

『たぶせ子育てアプリ(母子手帳アプリ)』をご利用ください

問保健センター ☎ 52-4999

町では、令和2年より『たぶせ子育てアプリ(母子手帳アプリ)』を配信しています。このアプリは、妊娠中や子育て中の様々な記録ができるだけでなく、子育てに関する町からのお知らせも配信しています。子どもの成長記録などを家族で共有することもできます。

スマートフォンやタブレット端末、パソコンに対応しており、通信料を除き利用料は無料ですので、ぜひご利用ください。



『たぶせ子育てアプリ』でできること

◇子どもの成長を記録

初めての『寝返り』などを写真で残したり、子どもの体重を自動でグラフ化するなど、子どもの日々の成長を残すことができます。

◇予防接種のスケジュール管理

複雑な予防接種のスケジュール管理が簡単にできます。接種できるワクチンと最適な接種期間を自動で計算し、予定日が近づくと事前にお知らせします。

◇町から子育て情報が届く

町から子育てに関するお知らせや、イベント情報を受け取ることができます。また、保健センターで行う教室の予約をすることもできます。

令和5年8月から
妊娠届のオンライン申請を始めます

これまで保健センター来所時に記載をお願いしていたアンケートを、ご自宅などでオンライン登録したり、母子手帳の受取日時を予約することができます。

詳しい手続きの方法は、産科医療機関で配布するチラシをご覧ください。ご不明な点は保健センターにお問い合わせください。

これまでどおり、保健センターに来所し、手続きをすることもできます。

『たぶせ子育てアプリ』のダウンロード方法

アプリのダウンロードは右のQRコードを読み取るか、『母子モ』で検索してください。



夏野菜のあんがらめ

食生活改善推進協議会

いただきます

素揚げした夏野菜をあんのとろみで絡ませた食べやすい一品です。主役のかぼちゃと一緒に加える野菜はオクラや茄子でも美味しいですよ。

材料(4人分)

かぼちゃ	400g
パプリカ	1/2 個
ししとう	小 8 本
揚げ油	適量
黒ごま	少々
A	砂糖 大さじ 1
	みりん 大さじ 1
	しょうゆ 大さじ 1
	水 大さじ 3
	片栗粉 大さじ 1

作り方

- ① かぼちゃは皮付きのまま3cm角に切る。パプリカもかぼちゃに合わせて角切りにする。ししとうは縦に浅く切れ目を入れる。
- ② かぼちゃは低温の油でじっくり揚げる。(竹串がスッと通ればOK。)パプリカとししとうは水気をふいて高温でさっと素揚げする。
- ③ Aをよく混ぜ合わせ、小さめのフライパンか鍋に入れて弱火にかける。固まりかけたら②を加えて全体にからめ、火を止めて黒ごまをふる。

1人分の栄養価

エネルギー…141kcal
たんぱく質…2.4g 脂質…0.3g
カルシウム…22mg 塩分…0.7g