



げんきアップメニュー



今月は
黒蜜きなこヨーグルト

麻薬・覚醒剤
乱用防止運動

10月1日から11月30日まで、
麻薬・覚せい剤乱用防止運動期間

そのほか



ヘルシークッキング教室

▼賢くメタボ予防！冬太りを防ぐコツ
とき 12月4日(火)午前9時30分
午後0時30分

ところ ウェルス幸手調理実習室
内容 管理栄養士の講話と調理実習
持ち物 エプロン、三角巾、ふきん3枚、米0.5合 筆記用具
定員 20人(申込み順)

第17回市民公開講座開催

東埼玉総合病院、堀中病院、杉戸ロータリークラブでは、市民公開講座を開催しています。

地域のみなさんの健康増進のため、病気予防について医師からの講演、医療スタッフによる健康測定、各種相談を行います。



※事前申込不要、直接会場へお越しください。
問合せ 東埼玉総合病院地域医療推進部地域連携課 ☎(40)1318

定員 100人(申込み順)
参加費 無料
申込み・問合せ 日本保健医療大学 ☎(48)5806



今月はヘルシーおやつです。アーモンドは火で炒ると香ばしくなります。ナッツ類は少量入ると良いアクセントになり、食べ応えがでています。

ヨーグルトはさまざまな組み合わせができます。黒蜜をはちみつやメープルシロップに代えたり、果物を加えるなど工夫できます。くれぐれも食べすぎには注意してくださいね。

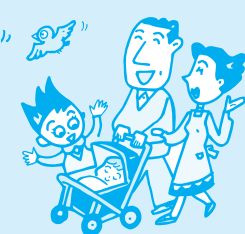
【材料】2人分

無糖ヨーグルト 75g × 2
スライスアーモンド 小さじ1
きなこ 小さじ1
黒蜜 大さじ 1/2

【作り方】

- ①スライスアーモンドはフライパンで油を引かず、香が出てくるまで炒る。(少し茶色くなってくる。)
- ②小ぶりで深みのある器にヨーグルト(水気がある場合は除く)、黒蜜、スライスアーモンド、きなこの順に盛り付けて完成。

(1人前 97kcal)



あの子の欲求や要求は受け入れられなかった。でもそれが、成長したのちに自分への大きなプレゼントだったと、子どもが静かに気づき、大きな喜びになる。食事やおやつを用意し、入浴させ、服を着せ、夜になれば寝かしつけてという、子どもが生きていくための基本的な活動を、不足なく喜びとして実感できるように援助する姿。笑いかけ、話しかけ、見守る姿こそ母性そのもの、子どもの生きる力の源になると説いています。子どもは、受け入れ育てる大きな存在の中で学んでいます。

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)

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 10月15日(月)、29日(月)、11月5日(月)

受付 午前9時～11時

内容 乳幼児の身体計測、育児に関する相談など

▼成人健康相談

とき 10月19日(金)

受付 午前9時30分～10時50分

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(予約制)

▼食生活相談

とき 10月19日(金)午前9時15分、10時15分、11時15分

内容 管理栄養士による食生活相談など

対象 市内在住の人

歯みがきレッスン

定員 各1人(申込み順)

とき 10月25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歳以上は染出しを行います。※歯磨きをしてきてください。

対象 6か月児～未就学児

※平成28年8月～9月生まれの児には個別通知あり。

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)

離乳食講習会

とき 10月26日(金)午前10時～11時30分

受付 午前9時30分から

ところ ウェルス幸手調理実習室

内容 離乳食のはなし、調理実演、試食(保護者のみ)

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

対象 3か月～6か月児の保護者
定員 15人(申込み順)
持ち物 母子手帳、筆記用具

健康診査名および対象	とき
4か月児健康診査 平成30年6月生まれの児	10月23日(火)
10か月児健康診査 平成29年12月生まれの児 平成30年1月生まれの児	10月17日(水) 11月7日(水)
1歳6か月児健康診査 平成29年3月生まれの児	10月10日(水)
3歳5か月児健康診査 平成27年5月生まれの児	10月16日(火)

パパママ教室

ところ ウェルス幸手
対象 市内在住の妊婦で、出産予定日がおおむね平成31年1月～3月の人(1日のみの参加可)

みずほ農協本店
※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。

とき	ところ (ウェルス幸手)	内容
10月12日(金)	機能回復訓練室	産婦人科医のお話
10月18日(木)	検診ホール	歯科医師のお話と歯科健診 妊婦さんの食生活
11月6日(火)	検診ホール	お産の準備と妊婦体操
11月25日(日)	調理実習室	赤ちゃんのおふろ実習



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

「子どもたちの健康と幸福」

児童精神科医の佐々木正美先生の著書が、子育て世代に読まれていますので紹介します。

自尊心(自分を信じる心)は、他人を信じることでできて持てる力。自尊心は生きる力となります。赤ちゃんの時からお母さんをどれくらい信じることができ

たか、豊かな人間関係の中で、生きていくことを実感していきます。よい人間関係を持ち続けられるように育てること。

良い人間関係を失うことがないよう、に生きていけたら、健康で幸福な一生を過ごせます。児童精神科の立場で子どもの心を解きながら、「いい母親・いい子」という価値観に、プレッシャーに押しつぶ



されないで」と語りは続きます。

さまざまな子育て情報は、多くのお母さん・ご家族に不安とプレッシャーを与えているでしょう。多くの親子に接した著者は、「いい母」も「いい子」も典型的なモデルやお手本の例はあるようなのではないと語ります。多種多様な個性の母と子、さまざまなタイプの「いい母」や「いい子」がいる。そしてそれは、母自身、子自身、母と子の身近にいる人々が、そのように判断すればいいことと説いています。

あの子の欲求や要求は受け入れられなかった。でもそれが、成長したのちに自分への大きなプレゼントだったと、子どもが静かに気づき、大きな喜びになる。食事やおやつを用意し、入浴させ、服を着せ、夜になれば寝かしつけてという、子どもが生きていくための基本的な活動を、不足なく喜びとして実感できるように援助する姿。笑いかけ、話しかけ、見守る姿こそ母性そのもの、子どもの生きる力の源になると説いています。子どもは、受け入れ育てる大きな存在の中で学んでいます。