

# はぐ♥くみスター

「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)



## ひとりで悩まないで！ マイ保健師に相談しましょう

「出産や産後のことが心配…」「育児中に活用できる制度が知りたい」など、皆さんが抱えている不安や悩みは人それぞれです。村では、妊娠期から子育て期にわたって子育て世代のサポートをする保健師を配置しています。今回は、相談窓口となる「はぐ♥くみ」と「マイ保健師」についてご紹介します。

### ワンストップ相談窓口「はぐ♥くみ」

保健センター内には、妊娠・出産・子育てのワンストップ相談窓口となる「子育て世代包括支援センター(愛称「はぐ♥くみ」)」があります。



「はぐ♥くみ」では、妊娠期から育児中のお母さんとお子さんを支援する保健師(「マイ保健師」)への相談ができます。ぜひご利用ください。

### マイ保健師って？

「はぐ♥くみ」に常駐しているマイ保健師は、東海中学校区と東海南中学校区に1人ずつ配置された保健師のことで、妊娠や出産、子育ての時々感じる悩みや疑問について、一人ひ

とりの状況に合わせたきめ細やかな支援を行っています。相談内容は妊娠や出産、育児に関する悩み全般で、お子さんやお母さん自身のこと、家族のことなどについて相談できます。

### ▼マイ保健師からメッセージ

妊娠期から子育て期にわたり、さまざまな不安や心配事が出てくると思います。不安や悩み、喜び、感動など、日々皆さんが感じているさまざまな思いに寄り添いながら、喜びの多い子育てができるよう一緒に考えていきますので、お気軽に「はぐ♥くみ」へお越しください。

### 「はぐ♥くみ」子育て電話相談

専用ダイヤル

☎306-2277

(月曜日から金曜日までの午前8時30分～午後5時15分(正午～午後1時を除く))



いもマミィのオススメレシピ

## 「白菜の甘酢和え」

### 【材料(作りやすい分量)】

白菜・・・400g  
ニンジン・・・60g  
ショウガ・・・1かけ  
(A)塩・・・小さじ1/2  
(A)酢・・・大さじ2と1/2  
(A)砂糖・・・大さじ2  
(A)ごま油・・・大さじ1

※エネルギー(約32kcal/人)

### 【作り方】

- ①白菜を、長さ5センチメートル、幅5ミリメートルに切る。
- ②ニンジンは皮をむき、斜めの薄切りにしてから千切りにする。ショウガも千切りにする。
- ③①と②を混ぜて耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて500ワットの電子レンジで4分間加熱する。粗熱がとれたら水気を絞る。
- ④小鍋にAを入れて煮溶かし(電子レンジでも可)、③と和えたら出来上がり♪

お好みで赤唐辛子やゆず皮を入れてもおいしいですよ。村で生産された新鮮な野菜をたくさん食べましょう！

