# 健康の窓

健康シリーズ21

## みんなで楽しく子育てしよう！
～気軽にどうぞ！育児相談へ～

近年、少子高齢化が進み、子どもの遊ぶ姿が見えなくなりつつあります。

横越町も全国の傾向と同じく、子どもの数が減ってきていました。

しかし、人口の増加によって子どもの数が少しではありますが増えつつあります。ちなみに八年一月～十二月までの出生数が百一名と、近年に比べ二十～三十名も増えました。また、小さなお子さん達もどんどん転入してきています。

友達も増えて子育てしやすくなったかなと思っていましたが、健診や相談等でお母さん達にお聞きすると「近所に友達がいない」「公園に行っても誰もいない」と言う声が多く聞かれます。

地域によっては、子育て中のお母さん方が自発的に子育てグループを作って、子育てを支え合いはじめています。

### こんな時 どうしたらいいの？

まだおっぱいを飲んでいる頃は、お母さんと一緒にいることが子どもにとっては一番心地良いことなのですが、三歳近くになるとそろそろ友達が欲しくなってきます。

また、心の発達によるいろいろな行動（自己主張・言葉等）や生活行動の自立（排泄・着替え・食事等）に関する悩み等、赤ちゃんの頃よりもいろいろな心配が増えてきます。

「誰かに相談できたら」「皆どうしているんだろう」と思った時、「近所に遊ぶ友達が誰もいない」と思ったら、気軽に保健センターに来てみませんか。

### 育児相談を上手に利用しましょう

保健センターでは、みんなで楽しく子育て出来るように、毎月第一・三火曜日に「育児相談」を実施します。特に年齢制限等もありません。みなさんの保健センターです。気軽に足をのばしてみませんか。

### 4月 育児相談のお知らせ

4月15日（火）

・午前9時30分～11時
・会場　横越町保健センター

～5月 育児相談のお知らせ～

5月　6日（火）
　　20日（火）

## 暮らしのワンポイント

果物の味覚を長期間楽しめるジャムやマーマレードは、家庭で簡単に手づくりすることができます。ここではイチゴジャムの作り方を紹介します。

イチゴは、よく熟した新鮮なものを選びましょう。新鮮なものほど、ジャムの「とろみ」に欠かせないペクチンをたくさん含んでいるからです。

ヘタをとったイチゴ（五〇〇g）を水洗いし、水気を切ってから鍋に入れて全体に砂糖をまぶします。砂糖は上白糖かグラニュー糖。イチゴの六～八割の重さが目安です。そのまま一晩おいて果汁が染み出したら、レモン汁を大さじ一～二杯、水をカップ一杯加え、中火にかけます。煮立つとアクが出るので、丁寧にすくいながら、全体が一度白っぽくなり、再びつややかな赤色に戻るまで煮詰めます。イチゴはつぶさず、そのままのほうが見た目に美しいジャムになります。とろみがついたら火から下ろし、熱いうちにびんに入れ、冷めたらふたをして密閉保存します。

甘さを抑えたいときは砂糖を少し減らしますが、多少日持ちが悪くなります。長期保存したい場合は砂糖を多めに使うことがポイントです。

イチゴを煮る鍋は、酸に強く加熱効果の高いほうろう製やステンレス製、耐熱ガラス製のものが適しています。鉄やアルミ製のものはジャムの色が悪くなるので避けましょう。保存する容器は、口が広く密閉性のあるガラスびんが最適です。

ジャムづくりのコツは、手早く煮ること。弱火でトロトロ煮込んでいるとせっかくの果物の香りや風味が損なわれるので注意してください。

無添加で素朴な味わいの手づくりジャム。いろいろな季節の果物で楽しんでみてください。

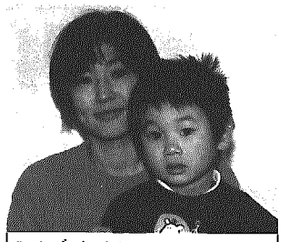
## ぼくも わたしも キラリッ子

平成五年度から、乳歯のむし歯予防対策の一貫として、歯科健診と合わせてフッ素塗布・洗口を実施しています。現在ではその効果も確実に現れてきています。

そこで、今月号から三歳児健診でむし歯のなかったお子さんと保護者の方を皆さんにご紹介していきます。

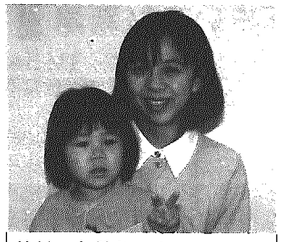
今月号は、平成六年二月～三月生まれのお子さんです。

橋　真智ちゃん　比止美さん（二本木上）



阿部　大誠ちゃん　みゆきさん（横越中）

白柏　真紀ちゃん　良江さん（川根谷内）



仲村　友希ちゃん　恵さん（二本木中）

## 4月の保健衛生業務

ママ
忘れないでね

**予防接種**　会場は横越町保健センター

■三種混合第1期初回②
4月2日（水）午後1時30分～2時30分（7年11月～8年4月生）

■ポリオ
4月10日（木）午後1時30分～2時30分　初回8年7月～12月生／追加8年1月～6月生

**健診等**　会場は横越町保健センター

■幼児歯科健診
4月15日（火）午後1時～1時20分
（受付）　4年10月生／5年4月・10月生／6年10月生／7年4月生

■母親学級
4月21日（月）午後1時30分～3時30分　出産予定日（9年5月～8月）

■1才6か月児健診
4月23日（水）午後1時～1時30分
（受付）　7年9月・10月生
（希望者にフッ素塗布あり）

■乳児健診
4月28日（月）午後1時～1時30分
（受付）　8年4月生／8年7月・8月生／8年12月・9年1月生

**健康育児相談**　4月15日(火)

午前9時30分～午前11時
横越町保健センター

**療育相談**　4月18日(金)

午前10時～午前11時
相談員が言葉や、発育のおくれ等について相談に応じます。
小杉児童館（ひまわり教室）
〈小杉地区コミュニティーセンター裏〉

## 4月の休日当番医院

（診療時間　午前9時～午後5時）

| 日 | 当番医院 | 電話番号 |
|---|---|---|
| 6日 | 横田医院（亀田町袋津3） | 381-2729 |
| 13日 | 松原医院（亀田町本町2） | 381-2243 |
| 20日 | 高橋医院（亀田町東本町4） | 381-2062 |
| 27日 | 祖父江眼科（亀田町本町3） | 382-5959 |
| 29日 | 山岸医院（亀田町袋津2） | 382-4133 |
| 5／3 | 堀医院（亀田町船戸山4） | 382-3031 |

◎次の医院は、医師在院のときは、緊急を要する診療に応じます。

・亀田第一病院（亀田町西町2）
☎382－3111
・阿部医院（亀田町新明町5）
☎381－2045
・佐藤医院（亀田町下早通）
☎381－2878