

# 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)



## 「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外出自粛や子育て支援センターの利用制限、催し物の中止など、何かと制約の多い日が続いていますが、日々の子育てに終わりはありません。

子育て包括支援センター「はぐ♥くみ」では、子育て中の親子が不安や悩みを抱えて地域の中で孤立することのないよう、月1回、「母子健康相談」を実施しています。お子さんの発育や発達のこと、離乳食など食事のこと、ママの体と心の健康、親族との付き合い方、人間関係など、生活の中で生じるさまざまな相談にお応えします。検温と体調確認、消毒を徹底し、少人数予約制で実施していますので、「感染症が心配で出掛けにくい…」という方も、ぜひご利用ください。

「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▼(4月～8月の予定)

期 日	時 間
4月23日(金)	
5月21日(金)	①午前9時 ②午前10時
6月18日(金)	③午前11時 ④午後1時
7月16日(金)	⑤午後2時 ⑥午後3時
8月20日(金)	

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、育児相談、栄養相談

その他▼▽母子健康手帳をお持ちください。▽感染症対策のため、日程や実施方法等が変更となる場合があります。※詳細は、広報「とうかい」や村公式ホームページ、子育て応援ポータルサイト「のびのび子育て帳」等で、随時お知らせします。

申し込み▼事前に、希望する日時を指定の上、電話で、子育て包括支援センター「はぐ♥くみ」(☎306-2277)へ申し込みください。

外に出ることや人に話すことで、気持ちが落ち着き、すっきりすることもあります。1人で悩まず、まずは気軽にご相談ください。



皆さんは、ヘルスマイト(東海村食生活改善推進員)さんをご存知ですか。食と健康づくりについて学び、家庭や地域で食育を実践するボランティアの方で、村では現在、約70人の方が活動しています。今月から、ヘルスマイトさんがお勧めする「おうちで作れる簡単レシピ」を紹介していきますので、ぜひご自宅で作ってみてください。

### 東海村ヘルスマイトの「おうちで簡単オススメレシピ」



## お手軽レモンケーキ



#### 【材料(2～3人分)】

- ◎ホットケーキミックス…150g
- ◎卵…1個
- ◎溶かしバター…60g
- ◎ハチミツ…30g※
- レモン…1個(スライス 5～6枚、レモン果汁 30ml)

※ハチミツおよびハチミツを含む食品は、1歳未満の乳児には与えないで下さい。

☆レモンは果汁のみでもOK! 皮をすりおろして入れると、おいしさがワンランクアップ♪

☆焼き上がり後、熱いうちに表面にハチミツを塗ると、ケーキがしっとりしてツヤが出ますよ。

#### 【作り方】

- ①ボウルに◎を入れ、よく混ぜる。
- ②①にレモン汁を入れ、ケーキ型に流し入れる。
- ③スライスしたレモンを生地の上のせ、180～200℃のオーブンで30～40分焼いて、出来上がり♪