



## すこやかな妊娠と出産のために

### 妊娠中の健康診査を受けましょう

妊娠中の健康診査は、お母さんとおなかの赤ちゃんの健康を守り、妊娠中の経過が順調かどうかを調べるためのものです。

妊娠中は体にいろいろな変化が起こる可能性もあり、自覚症状がなく順調にみえても、トラブルが隠れていることもあります。

健康な状態で出産を迎えるために、少なくとも次のような間隔で定期的に健診を受け、医師や助産師などの指導を守りながら毎日を過ごしましょう。

健診日以外でも、出血や腹痛などおかしいと感じたらすぐに医師に相談しましょう。

- 妊娠23週まで 4週間に1回
- 妊娠24～35週まで 2週間に1回
- 妊娠36週以降出産まで 1週間に1回



マタニティマーク

### 妊婦健康診査の助成を拡充しています

本市では、妊娠届出時に、母子健康手帳と併せて母子保健ガイドを交付しています。母子保健ガイドには、公費で健診が受けられる妊婦健康診査依頼票（受診券）が閉じ込まれており、本年4月より、

### 県外医療機関や助産院での健診についても助成します

本年4月より、岡山県外の医療機関または岡山県内外の助産院で妊婦健診を受診される場合についても、補助の対象となります。

定期的な健康診査を受けましょう  
詳しい手続きの方法は、市健康づくり推進課までお問い合わせください。  
※妊婦一般健康診査の内容やその他妊娠・出産について不明な点、ご心配なことがありましたら、市健康づくり推進課までご連絡ください。



- 母子健康手帳交付場所・問い合わせ先
- 市健康づくり推進課  
☎0869-26-5962
- 市保健福祉部邑久分室  
☎0869-22-1810
- 市牛窓支所  
☎0869-34-3431
- 市裳掛出張所  
☎0869-25-0004

### こんにちは!! 地域生活支援センタースマイルです

「スマイルってどこにあるの? 何をするといいところ?」とよく尋ねられることがあります。皆さん、地域生活支援センタースマイルという施設をご存じでしょうか?  
今年の10月でスマイルが開設してちょうど5年が過ぎようとしています。施設の認知度も低く、まだまだ地域の中に浸透していないのが実情です。



スタッフと一緒に物作りにチャレンジ

するための地域の拠点施設として開設しました。平成18年10月からは、身体・知的・精神障害のある人の地域での生活を支援するセンターとなっています。

スマイルでは、本人や家族が安心して暮らせるよう身体障害・知的障害の専門相談日や思春期こころの健康相談日を設けて、障害に合わせた専門的な相談を受け付けています。  
また、本人の地域での活動場所として、ボランティアの協力を得ながら、季節ごとの行事や物作りなどさまざまな活動メニューも用意しています。4月からは本人の自立に備え、昼食を自分で作るための訓練を試みる活動メニュー

も取り入れています。  
この活動は、周りにある食材などを利用して、簡単に家庭でできる料理を安く工夫して作ることが目的。今のところ職員が手伝いながらの作業ですが、楽しく実習をしていきます。  
スマイルでは、一緒に活動に参加してくれる人、いつでも大歓迎です。皆さんのご協力をお願いします。  
■問い合わせ先  
地域生活支援センタースマイル  
☎0869-22-9600

### 瀬戸内市の味

#### 【小魚のかんろ煮】



#### ●材料(4人分)

- 小魚 ..... 500g
- おろししょうが ..... 適量
- 赤唐辛子 ..... 3本
- 梅干し ..... 3個
- 酢 ..... 200cc
- 砂糖 ..... 大さじ5
- みりん ..... 大さじ5
- 酒 ..... 100cc
- しょうゆ ..... 200cc
- 番茶 ..... 適量

#### ●作り方

- ①小魚は遠火の中火で焼き、1日干す。
- ②鍋に魚を並べ、酢を加えて沸騰させる。
- ③おろししょうが、梅干し、赤唐辛子を加え、番茶をかぶるくらい注ぎ、落しぶたをして約1時間煮る。
- ④砂糖・みりん・酒を加えてさらに1時間煮る。
- ⑤最後にしょうゆを加えて煮汁が8分通りなくなるまで煮る。

小魚を骨ごと食べられるように工夫した、海辺ならではの家庭料理です。圧力釜を利用すると早くできます。小魚なら何でも良く、保存も効きます。カルシウムたっぷりですのでぜひ作ってみてください。



河崎 富加さん(かぼちゃの会)