

申込・お問い合わせ 市保健センター ☎ 32・3551 / FAX 32・4145 ✉ hokencenter@city.komatsushima.i-tokushima.jp
おひさま ☎ 38・7500 ✉ ohisama@city.komatsushima.i-tokushima.jp

母子事業共通事項

母子健康手帳・バスタオルをご持参ください。



乳幼児相談

乳幼児相談は、乳児から就学前までのお子さまの育児相談、1歳未満のお子さまの身体測定を行っています。

日程	場所	時間
2月18日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
2月28日(金)	保健センター	午前9時30分～10時

乳幼児健診

【場所】保健センター
【受付】午後1時20分～1時40分



健診の種類	該当児	日程
●3～4か月児健診	※該当されるお子様には個別通知をします。	2月26日(水)
●9～10か月児健診		3月6日(木)
●1歳6か月児健診	令和5年7月生 ※該当されるお子様には個別通知をします。	2月25日(火)
●3歳5か月児健診	令和3年9月生 ※該当されるお子様には個別通知をします。	2月19日(水)

マタニティくらぶ

パパの参加もお待ちしています!



日程	場所	時間
2月20日(木)	保健センター	午後1時30分～3時30分

【内容】安産に向けての体づくり
(骨盤ケア、妊娠中の生活について、栄養の話)
【講師】あゆみマタニティルーム助産師 永井 人美 先生 ほか
【定員】市に住民登録のある妊婦10名とその家族

※体操できる服装(ズボン)でお越しください。
※参加ご希望の方は2月17日(月)までにお申し込みください。

糖：糖尿病と闘うプロジェクト事業



ポイント

電子レンジで簡単に作れます。
牛乳も入っているので、カルシウムもたくさんとれます。



●栄養価(1人分)
エネルギー134kcal たんぱく質9.6g
脂質7.6g 炭水化物7.1g 食塩相当量0.7g

市管理栄養士 本田なつ子

- 作り方
- ①ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、牛乳とめんつゆを加えて混ぜ合わせて卵液を作る。
 - ②カニ風味かまぼこは手でほぐす。ほうれん草は2cm幅に切る。しいたけはスライスする。
 - ③①と②を2つの耐熱容器に分けて入れ、上からふんわりとラップをかける。1人分ずつ電子レンジ(600W)で2、3分加熱する。
 - ④電子レンジから取り出し、ラップをぴつたり付け直して5分蒸らす。

牛乳入り茶碗蒸し



材料(2人分)
●卵2個・牛乳3/4カップ(150ml)
●めんつゆ(3倍濃縮)小さじ2
●カニ風味かまぼこ2本(15g)
●ほうれん草1束(20g)・しいたけ1個(10g)

フレイル予防 旬の簡単レシピ
高齢期には、食事が減ったり、食内容が偏ることによって低栄養状態になりやすく「フレイル」の引き金になることもあります。
低栄養を予防するため、主食・主菜・副菜を意識して、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。

「母子モ」のダウンロードはこちら ▶



おひさま オンライン妊産婦・赤ちゃん健康相談



子育て支援アプリ「母子モ」を利用し、自宅から無料で助産師・保健師に身体や授乳・育児のことなど悩みについて相談できます(アプリのダウンロード・利用料は無料ですが、通信料は自己負担になります)。ぜひお気軽にご利用ください。
利用方法など詳しくは保健センター内「おひさま」(☎38・7500)まで