

3 健康カレンダー

名称	とき	対象	ところ
予約制 血糖コントロール塾7.0会 健康・栄養・歯科相談	15日 月 午後1時30分～3時	HbA1c7%前後の方	保健医療センター
	25日 金 午前9時～正午	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談を希望する方	

名称	とき	集合場所	内容
蒲南コースを歩こう会	7日 月 午前9時30分 (雨天中止)	本町公園	蒲郡の街中を歩くコース
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	14日 月 午前9時 (雨天中止)	若宮公園時計塔前	季節を楽しむ海沿いコース
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	26日 土 午前9時30分 (雨天中止)	こどもの国の駅(幡豆町)	こどもの国コース
 市民いきいきウォーキング	4月2日 土 午前9時30分 (雨天中止)	名鉄西浦駅	名鉄西浦駅～古城稻荷～春日神社～名鉄形原駅

※自宅で検温し、マスク着用でご参加ください

3 子育てカレンダー ところ 保健医療センター 持ち物 母子手帳

教室・相談	とき	受付時間	対象	問合先
予約制 パパママ教室 もぐもぐ教室(離乳食前期) カミカミ教室(離乳食後期) 2歳児教室 子育て相談 うみのご広場 母乳相談	12日 土	午前9時20分～9時30分	妊婦さんとその夫	健康推進課 ☎ 67-1151
	17日 月	午前9時50分～10時	5～6カ月児	
	9日 月	午前9時50分～10時	9～10カ月児	
	11日 金	午前9時45分～10時	2歳児	
	3日 月	午前9時30分～11時30分	どなたでも	子育て世代包括支援センター ☎ 56-2305
	28日 月	午前10時～正午	どなたでも	
母乳相談	月 月	①午前10時～ ②午後2時～	妊産婦	

- 母子手帳の交付と妊婦相談は、妊娠届出書を持って子育て世代包括支援センターへ。
- 4カ月・1歳8カ月・3歳児健康診査、1歳児教室、はじめての歯科・2歳児歯科健診は対象の方に個別通知します。

春のキッチン GAMA レシピ ID 0015000

いちご大福 (1個分112キロカロリー)



●作り方

- ① いちごは洗ってへたを取る
- ② ごしあんを4等分にしていちごを包む
- ③ 耐熱容器に白玉粉、砂糖、水を入れてダマがなくなるようにしっかりと混ぜ合わせる
- ④ ③にラップをして、半透明になるまで電子レンジ500Wで約4分加熱する

ワンポイント 途中で一旦取り出し、全体を混ぜると good!

- ⑤ 片栗粉をふった皿に④を入れて4等分にする
- ⑥ ②を⑤で包んで出来上がり

●材料(4個分)

- 白玉粉…………… 50グラム
- 砂糖…………… 20グラム
- 水…………… 70ml
- いちご…………… 4個
- ごしあん…………… 80グラム
- 片栗粉…………… 大さじ1/2



管理栄養士のワンポイント★ いちごは蒲郡市の主要農産物の1つです。ビタミンCが豊富で風邪予防などに効果的!

キッチン GAMA 