

こども家庭センター「はぐ♥くみ」が始動しました！ ぜひご利用ください！

子育て世代包括支援センター「はぐ♥くみ」は、4月から、こども家庭センター「はぐ♥くみ」となりました。妊娠から出産、子育て中のさまざまな悩みや質問、相談に応じています。妊娠出産コーディネーターや「マイ保健師」が、一人ひとりの状況に合わせて計画や相談を行い、丁寧にサポートしていきます。下記は、こども家庭センター「はぐ♥くみ」で行っている事業の一部です。

※詳細は、子育て応援ポータルサイト「のびのび子育て帳」をご覧ください。



▲詳細はこちら

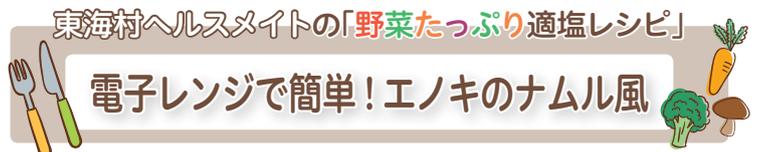
- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ○母子健康手帳の交付 <ul style="list-style-type: none"> ・低所得妊婦初回産科受診料支援 ・里帰り出産の際の妊産婦健康診査について ・妊産婦医療福祉費支給制度の説明 ・出産・子育て応援ギフト申請 ・駐車場利用証の申請 ・いばらきKids Clubカードの交付 ○母親学級・両親学級(ハローベビースクール) <ul style="list-style-type: none"> ・助産師や管理栄養士による講話、フリートーク ・沐浴実習、パパの妊婦体験 | <ul style="list-style-type: none"> ○産前・産後ヘルプサポート <ul style="list-style-type: none"> ・家事・育児支援ヘルパー等の調整 ○産後ケア <ul style="list-style-type: none"> ・宿泊、通所、訪問型のケアの提供 ○子育てママ応援(子育て支援グッズの申請) ○赤ちゃん全戸訪問 ○予防接種予診票、医療機関健康診査券の交付 ○赤ちゃん教室、離乳食教室 ○各種健康診査 ○母子健康相談 ○不育症治療費助成 |
|--|---|

また村では、今年度中に電子母子手帳を導入する予定です。詳細は決まり次第、「みんなの保健室」等でお知らせします。

【問い合わせ】こども家庭センター「はぐ♥くみ」(保健センター内) ☎306-2277(専用電話)
※相談は、電話、来所、訪問、オンラインで対応します。



とうかい減塩day×
もっと野菜を食べようプロジェクト



【材料(1人分)】

- エノキ…1袋
- ニンジン…1/4本
- ホウレンソウ…1/5束
- ◎鶏がらスープの素…小さじ2
- ◎ごま油…大さじ1

【作り方】

- ①エノキは根元を切り、食べやすい大きさに切る。ニンジンは千切りにし、ホウレンソウはざく切りにする。
- ②耐熱容器に①を入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③加熱後、◎の調味料を混ぜ合わせたら、出来上がり♪

*電子レンジを使用した簡単レシピです。*食物繊維が豊富で整腸効果がある食材を使用しています。*日本人の多くが不足しているといわれている食物繊維を積極的に摂取しましょう！

栄養価(1人分)

エネルギー…97kcal

食塩相当量…0.1g