

# 保健 だより



保健福祉課 保健係 ☎ 585-2783  
E-mail:hoken@town.kunimi.fukushima.jp

## ～国見のママたちにお知らせです～『ママ♡カフェ』を開催します！

3月のニコニコ相談会では、『ママ♡カフェ』を開催します。  
お子さんと一緒に遊びにきませんか？  
親子で楽しく体操したあとに、お茶会でママトークに花を咲かせましょう！参加希望の方は、保健福祉課保健係（☎ 585-2783）に3月1日☎までに申込みください。



- 日 時 3月6日☎ 午前10時から正午（受付：午前10時から午前10時10分まで）
- 場 所 観月台文化センター 第1和室

## 忘れずに記入・提出を『健康管理世帯調査台帳』

町では、町民のみなさんが、心豊かで健康な生活を過ごせるよう健康づくりの一環として、毎年各種検診を実施しています。  
そこで、受診希望の有無を把握するため、健康管理世帯調査台帳の記入をお願いします。なお、記入についての説明書および健康管理世帯台帳は、地区の健康推進員を通じて全世帯に配布します。回収は、健康推進員の指定した期日までに提出してください。



# カンタン レシピ

## おからと豆のサラダ

町食生活改善推進員のみなさんは1月20日、親子クッキング教室を開きました。その中で好評だった「おからと豆のサラダ」（国見町食卓図鑑掲載）を紹介します。



### 材料 4人分

ミックスビーンズ	2缶	酒	適宜
コーン	40g	砂糖	大さじ2
きゅうり	1/2本	めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ2
ハム	4枚	マヨネーズ	たっぷり
セロリ	1/2本	塩・こしょう	少々
おから	240g	牛乳	適宜

### 作り方

- ① おからは酒適量をふり、耐熱容器に入れラップをして電子レンジで2分加熱する。ラップを取ってさらに3分ほど加熱し、熱いうちに砂糖とめんつゆをよく混ぜて下味をつける。
- ② きゅうり・ハム・セロリはさいの目に切る。
- ③ ①にミックスビーンズ、コーン、②を加え、マヨネーズをたっぷり加えてよく混ぜ、塩・こしょうで調味する。（ぼそぼそになったら牛乳を少し加える）

## \*\*\*ニコニコ相談会\*\*\*

対象者	実施日	実施時間	会場
国見町在住の妊婦 国見町在住の乳幼児及びその保護者	4月17日☎	午前10時から 午前11時30分	子育て支援センター （藤田保育所内）

【実施内容】 身体計測、栄養相談、子育て相談などについて保健師、栄養士がお待ちしています。  
《持参するもの》 母子健康手帳、お子さんの飲み物（水筒にいれて）を忘れずに！  
《申込み方法》 前日まで保健福祉課または藤田保育所（☎ 585-2374）に電話で申込みください。

## \*\*\*乳児健診\*\*\*

該当児	実施日	受付時間	会場
・3か月児（平成30年12月生まれ） ・9か月児（平成30年6月生まれ）	4月25日☎	午後1時15分から 午後1時45分	観月台文化センター 第1和室

【健診内容】 医師の指導、身体測定、調乳、離乳、予防接種などについて  
9か月児は、歯科衛生士による歯に関するお話も予定しています。  
《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに！

# 食育シリーズ



町では、食生活改善推進員のみなさんと栄養士が出向いて、くにみ幼稚園の子どもたちを対象に食育教室を開催しています。1月は7回開催しました。



正しい歯磨きでむし歯を予防！

年中組  
テーマ  
「正しい箸の  
持ち方について」



上のお箸は3本の指を使って持ちましょう

年少組  
テーマ  
「正しい  
歯磨きについて」



上手にできるかな？

年長組  
テーマ  
「豆つかみゲーム」



落とさないように慎重に…