

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)

健康相談

健康増進課から



ところ ウェルス幸手検診ホール

▼母子健康相談

とき 8月13日・27日・9月3日
の月曜日

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 8月24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 8月24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)



健康ガイド

問合せ 健康増進課

☎(42) 8421・FAX(42) 2130

乳幼児健康診査

ところ ウェルス幸手検診ホール

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ただきます。

健康診査名および対象	とき
4か月児健康診査 平成30年4月生まれの児	8月28日(火)
10か月児健康診査 平成29年10月生まれの児	8月1日(水)
1歳6か月児健康診査 平成29年1月生まれの児	8月29日(水)
3歳5か月児健康診査 平成27年3月生まれの児	8月3日(金)

7か月ベビィ

とき 8月23日(木)午前10時～11時30分

受付 午前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・離乳食のほなし、身体計測、育児相談

対象 平成30年1月～2月生まれの児

米料理教室

とき 9月26日(水)午前9時30分～12時30分

受付 午前9時15分から

ところ ウェルス幸手調理実習室

内容 ミニ講話、飾り巻き寿司づくり

参加費 300円

定員 20人(申込み順)

持ち物 エプロン・三角巾・ふきん・手ふき・筆記用具・巻きす(お持ちの人のみ)

主催 幸手市食生活改善推進員協議会

離乳食講習会

とき 8月31日(金)午前10時～11時30分

受付 午前9時30分～9時50分

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

脂質異常症予防教室

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

内容 内科医の講話や、実際に調理実習を行い、脂質異常症を予防するための生活習慣の改善方法を身につけませんか。

対象 左表のとおり

定員 30人

対象 市内在住の20歳以上の入道雲、いよいよ夏本番ですね。食欲が落ちる時期に「子どもの食わず嫌い・偏食について心配している」とご相談がありました。

▼食わず嫌い・偏食

「一口だけでも食べてみよう!」「残したらご飯さんが可哀想!」「いっぱい食べてくれたら、お母さん嬉しいな!」
言葉掛けも色々考えて励ますのですが、「イヤ!」「キライ!」と結局泣かれて断念…の繰り返し。

偏食が原因で病気になったら成長に影響はないのか…とご相談です。

全く食事を摂れていないわけではなく、顔色も良く体調も良いなら、それほど神経質にならなくても、とお話しました。

いよいよ夏本番

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 8月28日(火)午前9時30分～11時45分、午後1時～4時
 ところ ジョイフル本田幸手店
 ※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。

歯みがきレッスン

とき 8月30日(木)
 受付 ①午前9時30分 ②10時
 ③10時30分 ④11時
 ところ ウェルス幸手検診ホール
 対象 6か月児～未就学児
 ※平成28年6月～7月生まれの児には個別通知しています。

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歳以上は染出しを行います。
 ※歯磨きをしてきてください。

定員 各時間帯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(ある人)

まちのクールオアシス

市では熱中症予防対策の一環として、「まちのクールオアシス」を実施しており、休憩場所として各公共施設を開放しています。

実施施設 市役所、ウェルス幸手、各公民館などの公共施設
 実施期間 9月30日まで
 開設時間 各施設の開設時間内
 ※詳細は、市ホームページをご覧ください。



このポスターが目印です

げんきアップメニュー



今月は 夏野菜とツナ炒め

今月は野菜たっぷりメニューの紹介です。旬の野菜は栄養価が高く、その時期に必要な栄養素が詰まっています。夏野菜は水分・ミネラルを豊富に含むので、熱中症予防にもなります。

【材料】2人分

- なす 2個
- トマト 2個
- 青じそ 5枚
- にんにく 1かけ
- ツナ缶 1缶
- オリーブ油 小さじ1/2
- 塩・こしょう 少々

作り方

- ①なすはヘタをとり、1cmの輪切りにして水にさらす。トマトは乱切りにする。青じそは千切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンに、ツナ缶の油とオリーブ油を入れ、①のにんにくを炒め、香りがでたらなすを加える。
- ③なすがしんなりしてきたら、トマトとツナを入れて軽く炒める。塩・こしょうで味を整え、お皿に盛る。
- ④青じそをかけて完成。(1人前143kcal)

さわやか運動教室 (秋コース 全10回)

ウォーキングやストレッチの基本など、自分にあった運動習慣を身につけ、楽しく体を動かしたい人向けの運動教室です。

とき 8月24日から10月31日までの毎週金曜日
 午前9時30分～11時30分
 ※10月31日は水曜日です。

ところ ウェルス幸手トレーニング室

対象 市内在住の20歳以上の人

※この運動教室の修了生はご遠慮ください。なお、1万歩運動教室修了生は、ウォーキングリーダーとして参加できます。

定員 30人(申込み順)

持ち物 タオル、飲み物、運動できる服装、運動靴(室内・屋外用)
 ※高血圧症など、運動に支障が出る恐れのある人は、主治医に許可を受けたうえでお申し込みください。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130

最近では食育にも関心が高まりバランスよく適量を！との意識も高まっています。

しかしながら、子どもの好き嫌い、食欲は個人差があり、体の運動量でも食欲は変わってきます。

▼心配なときは園医や校医さんに
 そう言われても心配なのが親心。口から入るものが体をつくることは間違いありません。

では、健康診断のとき園医さんや校医さんに体の異常はないかお尋ねしてみてもどうでしょう。

また、健康増進課・学校・幼稚園・保育園にいる栄養士さんに、調理の工夫や、どうしても摂取したい栄養について何って見るのも良いと思います。食べやすくなるレシピ、組み合わせ、味付けなどを教えてもらえるかもしれません。

色々な方法がありますが、無理強いが過ぎて食べることが辛くなったり、イヤになったりしないように気をつけてあげたいですね！

夏真っ盛り！水分補給はしっかりと。熱中症にならないように注意してくださいね。

