

こんにちは こども家庭センター「にこにこ(2525)田布施」です！

☎保健センター ☎ 52-4999

町では、今年4月にこども家庭センター『にこにこ(2525)田布施』を保健センター内に開設しました。妊娠期から子育て期にわたる、すべての妊産婦および子どもとその家庭の支援を行う『総合相談窓口』です。

町民福祉課（児童福祉担当）と保健センター（母子保健担当）が、それぞれの専門性を生かし、相談をお受けします。相談内容の秘密は厳守しますので、どなたでもお気軽にご相談ください。

Q. 相談できるスタッフは？

A. 保健師、栄養士、子ども家庭支援員が常駐しています。また、必要に応じて、専門機関との連携や他の相談機関の紹介も行います。



▲こども家庭センターで行っている『育児相談会』の様子

Q. どんなことを相談できるの？

A. 妊娠・出産・子育て・子どもの発達・家庭のことなど、悩んだときはまずご相談ください。妊婦さんや保護者だけではなく、子ども本人や地域の人からの相談も受け付けています。

例えば…

- ・赤ちゃんを迎える準備がわからない
- ・産後、周囲に頼れる人がおらず不安
- ・毎日の子育てで疲れて、気分が沈む
- ・子どもの発達に不安がある
- ・学校を休みがちで心配
- ・ひとり親家族へのサポートを知りたい
- ・親子関係や家族関係が悩んでいる
- ・近所に気になるご家庭がある

◇相談窓口

予約不要です。お子さんが遊べるスペースを準備してお待ちしています。

- ・場所 田布施町こども家庭センター（保健センター内）
- ・受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分
- ☎ 53（いつもみんな）-2525（にこにこ）

作り方

- ① かぼちゃは皮つきのまま一口大に切る。ブロッコリーは小房に分け、さやいんげんはへたをとって4等分に切る。きゅうりは乱切りに、トマトは一口大に切る。
- ② かぼちゃは水少々をふって耐熱容器に入れ、ラップをかけて600Wのレンジで2分加熱し、ブロッコリーとさやいんげんを加えてさらに1分半加熱し、ザルにあげて冷ます。
- ③ 器に野菜を盛り付け、Aを混ぜ合わせたオーロラソースをかける。

かぼちゃ	60g
ブロッコリー	30g
さやいんげん	4本
きゅうり 中	1/2本 (50g)
トマト 中	1/2個 (50g)
A	マヨネーズ 大さじ1
	ケチャップ 大さじ1/2
	酢 大さじ1/2
	こしょう 少々

1人分の栄養価

エネルギー…89kcal
たんぱく質…2.5g 脂質…4.8g
カルシウム…34mg 塩分…0.3g

材料(2人分)

暑い時期は食欲も落ち、料理を作るのも億劫になりますよね。そんなときは火を使わず、夏野菜のいろんな素材が味わえるシンプルなおサラダはいかがでしょう。オーロラソースはほどよい酸味があつて、さっぱりとおいしく食べられます。

オーロラサラダ

食生活改善推進協議会

いただきます