

[Vol.139] 出産後のお母さんを応援「産後ケア事業」

■産後ケア事業とは

宿泊、日帰り、助産師による自宅訪問などで、育児相談や授乳指導、乳房ケアなどが受けられる事業です。利用者からは「悩みが解決した」「リラックスできた」などの声が聞かれています。

■利用できる人

市内の生後4カ月までの乳児とその母親

■内容

種類	利用時間など	場所	利用料金	利用の予約先
宿泊ケア	毎週木午前9時～金午後4時 (1泊2日) 1回1組	総合水沢病院	7,560 円	総合水沢病院 医療連携室 (☎ 25-3833)
日帰りケア	毎週月～金 午前9時～午後4時 1日2組		1,240 円	
訪問ケア	毎週月～金 午前9時～午後4時半のうち 2時間程度	自宅	無料	本庁健康増進課 親子みらい係 (☎ 34-2171)

※新型コロナウイルス感染症の拡大により、現在、水沢病院での宿泊・日帰りケアは休止しています。再開時には、市ホームページなどを通じてお知らせします。

■利用方法

事前に申請が必要です。「奥州市産後ケア事業利用申請書」に記入し、出産予定日の3カ月前～利用日の1週間前までに提出してください。利用の際は、利用日の前日までに電話でご予約ください。

■問い合わせ・申請先

本庁健康増進課親子みらい係 (☎ 34-2171)

子ども喜ぶ
人気メニュー 113

新じゃが、春キャベツのおいしい季節に♪

『インディアンサラダ』



レシピ紹介：前沢北こども園

材料（作りやすい分量）

新ジャガイモ …… 2個
春キャベツ …… 1／8個
もやし …… 1袋
カレー粉 …… 小さじ1
酢 …… 小さじ2
サラダ油 …… 小さじ1
砂糖 …… 小さじ1
塩 …… 小さじ1／2

栄養士から一言

カレー粉を入れて茹でることで辛くなり過ぎず、小さいお子さんでも食べやすいカレー味のサラダです。

作り方

- ①春キャベツは細切りにする。
- ②新ジャガイモは皮をむき1cm角に切って水にさらす。火が通るまで茹でて（600㏑の電子レンジでラップをかけ3～5分加熱でも可）冷ます。
- ③鍋にお湯（分量外）を沸かし、①ともやし、カレー粉を加えて茹でる。流水で冷やし、しっかりと絞って水気を切る。
- ④②と③をAであえたら出来上がり。

過去のレシピ一覧▶



広 告

もっと安心 ずっとおうしゅう

～みんなの輪で支える在宅医療と介護～

第50回 地域包括支援センターみずさわ中央

当センターは、保健師や社会福祉士、主任ケアマネジャーなど専門知識を持った職員5人が関係機関と連携し、困り事を抱える高齢者の皆さんを支援しています。また、佐倉河地区センターと市総合福祉センターで認知症について学び語らう集いの場「思い出カフェ」の開催や、地域で介護予防や生きがいがづくりの取り組みを開催する場合の支援も行っています。どうぞお気軽にお立ち寄りください。



■問い合わせ＝市在宅医療介護連携拠点（市地域包括支援センター内・☎ 34-2906）

高齢者に関する

ワンストップ総合相談窓口

市内8カ所の地域包括支援

センターを紹介します！

（5／8カ所目）



地域包括支援センターみずさわ中央

担当地区	水沢（水沢地区・佐倉河地区）
住 所	奥州市水沢南町5番12号（市総合福祉センター北側別棟）
電話番号	25-6185
開 所 日	月～金（祝・年末年始休み）
開所時間	午前8時半～午後5時15分

はい、こちら



総合相談室

（☎ 34-2915、FAX 24-1991）

消費生活相談

前沢総合支所 市民福祉グループ	毎週木	10:00～15:00 要予約
胆沢総合支所 市民生活グループ	毎週木	
江刺総合支所 市民生活グループ	毎週月	10:00～15:00 要予約
衣川総合支所 市民福祉グループ	毎週金	

スマホをお得に購入できるプラン、注意点は？

Q. スマートフォンの購入を考えています。「2年以内に機器を返せば、お得に購入できるプランがある」と聞いたのですが、注意点はありますか。

A. スマートフォンの高機能化とともに、機器の価格も上昇しています。大手携帯電話会社各社では、機器の購入代金を分割払いにして一定の時期に機器を返却すれば、残りの代金の支払いを免除するというプランを打ち出していますが、次のような注意点があります。

かを選択します。返却する場合、申請は自分で行わなければならない、時期を過ぎるとお得なプランを利用できなくなる場合もあるようです。返却しない場合は月々の支払いがそのまま続きます。

②機器が故障していたり、傷があったりすると、返却できない場合や、返却はできても修理代が発生する場合があります。返却できない場合は機器の残金を支払い続けることになります。

契約時に仕組みをよく理解しておかないと、返却時に「思っていたのと違う」ということになりかねません。口頭での説明だけでなく、書面やサイトを自分で確認するようにしましょう。

広 告