



# 子育て世代包括支援センター「ハっこ」

## 伴走型相談支援について

町では、2月から出産・子育て応援事業を始めました。この事業は、応援給付金の支給と伴走型相談支援を行います。

伴走型相談支援では、妊娠期から出産・子育て期まで各段階に応じて、全ての妊婦や子育て家庭に寄り添った相談を行います。

### ○妊娠期

妊娠届出の際、保健師と面談をします。ここでは、出産・産後までの見通しを一緒に立てます。

「どんな妊娠期を過ごしたいか」「出産後の育児に協力してくれる人はいるか」などを、保健師と一緒に確認していきます。

妊娠8か月頃には、アンケートを送ります。妊娠届出時とは、気持ちや環境など、変わっていることもあると思います。心配なことだけでなく、楽しみにしていることなど記入してください。また、ご希望のある妊婦さんやご家族には、妊婦訪問や沐浴指導を行います。



### ○子育て期

出産すると、子育てが待ったなしで始まりますが、想像していたこととは違うことも多いでしょう。「授乳の回数」「なんで泣くの」など、子育ては子どもによって変わってくるので、悩みも変わります。生後4か月までに新生児訪問やこんにちは赤ちゃん訪問で、助産師か保健師がご自宅に伺います。お子さんとお母さんの産後の状況の確認や、ご家族の相談にも応じます。

3〜4か月児健診のほか、乳児後期によりちよち相談を実施します。お子さんの発達発育の確認に加えて、離乳食や口の健康について、それぞれ専門職からお話しします。日頃の子育ての中で、疑問に思っていることを解決できる場になればと考えています。もちろん、悩みや不安だけでなく、お子さんのかわいい自慢話も聞かせてください。

少子化に伴い、子育て世帯も少なくなります。孤独感や不安を感じたり、少しでも気になることがあれば、いつでもお電話ください。

(健康福祉課 保健師)



食改さんによる

## 健康レシピ

Vol.19

カルシウムたっぷり！変りいなりずし



### 材料【4人分】

油揚げ	4枚	ごはん	400g
だし汁	250ml	酢	大さじ2と1/2
さとう	小さじ2	さとう	大さじ1
しょうゆ	小さじ2	塩	小さじ1/3
酒	大さじ1	スキムミルク	小さじ2
プロセスチーズ	40g		
ちりめんじゃこ	40g		
しょうが	4g		

### 作り方

- ①油揚げを煮る。  
半分に切り、口を開く。軽くゆでて油抜きをする。鍋にだし汁・さとう・しょうゆ・酒を入れ沸騰させる。油揚げを加えて落としぶたをして、再沸騰したら弱火にし、15分程度煮含めて冷ます。
- ②材料を切る。  
・プロセスチーズ：小さめの角切りにする。  
・しょうが：みじん切りにする。
- ③ボウルに酢・さとう・塩・スキムミルクを入れ、よく混ぜ合わせずし酢を作る。ごはんにかけて手早く混ぜ合わせ冷ます。
- ④③の酢飯にチーズ・ちりめんじゃこ・しょうがを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤④の酢飯を8等分し、①の油揚げにつめる。

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分相当量
	378kcal	19.3g	12.9g	42.4g	392mg	1.7g

### ポイント

酢飯にスキムミルクを加えた、カルシウムたっぷりのいなりずしです。カルシウムは、日本で普段よく食べられている食事では、摂取しづらい栄養素の一つです。牛乳や乳製品、小魚、海藻類、大豆製品などカルシウムを多く含む食品を日ごろの食事へ積極的に取り入れていきましょう。