

子育て・健康・介護に関すること
お気軽にご相談ください

今年度の皆さんの子育て、健康づくり、介護・介護予防をお手伝いするスタッフをご紹介します。子育て、健康・栄養相談、介護・介護予防に関することなどお気軽にご相談ください。よろしくお願いいたします。

住民課

(総合ケアセンターゆくり内)
☎26-7871



参事(健康推進等担当) 宮本 幸世 (保健師)

(兼)子育て世代包括支援センター長
(兼)健康推進グループ主幹

新しい仲間(職員)が入りました。一致団結して皆さまの健康づくり、子育てを応援させていただきます。

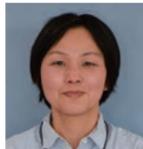
子育て世代包括支援センター 妊娠、出産、子育てに関する相談支援



主幹 宮下 葉子 (保育士)

時々、子育て支援センターやこども園にも行きます。子育てのお力になれるよう頑張ります。

町民生活グループ 糖尿病重症化予防未受診者訪問等



臨時 加藤 恵 (保健師)

笑顔で、訪問させていただきます。見かけたら気軽に声をかけてください。

健康推進グループ 各種健(検)診、予防接種、保健指導、健康相談、栄養相談、母子・成人・精神保健事業など



主査 笹森 あゆみ (保健師)

(兼)子育て世代包括支援センター主査
数年ぶりに母子保健を担当します。子育て世代の皆さんに寄り添えるように頑張ります。



主査 藤村 直美 (保健師)

成人保健を担当します。「元気で長生き」を目標に、健康づくりの力になれるよう頑張ります。



主事 杉山 効平 (臨床心理士)

日頃のストレスや気持ちの落ち込みなど、どんな些細なことでもご相談ください。



主事 太田 幸平

皆さんの健康づくりのため、専門職の業務をサポートします。趣味は1歳の娘と遊ぶことです。



主事 井上 朋美 (保健師)

7月に入職しました。子育て健康づくりのことなど、いつでもご相談ください。



竹田 早苗 (管理栄養士)

食事を整えて健康な身体を作るお手伝いをいたします。いつでもお声掛けください。

町社会福祉協議会 (旧厚真児童会館内)

厚真町地域包括支援センター

☎29-7407

介護認定相談、介護予防支援、総合相談、権利擁護に関すること



管理者 村上 朋子 (看護師・介護支援専門員)

皆さんと一緒に町づくりに取り組みます。



太田 乗盟 (社会福祉士)

高齢・障害・生活困窮者支援に尽力します。



中林 直美 (介護支援専門員)

地域で健やかに暮らせるように取り組みます。



池田 真奈美 (看護師)

今年はオーラルフレイル予防に取り組みます。



大山 政子 (介護支援専門員)

一緒に楽しく、安心して生活できるように考えます。

仮設住宅自立支援相談員

☎29-7501

仮設住宅居住者への生活・見守り支援・コミュニティ形成支援



山野下 誠

地域づくりの力になれるよう頑張ります。



山口 純子

早く安心した生活が送れるように支援します。

子育て支援センター 9月のよてい

問い合わせ・予約・相談

厚真子育て支援センター ☎27-2438 京町152(こども園つみきに併設)
厚南子育て支援センター ☎28-3155 上厚真258-7(宮の森こども園に併設)

子育て講座 アウトメディア講座

日時: 9月9日(水)10時30分~
場所: 厚真子育て支援センター
講師: 乳幼児メディアアドバイザー 桜井裕司さん

内容: 赤ちゃんの心身の発達と電子メディアが乳幼児に与える影響について

申し込み: 9月4日(金)までに厚真子育て支援センターへ

子育て講座 すくすく教室

~やさいを使ったおやつづくり~

日時: 9月11日(金)10時~
場所: 総合ケアセンターゆくり2階調理実習室

持ち物: エプロン・三角巾・タオル・おしぼり・飲み物・子供用スプーンとフォーク

定員: 先着10組
申し込み: 9月1日(火)までに各子育て支援センターへ

子育て講座 デコアルバム講座

日時: 9月17日(木)10時~11時

場所: 厚南子育て支援センター

持ち物: お子さんの写真3~5枚、はさみ、スティックのり(液体のり不可)

参加費: 500円(材料費)
定員: 先着5組
申し込み: 9月10日(木)までに厚南子育て支援センターへ

Hello えいご・えいごであそぼう 10時30分~11時

毎月1回程度、各センターでALTの先生と遊びを通して英語に触れる事ができます。興味のある方は各センターにお問い合わせください。

- ・自由開放 ・子育て相談(※要事前連絡) …月曜~金曜日 9時~12時、13時~15時
- ・サークル活動(※予約制) …月曜~金曜日 13時~15時

おちやのこ菜菜 野菜アツ★プロジェクト

目指そう野菜1日350gレシピ②

給食人気メニュー

きゅうりの変わり漬け



材料(2人分) きゅうり: 1本 砂糖: 小さじ1
塩: 少々 ごま油: 小さじ3分の2
酢: 小さじ1 パプリカパウダー: お好みで(なくても可)

[1人分] エネルギー12kcal/塩分相当量0.1g/野菜の量50g

- ①きゅうりは5mmくらいの輪切りにする。
 - ②塩少々をふってしんなりさせる。
 - ③調味料を合わせて漬け込む。
- 簡単ポイント** 塩をふってしんなりさせると短時間で味が染みます。

タコライス



材料(2人分) ごはん: 茶わん2杯 油: 小さじ1/3
タマネギ: 120g ピザ用チーズ: 30g
ニンジン: 30g ウスターソース: 小さじ1(中濃ソースでも可)
ピーマン: 20g しょうゆ: 小さじ2
ゆで大豆: 20g ケチャップ: 大さじ2
豚ひき肉: 120g チリパウダー: 少々(カレー粉でも可)
トマト: 1個 パプリカパウダー: 少々(なくても可)
レタス: 50g

[1人分] エネルギー540kcal/塩分相当量1.9g/野菜の量185g

- ①Aをみじん切り、トマトは1cm角に切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ②フライパンで油を熱し、Aとひき肉を炒める。ポロポロになったらBを加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ③器にご飯を盛り、②をかけ、レタス、トマト、チーズを散らす。

おすすめポイント 夏に不足しがちなビタミン、ミネラルなどの栄養素は、野菜に豊富に含まれています。水分もたっぷりなので、夏バテ防止になるおすすめのメニューです。

問い合わせ 住民課 健康推進グループ(総合ケアセンターゆくり内) ☎26-7871