

# 母子健康センターからのお知らせ



## マタニティクラス

かわいい赤ちゃんを迎えるための、妊娠、出産について学ぶ教室です。分からない事、心配な事、何でもご相談ください。たくさんの参加をお待ちしています。

**対象** 本町在住の妊婦さん

**申込締切** 各開催日の前日までに、ご連絡ください。  
コース途中での参加もできます。  
開催日は、日程の近いものから掲載しています。

**時間** 午後1時から午後2時30分

| 開催日      | 内容                          | 担当者 |
|----------|-----------------------------|-----|
| 1月12日(木) | ・おっぱいのことについて<br>・1歳になるまでの成長 | 助産師 |
| 1月19日(木) | ・出産のおはなし                    | 助産師 |
| 1月26日(木) | ・赤ちゃんをお風呂に入れてみよう<br>・写真撮影   | 助産師 |

母子健康センターでは、24時間電話相談を受け付けています。妊娠中から赤ちゃんの事など困ったときは、いつでもご利用ください。



問合せ／母子健康センター TEL 75-2262 FAX 75-0337

## インファントマッサージ教室

**申込締切**  
1月14日(金)

**2月コース**

**全4回**

2月3日(木)

2月10日(木)

2月17日(木)

2月24日(木)

お母さんと赤ちゃんの絆を深めるための、オイルを使用したマッサージです。

**時間** 午前10時から午前11時30分

**対象** 1歳未満のお子さんとお母さん

**料金** 町内に住所のある方 1,000円  
1回 その他の方 2,000円

※母子健康センター事業は、新型コロナウイルスの感染リスクを抑えるため、少人数での開催となります。参加人数が多い場合は、人数や日程を調整させていただく場合がありますのでご理解をお願いします。

なお、新型コロナウイルスの感染状況により事業を中止する場合があります。

## 母子健康手帳の交付

病院で分娩予定日が確定した方は、交付日程を調整しますので、事前に電話連絡をお願いします。

また、手帳の交付にはマイナンバーの記載等が必要となりますので、マイナンバーカード等マイナンバーを確認できるものをお持ちください。不明な点は、お問い合わせください。

## 免疫力アップの腸活レシピ<sup>④</sup>

ひじきは食物繊維がたっぷり含まれており「美腸」にぴったりの食材です。扱いが少し面倒と敬遠されがちですが、一度に全量まとめて戻し、小分けにして冷凍しておく、あるいは下味をつける程度に煮ておく方法が簡単でおすすめです。少量であればレンジで戻したり、水戻し不要のドライパックや缶詰の利用なども便利です。

今回は、下味仕立てのおかずの素をご紹介します。すぐに使える状態にしておくと、あえ衣のベース、サラダのトッピング、混ぜご飯の具など、料理の幅が広がりますよ。



「ほうれん草のひじき和え」  
少量のポン酢とオリーブ油であえる

### ひじきのしょうゆ炒め (作りやすい分量)

- ・芽ひじき (乾燥) ..... 1袋(13~15g)
- ・サラダ油 ..... 小さじ1
- ・しょうゆ ..... 小さじ2
- ・酒 ..... 小さじ2
- ・水 ..... 小さじ2

※ショウガやゆずこしょう、ごまなどを加えアレンジも!

### (作り方)

- ①ひじきはたっぷりの水に20分ほど浸して戻し、ザルにあげ水気を切る。
- ②フライパンに①を入れて空炒りする。水分が飛んだらサラダ油を入れ炒める。全体に油が回ったらAを加え、炒めながら煮詰める。

### (約大さじ1杯分の栄養価)

|       |       |
|-------|-------|
| エネルギー | 6kcal |
| タンパク質 | 0.1g  |
| 脂質    | 0.2g  |
| 炭水化物  | 0.4g  |
| 食物繊維  | 0.6g  |
| 塩分    | 0.1g  |

問合せ／町民保健センター TEL75-0359