

健康ガイド

問合せ 健康増進課
☎0480 (42) 8421
FAX 0480 (42) 2130

健康増進課から



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15日(月)、22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 4月12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(予約制)

▼食生活相談

とき 4月12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

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30年12月生まれの児	4月16日(火)
4か月児健康診査 平成31年1月生まれの児	5月7日(火)
10か月児健康診査 平成30年6月生まれの児	4月17日(水)
1歳6か月児健康診査 平成29年9月生まれの児	4月10日(水)
3歳5か月児健康診査 平成27年11月生まれの児	4月9日(火)

とき	ところ (ウェルス幸手)	内容
4月19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「妊婦の生理、異常と対策」
4月25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10日(金) 午後1時30分～3時30分	機能回復訓練室	助産師のお話「お産の準備と妊婦体操」
5月19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

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)

対象 6か月児・未就学児
※平成29年2月～3月生まれの児
には個別通知しています。

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

かるがも相談

「落ち着きがない」「コミュニケーションがとれない」「言葉がゆっくり」など、お子さんのことで気になることや、お子さんとの関わりに心配のある保護者の相談を行っています。
日程や詳細については、健康増進課へお問い合わせください。

保健師・管理栄養士 パート職員募集

対象 保健師または管理栄養士の資格を有する人
勤務 週3～5日で、午前9時～午後5時
勤務場所 健康増進課(ウェルス幸手内)

※勤務日などについては要相談。

内容 母子保健業務・成人保健業務全般
募集人数 若干名



流会を行います。
ところ 大宮ソニックスシティ国際会議室(大宮駅西口から徒歩5分、2階デッキ直通)

対象 どなたでも

講師 船生純志先生(あいおいクリニック院長)

費用 無料

※会場に限りはありますが、当日来場も可能です。

申込み・問合せ 全国B型肝炎訴訟
0480(42)8421

0377・FAX 0480(866)

0425・メール bkan-saitama@bengodan.jp

愛の献血
とき ①4月12日(金)午後1時30分～2時45分 ②4月13日(土)午前10時～11時45分、午後1時～4時30分
ところ ①堀中病院 ②エムズタウン幸手
※都合により日時が変更となる場合があります。

そのほか



B型肝炎とのつきあい方

▼患者に身近な医師が教える

医療講演会

とき 5月11日(土)午後1時30分～4時(1時開場)
※午前10時から正午まで、患者交

換があります。

げんきアップメニュー



今月は
菜の花チャーハン

今月は野菜たっぷりメニューです。
春野菜の独特な苦味は、寒い冬を乗り越えたからこそ含まれる栄養素です。
子どもの頃は苦手だった味も、今では大好きな味になった人もいないでしょうか。春の訪れとともに楽しめる旬の味を召し上がってみてはいかがでしょうか？

【材料】 2人分
菜の花 180g(2束) にんにく 1かけ分
ベーコン 40g オリーブ油 大さじ1
コーン缶 50g ご飯 300g(2膳分)
塩 小さじ1/2 こしょう 少々

- ①菜の花は、熱湯に塩ひとつまみ(分量外)を入れ、2分半茹でる。さっと水に通しザルにあげる。冷めてからしっかり水気を絞り、細かく切る。
- ②にんにくはみじん切りにし、ベーコンは1cm幅に切っておく。
- ③フライパンにオリーブ油と、にんにくを入れて弱火で炒め、色が変わったらベーコンを加え、中火で炒める。
- ④③にコーン缶とご飯を加え、全体を混ぜ合わせ、①を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤塩こしょうで味を整え、器に盛り付けて出来上がり。(1人前 445Kcal)

10連休 Web確認を！ 4月27日から5月6日までの 大型連休中の市内医療機関の診療状況

天皇の即位を含む4月28日(日)から5月6日(月・振休)までの大型連休中は、在宅当番医療制による休日診療を行います。
また、今回は長期連休になることから、市民のみなさんが不安を感じたり医療機関で混乱をすることのないように、在宅当番医以外の病院・クリニック・歯科・薬局の診療状況は、市ホームページに掲載します。
[4月27日から5月6日までの大型連休中の市内医療機関の診療状況]をご確認ください。都合により日程は変更することもありますので、電話で確認のうえ、受診ください。



ご利用の際の注意事項

利用する際には、事前登録が必要です。

利用したい保育所に直接お問い合わせ、登録の手続きをしてください。その時に利用についての説明があります。

一日にお預かりできる人数に限りもありますので、利用したい日が決まりましたら、お早めにご相談ください。

問合せ

第1保育所 ☎(42)2220
第2保育所 ☎(42)2555
第3保育所 ☎(43)4731

子育て総合窓口でも、相談できますので、登録前に聞きたいことがありましたらお問い合わせください。



ぐんには
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

子育て中に
こんなときありませんか？

- ・週2～3日仕事をしたいな。
- ・冠婚葬祭など急な予定が入った。
- ・出産予定や急な病気、看護が必要になった。
- ・リフレッシュしたいな。

一時保育のご案内

利用条件により利用できる回数がありますが、幸手市では公立保育所(第1保育所・第2保育所・第3保育所)で一時保育を行っています。

利用料金 1日/2000円
4時間/1000円
利用時間 月曜～金曜 午前8時30分～午後4時30分、土曜日 午前8時30分～午後0時30分
対象年齢 満1歳～就学前までの児童(幸手市在住の人)