

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

健康増進課から



離乳食講習会

とき 4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 離乳食のすすめ方の話、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

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 4月9日、23日、5月7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 4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

対象 市内在住の人

定員 10人(申込み順)

▼食生活相談

とき 4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

対象 市内在住の人

定員 各1人(申込み順)

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12月生まれの児	4月24日(火)
10か月児健康診査 平成29年6月生まれの児	4月18日(水)
1歳6か月児健康診査 平成28年9月生まれの児	4月11日(水)
3歳5か月児健康診査 平成26年11月生まれの児	4月10日(火)

集まれ！6～7か月ベビー

とき 4月16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、育児相談など

対象 平成29年9月・10月生まれの乳児

6か月・3歳5か月児健診のみ、育児相談など

臨床心理士によるかるがも相談

「落ち着かない」「言葉がゆつくり」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受けれています。

※詳細については、お問い合わせください。

パパママ教室

対象 市内在住の妊婦で、出産予定日がおおむね7月～9月の人とその夫(1日のみの参加可)

《申込み・問合せ》
健康増進課
☎(42)8421・FAX(42)2130

歯みがきレッスン

とき 4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

対象 6か月～小学校就学前の児

※平成28年2月～3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

とき	ところ(ウェルス幸手)	内容
4月13日(金) 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
4月26日(木) 午後1時30分～3時30分	検診ホール	歯科医のお話と歯科健診 妊婦さんの食生活
5月11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
5月20日(日) 午前9時～正午	第1会議室	赤ちゃんのおふろ実習 パパの妊婦体験

春は入園・入学の季節

春は入園や入学の季節です。子どもたちは新しい環境に、希望と期待で胸を膨らませていることでしょう。

楽しく、喜んで登園・登校してくれば何も心配はありませんが、行きたがらなかったり、ぐずったり、泣いたりすることもあるでしょう。

幼稚園や保育園に入園するお子さんは、おうちのひとと離れる不安があったり、小・中学生のお子さんは、クラス替えや担任の先生が変わったりして、知らず知らずのうちに疲れを溜め込んでしまうものです。そんなときは、さり気なく「うん、うん」と話を聞いてあげましょう。お家の人に受け止めてもらうことが安心につながります。

▼子どもの気持ちを受け止めて
お子さんは楽しかったこと、良

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



ばんきアツプ メニュー



今月は
アスパラガスと
ニンジンの白あえ

今月は野菜たっぷりメニューの紹介です。旬のアスパラガスを使った一品です。1日の野菜摂取の目標は、350g以上、これは両手山盛りいっぱい分の量に相当します。1食で1～2品は野菜料理を取るように心掛け、目標量に近づけましょう。

【材料】2人分

アスパラガス 4本 ニンジン 1/2本
木綿豆腐 1/4丁(100g)

(A)

白いりごま 小さじ1
砂糖 小さじ1 めんつゆ 小さじ1
みそ 小さじ1/2

【作り方】

- ①豆腐を20分ほど水切りする。
- ②アスパラガスは固い根元部分を2cmほど切り落とし、根元4～5cmの皮をむいてから、3cmほどの斜め切りにする。ニンジンは短めの千切りにする。
- ③ニンジンを先に1分ゆで、そこにアスパラガスを入れてやわらかくなるまで2分ほどゆでる。
- ④豆腐をつぶして(A)と混ぜ合わせる。そこにアスパラガス・ニンジンをあえて、できあがり。(一人前79kcal)

産前産後サービスを 充実させています！

市では赤ちゃんを育てていくお母さんのサポートをするために、つぎのサービスを実施しています。

▼子育て総合窓口

母子保健コーディネーター（助産師）と保育コンシェルジュ（保育士）が、妊娠・出産・育児に関する相談を受けたり、役立つ情報をお知らせしています。

▼こんにちは赤ちゃん訪問事業

出産した全員のお宅へ、助産師や保健師が訪問し、赤ちゃんの成長やお母さんの体調、育児についての相談に応じています（費用は無料）。

▼産後ケア事業

産後の体調不良や育児不安、家族からの育児サポートが十分に受

種類	内容	利用期間
宿泊型	育児サポート（授乳・沐浴指導など）、母子のケア（体重測定など）	産後2か月まで
訪問看護型	育児の介助、家事援助	産後1年未満

問合せ 子育て総合窓口 ☎(42) 8457

まずはご相談ください。

けられないお母さんが、専門職のサポートを受けられるサービスです（費用は自己負担あり）。



そのほか

あたまの健康チェック

1対1の対面方式で、認知症予防のアドバイスを行います。「元気に100歳」をめざし、今後の生活上の目標を考えるきっかけとして、ぜひ、お申し込みください。とき 4月27日（金）午前9時30分～午後4時30分

※1人あたり45分

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 認知症予防のアドバイス、相談、記憶力チェック

対象 市内在住の65歳以上の人

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

喫煙マナーの徹底を

▼歩きたばこはやめましょう

火の点いたたばこは約700℃にもなり、手を下げると、小さな子どもの顔の高さとなり大変危険です。また、煙や灰は周辺の人に不快な思いをさせてしまいますので、歩きたばこはやめましょう。

▼ポイ捨てはやめましょう

吸い殻のポイ捨ては火災の原因となるほか、街の美観を損ねます。喫煙者は携帯灰皿を持ち歩き、ポイ捨ては絶対にやめましょう。

▼吸わない人への配慮を

不特定多数の人がいる場所では喫煙を極力控え、喫煙する場合でも、周囲の人に煙や灰がかからないように配慮をお願いします。

問合せ 環境課 ☎(48) 0331・FAX(48) 2226

かったことばかりではありませ

ん。不安なこと、イヤなこと、泣

いてしまったこと、そういう話ば

かり聞いて、生活が心配になった

と相談に来る人がいます。

そんなときでも、問い詰めたり、

怒ったり、オロオロしたりせず、

お子さんの

お話を受け

止めてあげ

ましょう。

おうちに

帰ってきた

ら笑顔で、頑

張って一日

過ごせたこ

とを褒めてあげてください。

▼様子の変化に注意を

つぎのような行動が見られたら、お子さんの様子を注意して見てあげてください。心因的要因から現れる、不安定な気持ちのSOSの場合があります。

- ・トイレが近くなった
- ・腹痛や、頭痛を訴える
- ・瞬きの回数が増えた
- ・話すときに、どもりがある
- ・眠りが浅くなり、すぐ目が覚める
- ・寝言・歯きりをするようになった
- ・気になる場合は、ご相談ください。
- ・また、状況に応じて、ほかの機関も紹介します。

