

## 『たぶせ子育てアプリ』をご利用ください

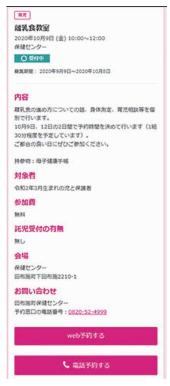
間保健センター ☎52-4999

『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します。

③人参、 ②①をAに15~20分漬ける 鮭は ④に漬ける 1 の水気をペ 玉ねぎ、 口大のそぎ切りにす

④Bをボウルに合わせ めじは小房に分けてレンジで1分半加熱する。 180℃の油でカラッと揚げて、 ピーマンは薄いせん切りに、 1 パー でおさ え、 熱 1 、うち 7

0

1人分の栄養価

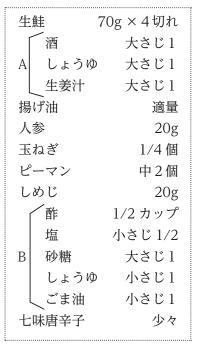
)皿に盛

一って、

七味唐辛子をふる

魚に味が浸みたら、③を加えてかるく混ぜる。

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



# 材料 (4人分)

せる程度にします。 鮭は、 また野菜は長く漬け込むほど水分が出るので、 鮭は粉をつけずに素揚げにすると、 年中見かけますが、 たっぷりの野菜と一緒に食べましょう。 秋~冬にかけ 冷めてもべたつきま て最もよく出回り かるく合わ ħ 末

# 鮭の南蛮漬

包 尨 き ま す

田布施町食生活改善推進協議会

# 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

な



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。

- 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 てください。
- **5** 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

# 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。



相談日前日までに保 セ 場所 · 時間 午後1時~午後3時 西田布施公民館

相談日 毎月第4水曜日 (祝祭日・年末年始を除く)

別相談 生活支援センター)による個 精神保健福祉士 (やない 地

心してご相談くださ 内容 秘密は厳守されますの んだりしていることはありま 目信がない』など、 る気がおこらない』 人と話す機会がない』『 『 コ ロ ナ禍で誰とも会えず 困ったり悩 『子育てに 何 ŧ

『こころの相談』 のご案内