

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)
(開庁日は土曜、日曜、祝日、年末年始です)

いきいき！健康ガイド

愛の献血

健康増進課から



とき／ところ
12月14日(木) 午後 2時～ 4時 30分 東武丸山病院
平成30年 1月10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

※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。

健康相談

ところ ウェルス幸手検診ホール

▼母子健康相談

とき 12月4日、11日、25日月曜

日

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 12月15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

対象 市内在住の人

定員 10人(申込み順)

▼食生活相談

とき 12月15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

対象 市内在住の人

定員 各1人(申込み順)

臨床心理士による
かるがも相談

「落ち着きがない」「言葉がゆっくuri」など、お子さんのことで心配なことがある保護者の相談をお受けしています。

※詳細については、お問い合わせください。

離乳食講習会

とき 12月22日(金)午前10時～11時30分(受付けは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)

演、試食(保護者のみ)

《申込み・問合せ》
健康増進課
☎(42) 8421・FAX(42) 2130

子宮頸がん・乳がん
集団検診

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

とき 平成30年1月26日(金)

受付 ①午後0時30分～1時
②午後1時15分～1時45分

※子宮頸がんのみ受診の人は②のみ

ところ ウェルス幸手検診ホール

費用

対象 (平成29年4月1日現在年齢)	費用
子宮頸がん 20～39歳 40歳以上の偶数年齢の女性	900円
乳がん 40歳以上の偶数年齢の女性	40歳代 1,500円 50歳以上 1,300円

申込み 受付中(申込み順)

集団がん検診

とき 平成30年1月31日(水)

受付 午前8時～10時30分

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 ①胃がん検診 ②大腸がん検診 ③肺がん検診 ④骨粗しょう症検診 ⑤前立腺がん検診 ⑥歯周疾患検診

対象 平成29年4月1日現在で、

①～③ 40歳以上の人 ④ 40・

45・50・55・60・65・70歳の女性

⑤ 50歳以上の男性 ⑥ 40・45・

50・55・60・65・70歳の人

費用 ① 800円 ②～④ 300円

⑤ 1000円 ⑥ 無料

申込み 受付中(電話申込み可)

乳幼児健康診査

ところ ウェルス幸手検診ホール

健康診査名および対象	とき
4か月児健康診査 平成29年8月生まれの児	12月19日(火)
10か月児健康診査 平成29年2月生まれの児	12月12日(火)
1歳6か月児健康診査 平成28年5月生まれの児	12月20日(水)
3歳5か月児健康診査 平成26年7月生まれの児	12月6日(水)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科診察、歯科診察(1歳

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。

連絡ください。

子育てしながら働きたい
ママを応援します!!

初めての取組みとして、子育て中の女性のための再就職支援事業を、ウェルス幸手で開催しました。

▼就職支援セミナー・座談会

ハローワーク春日部からカウンセラーを招き、最新の就職事情や子育てと仕事の両立などをテーマにしたセミナーを開催しました。

また、市内でプチ起業したママの体験談をもとにした座談会も開催

しました。

参加した

みなさん

は、興味深

そうに話を

聞き、真剣

にメモを

取っていま

した。



つんにちは
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

『手洗い・うがい』でインフルエンザ感染を防ぎましょう！

○せっけんをよく泡立て、ブラシなどを利用して手指を洗いましょう。
○流水で十分すすぎ、ペーパータオルでふき(手指乾燥機で乾燥)、タオルなどの共有は避けましょう。



歯みがきレッスン

とき 12月14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

対象 6か月～小学校就学前の児

※平成27年10月・11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)

集まれ！6～7か月ベビー

とき 12月18日(月)午前10時～11時30分(受付は9時45分から)

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 発育・発達・離乳食のお話、身体計測、育児相談

対象 平成29年5月・6月生まれの乳児

冬期小児休日診療

とき 12月29日～平成30年3月11日毎週日曜日・祝日など(12月31日～平成30年1月3日を除く)

内容 小児科医による在宅当番診療

※詳細については、本紙20ページ(裏表紙)をご確認ください。

そのほか

高齢者健診はお済みですか？

後期高齢者医療保険被保険者を

対象に、平成30年2月28日まで、無料の高齢者健診を実施しています。

受診する人は、11月に郵送した案内はがきに記載の指定医療機関に、直接予約してください。

生活習慣病の予防、疾病の早期発見、健康管理のためにも、この機会に、ぜひ、受診しましょう。

※詳細については、お問い合わせください。

問合せ 保険年金課 ☎(43) 111 11 内線147・FAX(43) 111 25

市民講座と緩和ケアサロン

とき 12月18日(月)午後1時30分～3時30分

ところ ウェルス幸手2階研修室

テーマ がんになっても自分らしく生きよう！

内容 ①講演「がん体験者が家族

や仲間に望むこと」など ②みんなで話そうサロン

参加費 無料(要事前申込み)

申込み 12月14日(木)までの午前9時～午後5時に電話

問合せ 埼玉県立大学 ☎048 (973) 4344

あたなの健康チェック

1対1の対面方式で、認知症予防のアドバイスをを行います。今の生活上の目標を考えるきっかけとして、ぜひ、お申込みください。

とき 12月21日(木)午前9時30分～午後4時30分(45分/人)

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 市内在住の65歳以上の入

定員 24人(申込み順)

費用 無料

申込み・問合せ 介護福祉課 ☎(42) 8438・FAX(43) 5600

ばんきアップメニュー



今月は
ホットヨーグルト

1日の生活リズムを整えるためには、朝食を食べることが大切です。朝食を食べる習慣を付けましょう。

今回は、忙しい朝でも簡単に作れる朝食メニューです。

ヨーグルトはそのまま食べても良いですが、体を温めるために加熱してみると、いつもと違った食感を楽しむことができ、消化吸収も良くなります。

今回の献立に、卵サンドイッチや根菜のスープなどを付け足すと、栄養バランスが良くなります。朝食を食べる習慣がない人は、まずはこの1品から始めてみましょう。

【材料】2人分

プレーンヨーグルト 200g
バナナ 1/2本
蜂蜜 大さじ1

【作り方】

- ①ヨーグルトはお皿(電子レンジ対応)に入れる。
- ②バナナは細かく切って、ヨーグルトの上に乗せ、蜂蜜をかける。
- ③ラップをせずに、電子レンジ(500w)で1分間加熱する。
- ④よく混ぜたら、できあがり。

(一人前 114kcal)

▼幼稚園・保育所などの情報展示コーナー設置

セミナーなどの開催にあわせ、ウェルス幸手に、市内の保育所や幼稚園、放課後児童クラブの情報展示コーナーを設置しました。園の様子

分かる写真や実際の制服を展示し、たくさんの方にご覧いただきました。



平成30年4月に幼稚園や保育所の入園を考えている人にとってはタイムリーな展示だったことや、小学校入学の準備時期と重なったこともあって、多くの反響がありました。

▼幼稚園・保育所選びのコツ

一口に幼稚園や保育所といっても、それぞれ特色や方針があります。幼稚園・保育所をこれから検討する人は、いくつか候補を選んだら、お子さんと一緒に見学や説明会に参加してみましょう。お子さん自身の感じ方や興味、表情も、選ぶ上での重要なポイントです。困ったり悩んだりしたときには、ぜひ、お気軽に子育て総合窓口にご相談ください。