はぐ♥くみレター

「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）

ママたちの“子育てをもっと楽しく！”「東海村子育てママ応援事業」がさらに便利に♪

村では、平成28年度から「東海村子育てママ応援事業」を実施しています。これは、子どもを連れて出掛けるときなどに役立つ子育て支援用品（授乳服、産婦用下着、お子さんのスタイなど）をプレゼントすることで、子育て中のママが外出しやすい環境をつくるための取り組みです。

これまでは、生後２～３か月のお子さんが対象の「赤ちゃん教室」で申請書を提出した方へ支援用品が掲載されたカタログをお渡ししていましたが、４月からは、保健センターに直接申請する、または出生届の際に申請する方法へと変更し、以前よりも早くカタログをお渡しできるようになりました。出産を頑張り、毎日の子育てに励むママ自身へのご褒美として、ぜひご活用ください。

【対象】 令和２年４月以降に出産予定の方

【申請方法】 「妊産婦健康診査受診票」の綴りにある「東海村子育て支援用品給付申請書」に必要事項を記入し、月曜日から金曜日までの午前８時30分～午後５時15分に、①保健センター（〒319-1112 村松2005）へ郵送または持参、②住民課（役場行政棟１階）で出生届と併せて提出――のいずれかで申請してください。

【子育て支援グッズの一部をご紹介します♪】

使用している子育てママたちから、機能性の良さやデザインのかわいらしさなど、多くの好評が寄せられています。６点の中から希望するグッズを選べます。

◀授乳ブラ

かわいいデザインが魅力的♪赤ちゃんとおそろいが楽しめる同じデザインのスタイもあります！

授乳服▶

仕事にもフォーマルにも使えるデザイン。外出先でも肌を見せずに授乳できます☆

令和元年12月～令和２年３月に出産した方は、左記の①または、従来どおり対象月の赤ちゃん教室で申請できます。また、４月以降に転入した方は、保健センターへお問い合わせください。

いもマミィのオススメレシピ

「アスパラとエビのクリームスパゲッティ」

豆乳のコクと旨味で、塩分控えめでもおいしい！野菜は、菜の花や枝豆、小松菜でも◎

【材料（２人分）】

スパゲッティ・・・・140ｇ
むきエビ・・・・・・・50ｇ
タマネギ・・・・・・・50ｇ
白菜・・・・・・・・・70ｇ
アスパラガス・・・・・50ｇ
豆乳（無調整）・・・400ｇ
オリーブオイル・・小さじ１
Ａ塩・・・・・・・小さじ1/3
Ａ鶏ガラスープの素・・小さじ1/3
黒コショウ・・・・・・少々
※エネルギー（約369kcal／人）

【作り方】

①タマネギは薄切り、白菜は５センチメートルの細切り、アスパラガスは縦半分に切ってから５センチメートルの斜め切りにする。
②スパゲッティは、塩を入れず、表示より１分短くゆでる。
③フライパンにオリーブオイルを熱し、タマネギを炒める。しんなりしたら白菜を加え、②のゆで汁（大さじ１）を加えて火を通す。水分がなくなったら、アスパラガス、むきエビ、豆乳の順に加える。
④スパゲッティを加え、豆乳が煮詰まりとろみが出てきたら、Ａを加える。
⑤器に盛り付け、黒コショウを振りかけたら出来上がり♪