

ほうれんそうの  
桜エビ和え



材料(4人分)

- ほうれんそう…………… 1束(200g)
- 桜エビ…………… 大さじ2
- A { めんつゆ…………… 大さじ1 (3倍濃縮)
- いりごま…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ1

作り方

- ①ほうれん草は沸騰した湯に茎側から入れ、葉も入れてさっと茹でる。流水に通し、かたく絞り2cm長さで切る。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ、桜エビと1を加えて和え、器に盛る。

一人分当たりの栄養価

エネルギー	38kcal	脂質	1.6g
たんぱく質	3.2g	塩分	0.5g

おもてなし料理教室

問い合わせ 元気づくり課(保健センター)  
☎(928)2000

- 日時 12月13日(火)  
午前10時～午後1時
- 場所 太宰府市総合福祉センター  
2階調理室
- 対象者 市民
- 定員 15人(先着順)
- 参加費 500円
- 講師 食生活改善推進会の皆さん  
持ってくるもの  
エプロン・ふきん(食器用・  
台ふき用)各1枚・三角巾
- 申込締切 12月6日(火)  
託児あり(要予約、先着順)

本市で産後ケア事業を開始して約1年が過ぎました。令和3年度の利用者数は延べ20人、令和4年度の利用者数は延べ35人(9月末時点)、想定していたよりも多くの人に利用されています。利用したお母さんたちからは、「家に来てもらえて助かりました」「子育て相談に乗ってもらいました」「子育て相談に乘ってもらいました」と喜びの声をもらいました。

産後ケア事業  
「子育てをサポートします」



●産後ケア事業の目的

お産は、富士登山やフルマラソンに例えられるくらい、大変で命がけの出来事です。産後は4日ほどで病院を退院し、お母さんの体調が十分に回復しないまま、頻回授乳やおむつ替え、抱っこ、赤ちゃんのお世話が始まります。初めて出産をしたお母さんは、赤ちゃんがなぜ泣いているのか、授乳がうまくいかない時にどうしたらいいのかなど、初めての育児に困惑しています。2人目以降の出産をしたお母さんも、1人目の時との違いに困惑したり、きょうだいのお世話に追われたりしています。

そんなお母さんの心と体をケアし子育てをサポートする事業が、産後ケア事業です。

●利用できる人

本市に住民票がある生後1歳未満の乳児とその母親で、次のいずれかに該当する人  
・家族などから家事や育児の支援が受けられない  
・産後の体調や育児について不安がある

●産後ケアの内容

助産師が家庭訪問し、次の内容を支援します。  
母親の体調に関する相談、おっぱいのケア・トラブルに関する相談、授乳指導、沐浴指導、発育・発達に関する相談、スキンケアに関する相談、子育ての相談など

●利用方法

子育て支援課まで太宰府市産後ケア事業利用申請書を提出してください

ださい。申請書はホームページ(ページID:17627)からダウンロードでき、郵送でも受け付けています。

利用回数や料金、利用できる施設など、詳しくはホームページを確認してください。

本市の産後ケア事業は、県内で里帰りしている人も利用できるように、北九州市や柳川市など、近隣市以外の利用施設も含まれています。産後すぐに利用する場合は、妊娠中から申請できます。

産後の生活に不安を感じる人、実際に乳児の子育てをしていて困っている人は、ぜひ利用してください。

子育て支援課 保健師

12月の相談	日時	問い合わせ	
すこやか相談 (健康栄養相談)	9日(金) 9:30~11:00 22日(木) 13:30~15:30	元気づくり課 ☎(928)2000	要予約
高齢者のためのすこやか相談 (健康・口腔・栄養)	9日(金) 9:30~12:00	高齢者支援課 ☎(929)3210	