

# 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)



## 助産師や保健師とゆっくり話そう♪ 妊婦のための「ハローベビースクール」

妊娠中、出産や産後の生活について心配になったり、不安になったりすることはありませんか。村では、妊婦さんとそのご家族のための教室「ハローベビースクール」を定期的(年6回、2つの講座内容)に開催しています。同じ地域に住む妊婦さんたちと病院では聞けないことなどを話して、楽しい時間を過ごし、不安を解消しましょう。

### 1回目♥ みんなで話をして、出産への不安を軽くしよう！



栄養士が考えたメニュー

- ▽助産師を交えてみんなで話そう！
- ▽妊娠中の栄養を学んで楽しく調理実習とランチタイム！
- ▽お母さんと子どもの歯を守ろう！(ブラッシングのお話)

### 2回目♥ パパも一緒に、出産への準備をしよう！

- ▽産後の生活を夫婦でイメージしよう！
- ▽家族で実践しよう！沐浴体験♪
- ▽ママの気持ち分かってる？ パパの妊婦体験



沐浴体験



妊婦体験

### 衣類等の展示コーナーもあります！

会場には、赤ちゃんを迎え入れるに当たって必要なベビーグッズ等の展示コーナーを用意しています。出産や産後に必要なものが見目で分かります。



### 次回の開催予定

- 期日▼1回目…11月8日(金) 2回目…11月9日(土)
- その他▼1回目は保育サービス(無料)があります。
- 申し込み▼10月18日(金)までに、電話で保健センター(☎282-2797)へ申し込みください。

### ～参加したパパの感想～

- ▼妊娠中、妻が日常生活を送るだけでも大変なのだと改めて感じた。協力できることはしたいと思うようになった。
- ▼1人での育児は想像以上に大変。2人以上いてようやく成り立つと感じた。2人で育児できる時間を極力増やしたい。

(参加者アンケートから一部抜粋)



いもマミィのオススメレシピ

## 「さつまいものパイナップル煮」

### 【材料(4人分)】

サツマイモ・・・500g  
パイナップルの缶詰・・・80g  
(スライスタイプ、2切れ)  
缶詰シロップ・・・少量  
砂糖・・・・・・・・大さじ1  
※エネルギー(約196kcal/人)

### 【作り方】

- ①サツマイモは皮をむいて乱切りに。パイナップルはいちょう切りにする。
- ②鍋に水とサツマイモ、パイナップルを入れ、缶詰シロップを少量加え、サツマイモが柔らかくなるまで煮る。
- ③サツマイモが柔らかくなったら、砂糖を加え、煮汁がなくなるまで煮詰めて、出来上がり♪

甘酸っぱくて、子どもたちに人気のメニューです！お弁当の一品にもお勧め。リンゴやレーズンを入れてもおいしく仕上がります♪

