

# 市役所の代表電話は☎0480(43)1111です

(開庁時間は午前8時30分～午後5時15分です)  
(閉庁日は土曜、日曜、祝日、年末年始です)

# いきいき! 健康ガイド

## 健康増進課から



### 2歳半からの 歯科検診とフッ素塗布

**とき** 11月16日(木)  
**受付** 午後2時、2時30分、3時  
**ところ** ウェルス幸手検診ホール  
**対象** 平成23年4月2日～平成27年5月生まれの児  
**定員** 各12人(申込み順)  
**持ち物** 母子手帳  
**費用** 500円  
※歯みがきをしてきてください。  
**歯みがきレッスン**  
**とき** 10月19日(木)  
**受付** 午前9時30分、10時、10時30分、11時  
**ところ** ウェルス幸手検診ホール  
**内容** 身体計測、育児相談、歯科衛生士による歯みがき指導  
※2歳以上の児には、染出しもします。  
**対象** 6か月～小学校就学前の児

### 健康相談

※平成27年8月・9月生まれの児には、個別通知しています。  
**定員** 各12人(申込み順)  
**持ち物** 母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル、お知らせの通知(届いた人)  
**ところ** ウェルス幸手検診ホール  
▼**母子健康相談**  
**とき** 10月16日(月)、30日(月)、11月6日(月)  
**受付** 午前9時～11時  
**内容** 身体計測、育児相談など  
▼**成人健康相談**  
**とき** 10月20日(金)  
**受付** 午前9時30分～11時  
**内容** 保健師による尿検査、血圧測定、健診結果説明など健康に関する相談  
**対象** 市内在住の人  
**定員** 10人(申込み順)  
▼**食生活相談**  
**とき** 10月20日(金)午前9時15分、10時15分、11時15分  
**内容** 管理栄養士による栄養相談

### 離乳食講習会

**対象** 市内在住の人  
**定員** 各1人(申込み順)  
**とき** 10月27日(金)午前10時～11時30分(受付は9時30分から)  
**ところ** ウェルス幸手調理実習室  
**内容** 離乳食のすすめ方、調理実演、試食(保護者のみ)  
**対象** 3か月～6か月児の保護者  
**定員** 15組(申込み順)  
**持ち物** 母子手帳、筆記用具

### 乳幼児健康診査

健康診査名および対象	とき	ところ
4か月児健康診査 平成29年6月生まれの児	10月24日(火)	ウェルス幸手検診ホール
10か月児健康診査 平成28年12月生まれの児	10月13日(金)	ウェルス幸手検診ホール
1歳6か月児健康診査 平成28年3月生まれの児	10月11日(水)	ウェルス幸手検診ホール
3歳5か月児健康診査 平成26年5月生まれの児	10月18日(水)	ウェルス幸手検診ホール

### パパママ教室

**受付** 午後1時～1時30分  
**内容** 内科診察、歯科診察(1歳6か月・3歳5か月児健診のみ)、育児相談など  
※対象児には、個別通知しています。通知が届かない場合はご連絡ください。  
**対象** 市内在住の妊婦で、出産予定日がおおむね平成30年1月～3月の人とその夫(1日)のみの参加可)

とき	ところ(ウェルス幸手)	内容
10月12日(木) 午後1時30分～3時30分	機能回復訓練室	産婦人科医のお話
10月26日(木) 午後1時30分～3時30分	検診ホール	歯科医のおはなしと歯科健診(妊婦のみ) 歯科医の食生活
11月10日(金) 午後1時30分～3時30分	機能回復訓練室	お産の準備と妊婦体操
11月26日(日) 午前9時～正午	調理実習室	赤ちゃんのおふろ実習

### スキンシップのすすめ

家事をするときも仕事をするときも、おんぶや抱っこ、添い寝などして、常に肌と肌を密着させながら育児をしていたひと昔前。時代とともに少しずつ変化してきている子育て方法ですが、スキンシップの大切さは、今も昔も変わりません。

子どもにとって心の栄養である抱っこやふれあいは、安心感に生まれ、周りの人への信頼感を育むといわれています。パパやママが抱っこしたい思いを我慢する必要はありません。何よりも赤ちゃんはパパやママの抱っこが大好きです。抱き癖は気にせず、たっぷり抱っこをしてあげましょう。赤ちゃんが





**くんには 子育て総合窓口** です

問合せ  
子育て総合窓口(ウェルス幸手内)  
☎(42) 8457・FAX(42) 2130



愛の献血

とき/ところ
10月11日(水) 午前10時~11時45分 午後1時~4時 幸手市役所本庁舎1階ロビー
10月28日(土) 午前10時~11時45分 午後1時~4時 エムズタウン幸手

※献血カードをご持参ください。  
※都合により、日時が変更となる場合があります。

そのほか

麻薬・覚醒剤  
乱用防止運動の実施

10月1日~11月30日まで、麻薬・



げんきアップ  
メニュー



今月は  
秋の酸辣湯

今回は具たくさん汁物の紹介です。酸辣湯とは、酢・こしょう・ラー油などを使った中華スープです。酸味と辛味が効いているので、しっかりとした味付けになり、減塩にもなります。

【材料】2人分

- 木綿豆腐 1/4丁(50g)
- ぶなしめじ 1/6パック(30g)
- 人参 1/4本 きくらげ 乾物4個
- 鶏がらだし 小さじ1/2 水 400ml
- 片栗粉 大さじ1 水 大さじ2
- 卵 1個 酢 大さじ1
- 黒こしょう、ラー油、小ねぎ 適量

【作り方】

- 豆腐と人参は短冊切りにする。きくらげはお湯で戻してから一口大に切る。ぶなしめじは1房ずつほぐしておく。
- 沸騰したお湯に鶏がらだしを入れて、ぶなしめじ、人参を3分茹でる。後から豆腐ときくらげを入れてさらに3分茹でる。
- 酢を入れる。水溶き片栗粉でとろみを付ける。溶き卵をまわしながら入れる。
- 器に盛り、最後にこしょうとラー油と小口切りにした小ねぎを散らして、できあがり。(一人前97kcal)

巡回聴覚障害者相談

とき 11月1日(水)①午前10時~11時 ②午後1時~3時  
ところ 杉戸町役場(杉戸町清地2-9-29)

内容 ①所内相談 ②訪問相談

※②については、要事前予約

申込み・問合せ 埼玉聴覚障害者情報センター ☎048(814)3353

☎048(814)3355

3キユー子育てチケット

ベビーシッターなどの子育てサービス利用時や、親子ふれあいイベント参加時に使用できるチケットの申請を受け付けています。

対象 平成29年4月1日以降第3子以降の子どもが生まれた世帯

金額 3年間で5万円分

※申請などの詳細については、お問い合わせください。

問合せ 3キユー子育てチケット 事務局 ☎0570(043)344

一時預かり保育

保護者が仕事や急病などのときに、お子さんをお預かりします。

利用時間 月曜~金曜 午前8時30分~午後4時30分

対象 市内在住で、満1歳~就学

前の幼児

利用料金 4時間まで/1000円

円 1日/2000円

申込み・問合せ 第一保育所 ☎・FAX(42)2220

第二保育所 ☎(42)2555・FAX(42)2564

第三保育所 ☎・FAX(43)4731

発達心理学から  
ひも解く子どもの心

とき 10月25日(水)午前10時30分~11時30分  
ところ ウェルズ幸手 講師 神田 奈保子氏

対象 子育てに関心のある人

定員 20人(申込み順、希望者は託児あり)

参加費 無料

申込み・問合せ 子育て支援課 ☎(42)8454・FAX(42)2130

抱っこを求めて泣くことも、おじいちゃんやおばあちゃんにまで人見知りするかのよう泣くことも、パパやママへの信頼感の表れです。ご両親を心の基地にできることは、とても素晴らしいことです。

また、日常のさり気ないお世話や遊びの中にも、自然に体にふれる機会はたくさんあります。ふれられることによる安心感は、赤ちゃんはもちろん、幼児や学童期にある子どもたちも大人もみんな同じです。

高い青空と心地良い秋風を感じ、過ごしやすい季節になりました。抱っこや手をつないでお散歩したり、秋の虫の音に耳を傾けたら、体全体で季節を感じ、秋ならではの楽しさを親子一緒に味わってみるのもおすすめです。親子で共に体験することは、お互いの理解が深まり、気持ちも通いやすい、心のふれ合いにもつながります。

体調を崩しやすい季節でもありますので、手洗いやうがい、衣服の調節などをして、風邪予防もお忘れなくお過ごしください。

