

## 健康 クッキング 教室



# 5分でパッと! 野菜をプラス

7月5日に健康クッキング教室を行いました。その中から、お手軽野菜レシピ1品をご紹介します。簡単にできて、食べやすいと好評でした。

今後も、同様の教室を開催予定です。開催が決まりましたら、広報やチラシ、町ホームページ等でお知らせします。

なお、7月5日の教室の様子は、町ホームページの「別海町からのお知らせ」で公開中です。

## 水菜と海苔のサラダ



### 材料 2人分

水菜..... 1/2袋  
 焼きのり..... 全型1枚  
 ポン酢..... 小さじ2  
 オリーブ油..... 小さじ2  
 ブラックペッパー..... 適量

### 1人分の栄養価

エネルギー 53kcal  
 タンパク質 1.8g  
 脂質 4.1g  
 炭水化物 3.2g  
 食物繊維 1.9g  
 塩分 0.4g

### 作り方

- ①水菜は洗って3センチの長さに切り、キッチンペーパーで水気を取る。
- ②ボールに①を入れ、のりをちぎり、ポン酢、オリーブ油、ブラックペッパーの順に加え、よくあえる。

※赤パプリカ1/4個のスライスや、人参の千切り少量などを加えると、彩りが良くなります。

【問合せ】町民保健センター TEL 75-0359 FAX 75-0337

# 母子健康センターからのお知らせ



## マタニティクラス

かわいい赤ちゃんを迎えるために、妊娠、出産について学ぶ教室です。分からないこと、心配なこと、何でもご相談ください。たくさんの参加をお待ちしています。

**対象** 本町在住の妊婦さん

**申込締切** 各開催日の前日までに、下記へご連絡ください。コース途中での参加もできます。開催日は、日程の近いものから掲載しています。

**時間** 午後1時から午後2時30分まで

コース	内容	担当者	開催日
第1課	お腹の中で育つ赤ちゃんの様子、妊婦さんの生活、食事について	助産師 管理栄養士	10月17日(水)
第2課	妊婦さんに必要な野菜の量について 妊娠中のお口のケア指導	管理栄養士 歯科衛生士 助産師	10月31日(水)
第3課	おっぱいのことについて 1歳になるまでの成長について	助産師	9月12日(水) 11月14日(水)
第4課	赤ちゃんをお風呂に入れてみよう 参加者の記念撮影	助産師	9月26日(水) 11月28日(水)
第5課	出産のおはなし	助産師	9月19日(水) 11月21日(水)

## インファントマッサージ教室

お母さんと赤ちゃんの絆を深めるための、オイルを使用したマッサージです。

**申込締切**  
9月14日

**時間** 午前10時から  
午前11時30分頃まで

**10月コース**

**全4回**

**対象** 1歳未満のお子さんとお母さん

**料金** 1回 町内に住所のある方 1,000円  
その他の方 2,000円

10月4日(木)  
10月11日(木)  
10月18日(木)  
10月25日(木)

## 母子健康手帳の交付

病院で分娩予定日が確定し、母子健康手帳の交付を受けるよう言われた方は、交付日程を調整しますので、事前に電話連絡をお願いします。

また、手帳の交付にはマイナンバーの記載等が必要です。個人番号カードをお持ちの方は個人番号カードを、お持ちでない方は通知カードと運転免許証等の写真付きの身分証明になるものをお持ちください。不明な点は、下記にお問い合わせください。

母子健康センターでは、24時間電話相談を受け付けています。妊娠中から赤ちゃんのことなど困ったときは、いつでもご利用ください。  
 問合せ/母子健康センター TEL 75-2262 FAX 75-0337

