



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

地域の健康を支える 愛育委員活動

健やかに暮らせるまちを目指して

岡山県の愛育委員活動は、50年以上もの長きにわたって引き継がれてきた活動です。乳児の死亡率が高かった昭和20～30年代、子どもたちの命を守りたいというお母さんたちの願いから活動が始まりました。

愛育委員会とは

愛育委員会とは、市から母子保健を中心とした健康づくりに関する仕事を任せられた組織のことです。

現在は384人が愛育委員として、育児支援や高齢者の健康づくりに関する取り組みなど、幅広い活動を行っています。

近年、核家族化が進んだことや、地域でのふれあいや交

流の機会が少なくなったことから、身近に相談相手がおらず、子育てに悩むお母さんもいます。

こうした育児を取り巻く環境の変化を受け、どのような支援を行うべきか、委員同士で相談し、活動しています。

健やかな成長を願って

愛育委員は、赤ちゃんが生まれた家庭を訪問し、健やかな成長を願って手紙と一つ一つ手作りの人形を渡しています。

乳幼児健診や育児相談などの案内を届ける際には、お母さんたちに、「何か困ったことがあれば気軽に相談してくださいね」と声掛けを



手紙と手作りの人形

行っています。

乳幼児健診の会場では、お母さんが普段気になっていることをゆっくり相談できるよう、託児サービスなどを行っています。

出会いとふれあいの場づくり

ベビーマッサージ講座や親子遊びを通じて、お母さんたちに、赤ちゃんへの接し方を学んでもらったり、母親同士の仲間づくりの機会となります。



高校生と交流するふれあい事業

う、栄養委員と合同でふれあい交流会を開催しています。若い世代に、命や子育ての大切さについて学んでもらう

などで、生活習慣病予防や検診受診を勧めるチラシなどを配布しています。

平成23年11月に開催した瀬戸内市健康フェスタでは、心の癒やしをテーマに、参加者にフラワーアレンジメントを体験してもらったコーナーを設けました。また、がんや結核の予防、禁煙に関する展示も行いました。

交流と学び

本市には、せとうち旭川荘、

NPO法人ほほえみの家、地域生活支援センタースマイルなどの障害者福祉施設があります。

愛育委員は、これらの施設を訪れ、見学やボランティア活動、イベントへの協力を行っています。

地域の絆づくり

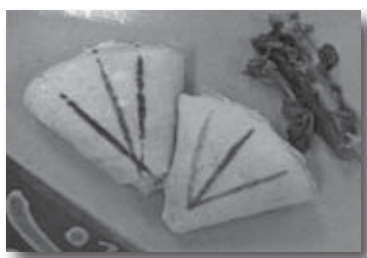
東日本大震災の発生などで、地域での人のつながりの重要性が見直されています。愛育委員は、戸別訪問や声

掛けを通して、地域の皆さんの健康に注意を払い、見守る活動を行っています。地域の絆を深めるためには、市民の皆さんの協力も不可欠です。健やかに暮らせるまちをつくるために、愛育委員と一緒に、まずは、「こんにちは」「ありがとう」などの声掛けから取り組んでみませんか。

愛育委員の活動にご理解とご協力をお願いします。
■問い合わせ先
健康づくり推進課

瀬戸内市の味

はまぐりずし



◆材料 (12個分)

- 米 (3カップ)
- 昆布 (10cm角1枚)
- いりごま (大さじ1)
- 卵 (3個)
- 菜の花 (120g)
- 水 (600ml)
- しらす干し (50g)
- 三つ葉 (1束)
- サラダ油 (少々)
- 砂糖 (大さじ2)
- 酒 (大さじ1)
- 酢 (70ml)
- 塩 (小さじ2)
- 砂糖 (大さじ1/2)
- 塩 (少々)
- 練りからし (小さじ1/2)
- しょうゆ (小さじ1/2)
- 砂糖 (大さじ1)

◆作り方

- ①洗った米に水と昆布を入れ炊飯器で炊く。
- ②三つ葉はゆでてみじん切りにする。
- ③炊き上がったご飯にAを混ぜ合わせ、すし飯を作る。
- ④すし飯にしらす干し、いりごま、三つ葉を混ぜて小さいたわら形にのせる。
- ⑤卵にBを混ぜ、サラダ油を熱したフライパンで丸い薄焼き卵を6枚作る。
- ⑥薄焼き卵を半分に切り、真ん中に④のをせ、両側からたたむようにして三角形に包む。
- ⑦⑥の背中側に熱した金串を押しつけて貝の模様のように焼き目をつけて器に盛る。
- ⑧菜の花は塩ゆでし、冷水にとって冷ました後、水気を軽くしぼりCで和え、はまぐりずしに添える。

今月のレシピは

山本登世さん (岡山県栄養士会瀬戸内ブロック) です



この料理は、牛窓地区に住む人から教わりました。「昔はひな祭りのときに子どもに食べさせていました」とのこと。これといった材料がないときにも作ることができる見た目がきれいなおすしです。具は、いろいろと組み合わせることができ、例えばサケやきんぴら、煮しめ、残った煮物を小さく刻んだものを混ぜても良いです。すし飯はあらかじめまとめて握っておくと、包むときに崩れにくいです。

栄養士からのワンポイント

瀬戸内市近辺では4月3日に月遅れでひな祭りを行うことが多く、昔は田畑のあぜによもぎ摘みに行き、自宅でもよもぎもちや菱もちを作っていました。また、巻き寿司や赤飯、藻貝とわけぎの酢味噌和え、あさりの汁、いり豆、あられ、白酒などでにぎやかに客をもてなしていたようです。初雛の家には近所の子どもがあらし(およばれ)に行く習慣もありました。