

3

月の健康ガイド

●相談

■健康相談

3日(月)午後1時20分～2時/保健センター

10日(月)午前9時30分～10時30分/老人福祉センター

■乳児・幼児相談

24日(月)午前9時20分～10時/保健センター

■7カ月児健康相談

4日(火)・17日(月)午前9時20分～10時/保健センター

●健康診査

■4カ月児健康診査

10日(月)・25日(火)午後1時20分～2時/保健センター

■1歳8カ月児健康診査

14日(金)午後1時20分～2時/保健センター

■3歳4カ月児健康診査

7日(金)午後1時20分～2時/保健センター

●予防接種

■ツベルクリン

10日(月)・25日(火)午後1時20分～2時/保健センター

■BCG

12日(水)・27日(木)午後1時20分～2時/保健センター

●フッ素塗布

26日(水)午後1時20分～2時/保健センター

◎休日当直医(急患のみ)

(医)吉川中央総合病院 ☎982・8311
毎週日曜日・21日(金)
午前9時～午後5時

◎吉川消防署 問合せ ☎982・3931

救急の場合 ☎119

◎救急医療情報センター

☎048・824・4199

◎献血情報

越谷サンシティ献血ルーム

☎0120・137・379

午前9時30分～午後6時

楽しく子育て
していますか?

妊娠中も子育て中も、ちょっとした喜びや発見を夫や友達と共有すると、より楽しく過ごすことができます。また、不満や不安があっても、仲間がいると心強いですよね。そこで市では、妊婦さんやお母さん、お子さんを対象にさまざまなサービスをを行っています。

〈妊婦さん・新米ママさん〉

妊婦さんを対象に、出産前の不安解消と、友達の輪を作るために「母親学級」を実施しています。参加するうちにみんなとも仲良くなり、一緒にお出掛けしたり、お茶を飲みに行ったりするほどになります。母親学級には、パパも参加できます。産後は「母親学級同窓会」を開いています。同窓会は、一歳まで保健センターで定期的に実施し、その後は「育児グループ」に広がっていきます。

〈生まれたばかりの赤ちゃん〉

パパ・ママに

市では、生後一カ月前後の赤ちゃんを対象に保健師・助産師が訪問し体重測定や育児の相談にのる「新生児訪問」を無料で行っています。訪問を希望される方は、電話または出生連絡票でご連絡ください。

〈お子さん〉

定期的な乳幼児健診・相談として四カ月児健診、七カ月児相談、一歳八カ月児健診、三歳四カ月児健診を実施しています。また、毎月どなたでも参加できる乳幼児相談があります。乳幼児相談では、身長・体重の測定とともに育児の相談や母乳相談も実施しています。お母さんの情報交換やお友達づくりにもご利用ください。※詳しい内容については、保健センターまでお問い合わせください。

問合せ
健康増進課 直通☎982・九八〇四

わが家のこの味

魚の海草蒸し



作り方

- ①カジキまぐろは1切れを3等分に切り、塩・こしょうを振っておく。
- ②ショウガは針ショウガ、長ネギは斜め薄切り、ワカメは戻してざく切り、しめじは小房に分ける。ニンジン・絹さやはせん切りにしておく。
- ③皿にカジキまぐろを並べ、ショウガ・長ネギを乗せ、酒を振って5～6分蒸す。(電子レンジでは3分)
- ④ワカメ・しめじ・ニンジン・絹さやを乗せ、さらに2～3分蒸す。(電子レンジでは90秒)
- ⑤Aを合わせてかけ汁を作り、蒸し上がったカジキまぐろにかける。

食生活を正して
風邪予防

(1人分当たりエネルギー 152kcal)
(たんぱく質14.4g 塩分1.3g)



材料(4人分)

カジキまぐろ4切れ、塩・こしょう少々、ショウガ1かけ、長ネギ1本、ワカメ40g、しめじ1パック、ニンジン1/4本、絹さや4枚、酒大さじ1 1/2、A(レモン汁1コ分、しょうゆ大さじ1 1/2、ごま油大さじ1/2、ラー油少々)



食生活改善推進員
丹上三枝子さん

磯の香り
いっぽいの
蒸し物です。