります。お詫びして訂正いたします。

平成30年度大河原町食育スローガン「おいしく食べよう朝ごはん」



ヘルスメイトの簡単レシピで元気に長生き!



ししゃもと根菜のチーズオイル焼き

【1人分】エネルギー 234kcal カロリー 塩分 1.3g

材料 (1人分)

ししゃも(子持ち中): 4尾 レンコン: 50g  
にんじん: 30g (1/4本) 粉チーズ: 大さじ1  
オリーブ油: 小さじ1 ガーリックパウダー: 少々  
パセリ(みじん切り): 少々

作り方

- ①レンコンとにんじんは皮ごと厚さ5mmの輪切りにし、かためにゆでる。
- ②①の水気を切って耐熱皿に並べ、ししゃもをのせ、粉チーズ、オリーブ油、ガーリックパウダー、パセリの順にのせる。
- ③②をオーブントースターでチーズがこんがりするくらいまで5分くらい焼く。

～調理担当ヘルスメイトから一言～

カルシウム・鉄分・タンパク質も十分に摂れる簡単おすすめ料理です。栄養素がたくさん含まれる野菜の皮を丸ごと食べましょう。

佐藤 嘉代子さん (桜町1区)

家庭での防火対策について

これから冬にかけて火災が多く発生する時期となります。家庭での火災は、普段のちよつとした不注意や火の不始末などから起きています。次の火の用心6つのポイントを確認し、皆さんのご家庭の火災につながる危険を少しでも取り除きましょう。



【火の用心6つのポイント】

- ①家のまわりに燃えやすいものを置かない
- ②寝たばこやたばこの投げ捨てをしない
- ③天ぷらなど揚げ物を揚げるときはその場から離れない
- ④子どもにはマッチやライターで遊ばせない
- ⑤電気機器は正しく使い、たこ足配線はしない
- ⑥ストーブには燃えやすいものを近づけない

普段からの心がけで大切な命と住宅を火災から守ることができます。みんな防火対策に取り組みましょう。

知識

【住宅防火3つの習慣4つの対策】

- ▼3つの習慣
- ①寝たばこは絶対にやめる
  - ②ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で、使用する
  - ③ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す
- ▼4つの対策
- ①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する
  - ②寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する
  - ③火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する
  - ④お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる



本町において、毎年春・秋の年2回、全国火災予防運動に併せて、ひとり暮らしの高齢者を対象に消防署による住宅防火診断を実施しています。今まで防火診断を受けたことがないかたで診断を希望される場合は、福祉課高齢福祉係へお問い合わせください。

福祉課高齢福祉係 ☎0224-5312115