

# 健康 ライフ



## 子どもの健やかな成長を応援します！

— 子どもの健康づくりに関する事業を紹介 —

瀬戸内市では、妊婦さん

や子育て中の家庭を保健師や助産師、栄養士が応援しています。

今回は、子どもの健康づくりに関する事業の紹介をします。

### 子どもの健診

瀬戸内市では、乳幼児の集団健診を4、5カ月児、



9、10カ月児、1歳6カ月児、2歳児、3歳児で行っています。

病院や保育園・幼稚園の健診と異なる点は、内科・歯科診察に加え、臨床心理士、歯科衛生士、栄養士、保健師などへの相談ができることです。

健診は、子どもの成長を確認する場であるとともに、日ごろの心配や不安なことを相談したり、育児の情報を得たりする場としてもご利用してください。

### 乳児家庭訪問

赤ちゃんが健やかに育っていくことやお母さんが安

心して子育てができることを目的として、保健師や助産師が誕生したすべての赤ちゃんの家庭を訪問しています。

訪問では、産後のお母さんの体調も含め、赤ちゃんに関して気になることや心配なことについて相談に乗っています。

また、その際に体重測定や市の母子保健サービスの紹介、予防接種の案内なども行っています。

### 育児に関する相談、講習会

月に1回、育児相談とすこやか歯の教室、離乳食講習会を実施しています。

すこやか歯の教室は、乳幼児健診で行ったむし歯菌の検査の結果をもとに、む

し歯になるリスクが高い乳幼児を対象に、親子でむし歯予防について学ぶ機会を提供しています。

育児相談では、身体計測、育児相談、栄養相談、歯科相談を行っています。子どもの体重や身長が気にならない、離乳食が進んでいないなど、育児する上での不安や悩みをスタッフに相談することが出来ます。

離乳食講習会では、乳児を育てる保護者を対象に、栄養士が離乳食の作り方や工夫の仕方を伝えるとともに、試食をしている子どもの様子を見ながら、個別の相談に応じています。

育児相談や離乳食講習会には、お母さん同士の交流の場にもなっています。近所にも同じくらいの月齢の子どものいない、お母さん友達が



乳児家庭訪問で、育児の不安を解消！

仲良し親子、集まれ！

### 親子クラブを紹介します

「親子クラブ」は、親子の交流を通して、地域で子育てをしているみんなが手をつなぎ、より良い子育てを目指している会です。

このコーナーでは、各クラブから寄せられたコメントを紹介いたします。入会を希望する人は、健康づくり推進課までご連絡ください。

#### ①スイミー

(牛窓町牛窓地区)  
月1回程度、みんなで集まり、仲良く活動しています。皆さんの入会をお待ちしています。

#### ②子鹿クラブ

(牛窓町鹿忍地区)  
月1回、支援センターに集まっています。親も子も



親子クラブでの巻き寿司づくり

ストレス発散しましょう。  
③プチトマト

(牛窓町長浜地区)  
イベント、おしゃべり会

あり。和気あいあいと子育ての輪を広げています。入会をお待ちしています！

#### ④げんきっこクラブ

(邑久町邑久地区ほか)  
親も子も一緒に楽しい時間を過ごしませんか。お友達になりましょう！

#### ⑤福田キッズクラブ

(邑久町福田地区ほか)  
月に1度、親子で一緒に楽しく活動しています。入会希望の人は見学に来てください。

#### ⑥今城おやこクラブ

(邑久町今城地区ほか)  
親も子も楽しく活動しています。日ごろのストレスをぶっとばしましょう！

#### ⑦長船町おやこクラブ

(長船町ほか)  
親子でつくるみんなの会をテーマに、今しかない「親子じかん」を一緒に楽しみましょう。

#### ■問い合わせ先

健康づくり推進課  
☎0869-126-5962

## 瀬戸内市の味



### 今月の料理

#### 【石もちの塩蒸し】

#### ◆材料

- イシモチ…500g
- 塩…20g
- 酒…1/3カップ
- 水…2/3カップ
- 笹の葉…鍋底が隠れる枚数

#### ◆作り方

- ①イシモチはうろこを取り、洗ってザルに上げ、塩を振って、30分くらい置く。
- ②鍋の底に笹の葉を敷き、イシモチをいれ、中火にかけ水分が無くなるまで蒸す(約1時間)。冷ましてから器に入れる。

#### 今月のししは

濱本敬子さん(邑久町郷土料理同好会)です！



昔、冷蔵庫のない時代の保存食としての一品です。今が旬です。カルシウムたっぷりのイシモチジャコを食べましょう。

#### 栄養士からのワンポイント

標準名では「テンジクダイ」。体の割に耳石が大きいので「イシモチ(石もち)」といわれる夏が旬の魚です。

お店では頭をとった調理済の状態です。売られていることが多く、また干魚でも売られています。

このコーナーでは、昔の保存食としての食べ方を紹介していますが、食べたことのない人は手軽にできる唐揚げにまずは挑戦してみませんか？かたくり粉をつけて揚げるとそのおいしさに手が止まらなくなります。ゆっくり揚げると骨まで食べられますよ。