

# みんなの保健室



## 子育て世帯の方へ ひとりで抱え込まないで！ヘルパーが家事支援を行います！

村では、訪問支援員(ヘルパー)がさまざまな理由により家事や育児を行うことが困難な子育て世帯のご家庭へ訪問し、家事や育児を支援する「東海村子育て世帯訪問支援事業」を行っています。

### 対象(下記のいずれかに該当する方)

- 妊産婦
- 18歳未満のお子さんが出て、体調不良などにより、家事や育児を行うことが困難である(家族等から協力が受けられず、支援が必要等)

### 利用時間

- 午前8時～午後6時のうち、1日1時間以上2時間以内で、1日につき1回まで
- ※利用期間は3か月以内(必要に応じて更新あり)となります。

### 利用料金

- 0円～800円/1時間
- ※世帯の住民税課税状況により料金が異なります。詳細はお問い合わせください。

### 支援内容

- 家事支援…食事の準備・後片付け、衣類の洗濯・補修、住居等の掃除・整理整頓、生活必需品の買い物  
※窓拭きや電化製品等の大掃除はできません。
- 育児支援…調乳準備・後片付け、沐浴準備・後片付け  
※赤ちゃんに直接触れることはできません。
- 相談支援…子育てに関する相談や助言、情報提供

### 申し込み

子育て支援課(役場行政棟4階)または保健センター(総合福祉センター「絆」内)で配布している申請書に必要事項を記入の上、子育て支援課または保健センターへ申し込みください。持参による申し込みが難しい場合は、お問い合わせください。申請書は村公式ホームページからもダウンロードできます。



▲村公式HP

【問い合わせ】▽妊産婦の方は…健康増進課(保健センター ☎306-2277) ▽18歳未満のお子さんがある世帯は…子育て支援課子ども家庭担当(☎282-1711 内線1183)



とうかい減塩day×  
もっと野菜を食べようプロジェクト



### 東海村ヘルスマイトの「野菜たっぷり適塩レシピ」

## レンジで簡単！夏野菜のだしびたし



### 栄養価(1人分)

エネルギー…58kcal  
食塩相当量…1.0g

茨城キリスト教大学 生活科学部食物健康科学科 4年生考案レシピ!

### 【材料(2人分・小鉢なら4人分)】

- カボチャ…60g
- ナス…1本
- オクラ…2本
- ミニトマト…60g
- レタス…80g
- だししょうゆ…20ml
- A (しょうゆで代用可)
- 水…50ml
- かつお節…適量
- 塩(オクラ板ずり用)…適量

### 【作り方】

- ①カボチャは種とワタを取り除いて薄切りにし、ナスは縦半分、オクラは板ずりし、斜め半分に切る。
- ②耐熱容器に①を入れ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で4～5分加熱する。ミニトマトとレタスも加え、ラップをかけて電子レンジ(500W)で約2分追加で加熱する。
- ③容器にAを混ぜ合わせ、②を加えて約30分漬ける。最後にかつお節をふりかけたら、出来上がり♪

### ポイント

\*夏野菜をたくさん使用しており、1日の野菜摂取目標量の4割を取ることができます! \*ナスやミニトマトには、切れ目を入れると味が染み込みやすくなります。 \*カボチャやミニトマトなどの夏野菜は、免疫力向上や肌の健康促進に効果が期待できるビタミンCやビタミンAなどの栄養が豊富で、抗酸化物質も多く含まれており、細胞の老化や疾病予防をサポートします。