



健康づくり推進課：0869-26-5962
瀬戸内市民病院：0869-22-1234

こんにちは赤ちゃん事業 健やかな子どもの成長を願って

瀬戸内市では、平成22年に251人の赤ちゃんが誕生しました。

健やかな子どもの成長は、親の願いであると同時に、地域の願いでもあります。

市では、安心して子育てができるように、さまざまな施策を実施しています。

「こんにちは赤ちゃん事業」では、生後4カ月までの乳児がいる家庭を保健師・助産師などの市の職員が訪問し、育児についての相談に応じしています。専門的な立場から、赤ちゃんの発育状態と母親の体や心の状態に応じて、助言を行います。

赤ちゃんの発育
赤ちゃんが順調に成長しているか、母乳が足りているか

は、親にとって気掛かりなものです。
生後3カ月くらいまでは、一日あたりの体重の増加量は25〜40g程度です。生後3カ月で、出生時体重の約2倍になるという大まかな目安があります。

しかし、発育には個人差があるため、他の子どもと比べるのではなく、その子どもなりの発育を見ていくことが大切です。
職員が訪問する際には、体重計を持参し、体重測定をします。そして、出生時体重や1カ月健診での測定結果などを参考に、体重の変化を確認します。



訪問先の家庭で相談に応じます

病院コラム

小児のRSウイルス、マイコプラズマ感染症

乳幼児の間では、RSウイルス感染症が増えてきています。0〜2歳の人で、鼻水から始まりせき込みや呼吸時にゼーゼーと音がする時は、細気管支炎の可能性がります。特に生後6カ月未満の人は重症化しやすいので、注意してください。呼吸が苦しそうで、ミルクが飲めない、眠れないなどの症状があるときは、早めに医療機関を受診してください。同じ咳が続く病気でも、5歳以上の人はマイコプラズマ感染症が多いです。大人でもかかることがあります。寒い季節になり、感染症の流行時期を迎えました。外から帰ったら、うがいと手洗いを忘れないようにしてください。(小児科医 木村祥子)

■問い合わせ先 瀬戸内市民病院

母子健康手帳を活用しましょう

訪問して体重測定をした結果を、職員が母子健康手帳に記録します。

自分でも、首が据わった時期や、寝返りができた日など、「母子健康手帳」に書き残しておきましょう。子どもが大きくなってから読み返すと、成長を改めて実感できる掛け替えのない記録となります。

母子健康手帳には、予防接種の履歴や健診の結果も記入

されます。また、子育てに役立つ情報がたくさん書かれていますので、よく読んで育児に活用しましょう。

独りで悩まず相談を

初めての出産では、知識が十分でない場合があり、子育てについて不安を感じる人が多くいます。

また2回目以降の出産では、生まれた赤ちゃんのことで、お兄ちゃんやお姉ちゃんのこと

仲良し親子集まれ！ 市内の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、よりよい子育てを目指し活動している会です。

ここでは、各クラブから寄せられたコメントを紹介し、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)

支援センターにて調理や工



幼稚園や保育園に入る前に皆で集まり、親も子も育ちあえる、アットホームなクラブです。

② 子鹿クラブ(牛窓町鹿忍地区)

支援センターにて調理や工

作、春と秋には遠足など、少人数で和気あいあいと活動中です。

③ プチトマト(牛窓町長浜地区)

毎月2回集まって季節の行事を行っています。プチトマトの仲間となり、一緒に子育ての輪を広げませんか？ 入会お待ちしています。

④ げんきっこクラブ(邑久町邑久地区ほか)

1カ月に1度集まって楽しく交流しています。新しいお友達大歓迎！ お気軽に参加

してくださいね！！

⑤ 今城おやこクラブ(邑久町今城地区ほか)

今城おやこクラブでは、随時新しい仲間を募集中！ 私たちと一緒に月1回楽しいひとときを過ごしませんか！！

⑥ 長船町おやこクラブ(長船町ほか)

瀬戸内市在住の入園前のお子さんであれば、どなたでも大歓迎！ 今後、季節の楽しい行事をする予定です。

■問い合わせ先
健康づくり推進課

瀬戸内市の味

カキの中華ちまき



◆材料(4人分)

- カキ (200g)
 - 干しシイタケ (4枚)
 - ちくわ (2本)
 - ウズラ卵 (8個)
 - サラダ油 (大さじ2)
 - もち米 (3合)
 - ニンジン (30g)
 - グリーンピース(大さじ3)
 - ゴマ油 (大さじ3)
- A
- 干しシイタケの戻し汁と水(合わせて2カップ)
 - しょうゆ (大さじ3)
 - 酒 (大さじ3)
 - 砂糖 (大さじ1)

◆作り方

- ①もち米は洗って3〜4時間水につける。
- ②カキは塩水で洗って水けをきり、ゴマ油(大さじ2)で軽く炒める。
- ③干しシイタケは水で戻して3〜5mm角に切る。ニンジンとちくわも3〜5mm角に切る。サラダ油で炒め、もち米とカキ、グリーンピースを混ぜる。
- ④鍋にAと③を入れて火にかけて煮る。汁気がなくなったら火を止めてゴマ油(大さじ1)を加え混ぜる。
- ⑤アルミホイル(30cm角)に4等分した④を置き、ゆでたウズラ卵を半分に切って乗せて包む。フォークで2〜3カ所穴を開け、蒸気が上がった蒸し器で20〜30分蒸す。

今日のレシピは

心光順子さん(瀬戸内市栄養委員会邑久支部)です



カキのおいしい季節になりましたが、「香りがちょっと苦手」という声も聞きます。そこでゴマ油を使った中華ちまきを作ってみました。トッピングを工夫して、アルミホイルを開けた時の楽しみにしてみたいかかでしょうか。食べる直前にゴマ油を1、2滴落とすと一層風味が増すのでお試しください。

栄養士からのワンポイント

邑久町漁業協同組合と岡山県漁業協同組合連合会では、消費者に安心してカキを食べるために、カキのトレーサビリティシステムを導入しており、それぞれのホームページで生産者や漁場名、加工日、衛生検査結果などの生産情報を確認することができます。また、県ではノロウイルスモニタリング検査を行い、安全性の確保に努めていますが、カキの豊かな風味を味わうため、そして安心しておいしく食べるためにも、加熱調理をお勧めします。