

# はぐ♥くみしター

「はぐ♥くみ」子育て電話相談… ☎306-2277

(月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(正午から午後1時までを除く))

【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



## 「母子健康相談」で、あなたの不安や悩みを相談してみませんか？

新型コロナウイルス感染症の影響によるさまざまな制限が緩和され、外出や行事への参加が自由にできるようになってきました。日々の子育てに終わりではなく、自粛期間中にも見る見るうちに、成長を遂げたお子さんもいることでしょう。子育て包括支援センター「はぐ♥くみ」では、お子さんの発育を確認するための「身体計測」や、食事や栄養について相談する「栄養相談」のほか、子育ての悩みやお子さんの発達などについて相談する「育児相談」を実施しています。いずれも予約制となりますので、希望する方はぜひ申し込みください。

「母子健康相談」は、月1回、完全予約制で実施しています。

期日等▼(7月～9月の予定)

期 日	時 間
7月21日(金)	9:00～11:30
8月4日(金)	
9月15日(金)	13:00～15:00

場所▼保健センター

対象▼妊産婦、就学前の乳幼児とその保護者

内容▼身体計測、栄養相談、育児相談

その他▼母子健康手帳をお持ちください。

申し込み▼事前に、子育て応援ポータルサイト「のびのび子育て帳」から申し込みください。

問い合わせ▼子育て包括支援センター「はぐ♥くみ」(☎306-2277)



▲申込はこちら

### 自宅で相談!「オンラインはぐ♥くみ相談」

「自宅で子育てについての相談がしたい…」という方は、「オンラインはぐ♥くみ相談」をご利用ください。保健師がWeb会議システムZoomで相談に応じます。



▲詳細はこちら

### 東海村ヘルスマイトの「野菜たっぷり適塩レシピ」

#### 野菜たっぷりドライカレー



栄養価(1人分)

エネルギー…423kcal

食塩相当量…2.0g

#### 【材料(4人分)】

- 豚ひき肉…280g
- タマネギ…1個
- ニンジン…1本
- ピーマン…80g
- ニンニク…少々
- トマトジュース…200ml
- レーズン…大さじ2
- サラダ油…小さじ2
- カレー粉…8g
- ケチャップ…大さじ1
- ウスターソース…大さじ1
- 塩コショウ…小さじ1
- ご飯…適量

#### 【作り方】

- ①タマネギ、ニンジン、ピーマン、ニンニクをみじん切りにする。
- ②フライパンでニンニクとサラダ油を熱し、タマネギ、ニンジン、ピーマン、豚ひき肉を加えてよく炒める。
- ③②にカレー粉を加えて香りがするまで炒める。
- ④③にトマトジュース、レーズン、ケチャップ、ウスターソースを加え、汁気がなくなるまで煮込み、塩コショウで味を調える。
- ⑤お皿に④とご飯を盛り付けたら、出来上がり♪

冷蔵庫にある野菜で手軽に作れるレシピです。たくさんの野菜が取れて脂質も控えめ♪