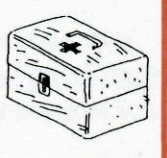




保健婦だより



三隅町の母と子 ▲母子保健奨励賞受賞して▼

平成六年・四十名この人数わかりますか？そう昨年三隅町で産まれた子供の数なのです。昭和五十年には八十名だったのですが、近年の少子化の進行に本町も例外ではないのです。子供がいてこそ未来があり社会が成り立って行くと思います。

出生率の低下に伴い子供達の育つていく環境も大きく変わっています。仕事と子育ての両立、核家族への志向、離婚、単身赴任等、育児に関する問題の要素も多く、母子を取り巻く地域の育児力は低下していると思われ

ます。

ある日の育児相談風景です。

保健婦 宮崎 節子

BGMの「1/fゆらぎ」の曲が心地よい中で、カーベットの

上を嬉々としてハイハイしているA子ちゃん、その周りにまわつわりついているB君。二人は兄弟でもないが、小さなA子ちゃんが物につかからないようにと、まわつわりついで兄貴らしさを見せているB君の思いやりと、それを気にもしないで、悠々自適のA子ちゃんの笑顔の交錯。その様子をここにこと見守っているお母さん達。親と子が語りいながら遊ぶほのほとした光景の中で、育児を学んでもらい、親同志お互いの連帯感を養ってほしいと思います。家庭内の子

供の数が少ない現在、又育児に関する情報過多の時代、子育てへの自信のなさを訴え、中には社会からの孤立感もち、必要以上に子供に過干渉になる母親もいます。子育ては、それぞれ個人でありながら実は、地域を基盤にした人間関係だと思えます。この度、これからもますます母子保健活動の充実をはかるようにと母子保健奨励賞をいただき、天皇、皇后両陛下の拜謁を賜り、お祝いとひとりひとり激励のお言葉を賜りました。身にあまる光栄と感謝の気持ち一杯です。これからも母と子が健康で心豊かに生まれ育ちゆくことに、献身的に援助していきたいと思っております。

ねずみ一斉駆除 月間 12月1日～2月29日

ネズミくらい退治しやすく退治しにくいものはありません。退治が成功するかしないかは、やり方一つで決まります。

- 怖いネズミ
 - ・伝染病媒介、食物被害、建物被害
- 主なネズミとその生息場所
 - ・ハツカネズミ (屋内・納屋等)
 - ・クマネズミ (天井裏)
 - ・ドブネズミ (床下・下水等)
- ネズミ退治の前に
 - ・エサを与えない
 - ・通路をふさぐ
- 毒エサの仕掛け方の要点
 - ・他のエサを除去し、殺そ剤を物かけ、隅に仕掛け、殺そ剤はネズミが食べた量だけ毎日補給する。
- 取り扱い注意
 - 殺そ剤は人畜に有害です。子供の手の届かない所に保管すること。万一誤って食べたときは、吐き出させ、すぐに医師の診断を受けること。
 - 食品と間違えやすい場所には仕掛けないこと。

こんにちは
食生活
改善推進員
です。

やさしい根菜
「かぶ」
鈴木寿美子さん
(宗頭)

かぶら蒸し

冬野菜のおいしい季節になりました。かぶは奈良時代以前から栽培されてきました。肉質が柔らかく、あくが少なく甘味があり上品で淡白なやさしい味わいのある野菜です。ビタミンCが豊富で特に葉にはビタミンAやカルシウムが含まれています。生で添え物や漬物、酢物、煮物では含め煮やかぶら蒸し等に利用します。冬の夜寒に、あつあつのかぶら蒸しを食べると心まで暖かくなります。

◎材料(四人分)

- ・かぶ(すりおろしたもの 1.5カップ)
- 椎茸 4枚・ゆり根 小1/2・鶏肉 80g・えび 小8尾・白身魚 80g・卵白 50cc・かぶの葉 1枚・ぎんなん 8粒・片栗粉 大さじ1 1/2・おろし生姜少々
- ・調味料A (醤油小さじ)

◎作り方

- (1) かぶをすりおろし水気を切る。
- (2) 銀杏切りにした椎茸・固ゆでにしたゆり根・一口大に切った鶏肉・白身魚・尾を残してむいたえびにAをかけ下味をつけ一人分ずつ深い器にならべます。
- (3) (1)に卵白と塩少々をよく混ぜ合わせ、(2)の上に分け入れれます。
- (4) ぎんなんはさつとゆでて、皮をむき、かぶの葉もゆでてきざみ(3)の上にならし強火で15分間蒸します。
- (5) 鍋でBを煮立て水で溶いた片栗粉を加えとろみをつけます。
- (6) 蒸し上った(4)に(5)をかけおろし生姜を天盛りにします。