



たっぷりのサヤエンドウ がいただけます サヤエンドウのオムレツ

栄養価 (1人分)

エネルギー…185 kcal 脂質…12.9 g
塩分相当量…0.5 g たんぱく質…9.9 g



材料 (4人分)

サヤエンドウ …200 g
卵 …4個
A しらす干し …20 g
こしょう …少々
片栗粉 …大さじ1
酒 …大さじ1
サラダ油 …大さじ1
マヨネーズ …大さじ2
かつお節 …適宜

作り方

- ① サヤエンドウは洗ってすじをとっておく。
- ② ボールに卵を溶きほぐしAと酒で溶いた片栗粉を入れてよく混ぜ合わせる。さらにサヤエンドウも加え混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を入れて熱し②を流し入れ表面を平らにし、フタをして5～6分蒸し焼きにする。うら返してフタはせずに2～3分焦がさないようゆっくり焼く。
- ④ 焼けたら器にとり出し、マヨネーズを表面に塗り、かつお節をふりかける。

ワンポイント
アドバイス

しらす干しは、お湯をかけて使うと余分な塩分がとれます。

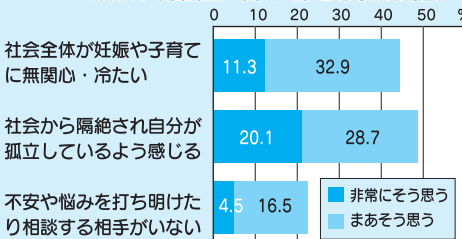


ほっちやテレビ 放送予定 3/2(日)・3/7(金)

妊娠中、とくに初期は赤ちゃんの成長はもうろん、お母さんの健康を守るために、とても大切な時期ですが、外見からは妊婦であるか判断しにくかったり、つわりや倦怠感など「つらい症状」がある場合もあります。

少子化が深刻な現在、周りの人がいつでも暖かい手を差し伸べ、お母さんと赤ちゃんにやさしいまちづくりが求められています。

妊娠中または3歳未満の子どもの母親の意識 (平成16年度調査／資料：(財)こども未来財団)



多くの母親が孤独感の中で子育てを行っている

どうしてサポートが必要なの？
平成16年の意識調査によると、多くのお母さんは、妊娠中から子どもが3歳になるまでの期間、孤独感や負担感を感じながら子育てを行っています。

保健MEMO

妊娠中または3歳未満の子どもの母親の意識 (平成16年調査)

外出先で困ること、周りの人たちに手助けしてもらいたいこと



- 1位 階段の上り下り／エレベーターやスロープがない／段差が多い(225人)
- 2位 バスや電車で席を譲ってもらえない(93人)
- 3位 歩きタバコ／タバコの煙／禁煙対策が遅れている(66人)



外出先で手助けされたり、勇気付けられたりして嬉しかったこと

- 1位 バスや電車で席を譲ってくれた(205人)
- 2位 ベビーカーを運んでくれた／たんでくれた(183人)
- 3位 子どもをあやしてくれた／話してくれた／見守ってくれた(121人)

(資料：(財)こども未来財団)

どんなサポートが必要なの？
● 妊婦さんや子どもの近くで喫煙は控える
● 電車・バス等では優先して席を譲ったり乗降の際には協力する
● 「お手伝いしましょうか？」のやさしい一言など
● 近所や職場などで妊婦さんや子どもを見かけた時、思いやりのある気遣いをお願いします。
● 子育てにやさしい環境を築くために、一人ひとりの理解と協力が大切です。

みんなで作ろう！お母さんと赤ちゃんにやさしい環境

マタニティマーク

長門市では平成20年度から、母子健康手帳の交付を受ける妊婦さんに希望者には、マタニティマークのキーホルダーまたはステッカーを配布いたします。街でマタニティマークを見かけたときはご協力をお願いします。

【マタニティマーク】



※市ではマタニティマークのポスターを掲示していただける職場やお店を募集しています。人が集まる場所のポスター掲示にご協力ください。

お問い合わせ

長門市保健センター

TEL 23-1132

マタニティマークの詳しい活用方法や内容についてはこちらをご覧ください。

厚生労働省ホームページ

http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/03/h0301-1.html

health

NAGATO

健康ガイド

長門市保健センター (健康増進課) ☎ 23-1132 Fax 23-1168
三隅保健センター ☎ 43-2444 Fax 43-2814
日置保健センター ☎ 37-5100 Fax 37-5101
油谷保健福祉センター ☎ 33-3021 Fax 33-3022

健康診査

乳児健康診査

- 岡田クリニック TEL 22-2717
・3カ月児・7カ月児健康診査
・月～金曜日 8:30～17:00
・土曜日 8:30～12:00
※3/20(木)は休み
- 長門総合病院 TEL 22-2220
・3カ月児健康診査(110日以降)
・毎週火曜日 13:00～14:00
・7カ月児健康診査
・3/6(木)・27(木) 13:00～14:00
- 木村クリニック TEL 32-0008
・3カ月児・7カ月児健康診査
・3/11(火) 14:00～14:30
・3/13(木) 14:00～14:30
- 友近内科循環器科医院 TEL 32-1180
・3カ月児・7カ月児健康診査
・3/13(木) 14:00～14:30
- 共通事項 母子健康手帳と乳児一般健康診査受診票を持参のこと
- 1歳6カ月児健康診査
・対象 18年8月生まれの子
・日時 3/12(水) 13:00～13:30
・会場 長門市保健センター
● 必要なもの 母子健康手帳等
- 3歳児健康診査
・対象 17年2月生まれの子
・日時 3/25(火) 13:00～13:30
・会場 長門市保健センター
● 必要なもの 母子健康手帳等

相談

健康相談

- 日時・会場
・毎週木曜日(3/20(木)は休み)
・9:00～11:30 13:00～15:00
・長門市保健センター
- 3/5(水) 9:00～11:30
・黄波戸漁村センター
- 3/7(金) 9:30～11:30
・日置保健センター
- 3/10(月) 9:30～11:30
・川尻老人憩いの家
- 3/13(木) 9:00～12:00
・宇津賀集落センター
- 3/21(金) 9:30～11:30
・三隅保健センター
- 3/28(金) 9:30～11:30
・向津具公民館
- 対象 成人
・油谷保健福祉センター
- 育児相談
・日時・会場
・3/5(水) 10:00～11:30
・黄波戸漁村センター
- ・3/7(金) 9:00～11:30 13:00～15:00
・長門市保健センター
- ・3/7(金) 10:00～11:30
・日置保健センター
- ・3/19(水) 9:30～11:30
・油谷保健福祉センター

- 3/21(金) 9:00～11:30 13:00～15:00
・長門市保健センター
- 対象 乳幼児と保護者
- 精神保健相談 (要予約)
・TEL 22-2811
- 日時・会場
・3/18(火) 13:00～14:00
・長門健康福祉センター
- 禁煙相談 (要予約)
・TEL 22-2811
- 日時・会場
・3/11(火) 13:00～16:00
・長門健康福祉センター

その他

事前の申し込みが必ず必要です

育児学級(要予約)

- 日時
・3/28(金) 13:30～14:45
※生後5、6カ月児の保護者
- 会場 長門市保健センター
- 申込方法 事前に長門市保健センターへ申し込む
TEL 23-1132
- 妊婦学級(要予約)
・日時
・3/4(火) 9:30～14:30
・3/11(火) 13:30～16:00
・3/18(火) 9:30～14:30
・会場 長門市保健センター

- 申込方法 事前に長門市保健センターへ申し込む
TEL 23-1132
- 3/1(土)～7(金)
子ども予防接種週間

子ども予防接種週間

入園・入学に備えて、必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。平成18年6月から長見すべての児童が第2期麻疹風しん予防接種の対象となりました。お子さんがより大きな集団生活を始める前(小学校入学前に)予防接種を済ませておきましょう。

● 注意事項

・予防接種に関する質問はかかりつけ医または指定医療機関へご相談ください。

・接種希望者はご予約を

※3月1日、2日は次の医療機関で予防接種を実施

・岡田クリニック

3/1(土)・2(日) 8:30～12:00

・長門総合病院

3/1(土) 13:30～15:30

● 問い合わせ

母子保健係 23-1132

