



保健センターだより

『たぶせ子育てアプリ』をご利用ください

問保健センター ☎ 52-4999

『たぶせ子育てアプリ』は、妊娠から出産・子育てをサポートするスマートフォンやタブレット端末、パソコンに対応したサービスです。日々の成長記録や予防接種のスケジュール管理など、これからの子育てに役立つ機能がたくさんあります。また、子育てに必要な田布施町の情報を一目でチェックでき、保健センターが行う教室などの参加予約をすることもできます。ぜひ、母子健康手帳と併せてご利用ください。

▼予防接種管理画面イメージ

▼教室予約画面イメージ

■おすすめポイント

- ・町からの子育てに関するお知らせをプッシュ通知でお知らせします。
- ・アプリから教室などの参加予約ができます。
- ・登録した内容は、家族と共有でき、みんなで成長を見守ることができます。

※アプリのダウンロード

は、QRコードを読みとるか、『母子モ』で検索しダウンロードしてください。



■『ちびっこまつり』中止のお知らせ

11月に開催を予定していた『ちびっこまつり』は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。そのため今年度は古着の回収を行いません。楽しみにされていた皆さまには大変申し訳ございませんが、ご理解いただきますようお願いいたします。

- ① 鮭は一口大のそぎ切りにする。
- ② ①をAに15〜20分漬ける。
- ③ 人参、玉ねぎ、ピーマンは薄いせん切りに、しめじは小房に分けてレンジで1分半加熱する。
- ④ Bをボウルに合わせる。
- ⑤ ①の水気をペーパーでおさえ、170℃の油でカラッと揚げ、熱いうちに④に漬ける。
- ⑥ 魚に味が浸みたら、③を加えてかき混ぜる。
- ⑦ 皿に盛って、七味唐辛子をふる。

1人分の栄養価

エネルギー…187kcal
たんぱく質…15.6g 脂質…11.5g
カルシウム…15mg 塩分…0.8g

作り方

生鮭	70g × 4切れ
A	酒 大さじ1
	しょうゆ 大さじ1
	生姜汁 大さじ1
揚げ油	適量
人参	20g
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	中2個
しめじ	20g
B	酢 1/2カップ
	塩 小さじ1/2
	砂糖 大さじ1
	しょうゆ 小さじ1
ごま油	小さじ1
七味唐辛子	少々

材料(4人分)

鮭は、年中見かけますが、秋冬にかけて最もよく出回ります。鮭は粉をつけずに素揚げにすると、冷めてもべたつきません。また野菜は長く漬けて込むほど水分が出るので、かき混ぜる程度にします。たっぷりの野菜と一緒に食べましょう。

鮭の南蛮漬け

田布施町食生活改善推進協議会

いただきます

発熱などの症状がある場合の受診方法について

これからインフルエンザが流行する時期を迎え、新型コロナウイルス感染症との判断が難しい発熱などの症状を訴える人が大幅に増えることが予想されます。

患者さんに必要な医療は受けていただくとともに、医療機関での院内感染防止のため、次の図を参考に受診してください。

かかりつけ医がありますか

ある

かかりつけ医に電話でご相談ください。かかりつけ医での受診が難しい場合は、医師が近隣の受診可能な医療機関をご案内します。電話して受診してください。

ない

- ①山口県の受診・相談センター ☎ 083-902-2510 （毎日 24 時間対応）
②田布施町保健センター ☎ 52-4999 （平日午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分）
のいずれかにご連絡ください。受診可能な医療機関をご案内します。電話して受診してください。

歯を大切にしましょう ～11月8日は『いい歯の日』です～

新型コロナウイルス感染症の影響により、歯科の受診を控える人が増えています。

しかし、自己判断で受診を控えることにより、むし歯や歯周病が悪化することがあります。

また、歯科の疾患は全身の健康に影響を与え、高齢者などは誤嚥性肺炎のリスクが高くなります。この他にも、健康状態が悪化し、新型コロナウイルス感染症などに対する抵抗力が低下するおそれがあります。

健康な生活を送るためには、お口の健康管理が大切です。定期的に歯科健診を受診し、気になる症状があれば、かかりつけ歯科医に相談をしましょう。

今年度、町の成人歯科健診に申し込みをしている人は、事前に医療機関に予約の上、令和3年2月28日（日）までに受診をしてください。

なお、成人歯科健診に関することは保健センターにご相談ください。



『いい歯の日』の相談の案内

『コロナ禍で誰とも会えず、人と話す機会がない』『何もやる気がおこらない』『子育てに自信がない』など、困ったり悩んだりしていることはありませんか。

秘密は厳守されますので、安心してご相談ください。

◆内容

精神保健福祉士（やない地域生活支援センター）による個別相談

◆相談日

毎月第4水曜日

（祝祭日・年末年始を除く）

◆時間

午後1時～午後3時

◆場所

西田布施公民館

◆申込方法

相談日前日までに保健センターへ連絡

