

# 健康ガイド

問合せ 健康増進課  
☎0480(42)8421  
☎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 10月7日、21日の月曜日  
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11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

## 乳幼児健康診査

とき	健康診査名および対象
10月8日(火)	4か月児健康診査 令和元年5月生まれの児
10月30日(水)	10か月児健康診査 平成30年12月生まれの児
10月9日(水)	1歳6か月児健康診査 平成30年3月生まれの児
10月29日(火)	3歳5か月児健康診査 平成28年5月生まれの児

## 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令和2年1月～3月の人(1日のみ参加可)

とき	ところ	内容
10月18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
10月24日(木) 午後1時30分～3時30分	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8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
11月24日(日) 午前9時～正午	調理実習室	赤ちゃんのおふろ実習

## 離乳食講習会

とき 10月25日(金)午前10時～11時30分  
受付 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)  
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

## 歯みがきレッスン

とき 10月24日(木)  
受付 ①午前9時30分 ②10時30分 ③10時30分 ④11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か月児～未就学児  
※平成29年8月～9月生まれの児には個別通知があります。  
※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)



## 麻薬・覚醒剤・乱用防止運動

10月1日～11月30日は、麻薬・覚醒剤乱用防止運動実施期間です。麻薬・覚醒剤・大麻・危険ドラッグなどの薬物乱用は、自分の人生だけでなく、家族など周りの人たちの人生も狂わせてしまいます。絶対に手を出さないでください。薬物でお困りの人は、ご相談ください。

問合せ 幸手保健所☎(42)1110  
1、埼玉県業務課☎048(8)303633

## ママたちのチカラで

このまちをもっと楽しく！  
ママたちが地域で活躍できる場を自分たちで作り上げること、まちの新たな魅力を発見していく座談会です。

とき 11月13日(水)午前10時～正午  
ところ ウェルス幸手ソーシャルクラブ室  
定員 15人(申込み順)  
※託児あり(満1歳～年長)

申込み 電話または窓口、メール(kodomacity.satte.lg.jp)で「座談会希望」と送信してください。詳細を返信します。

こんにちは  
子育て総合窓口

問合せ  
子育て総合窓口(ウェルス幸手内)  
☎(42)8457・☎(42)2130

## 保育料無償化 10月スタート!

◎対象の年齢は：  
・幼稚園・認定こども園へ通う満3歳から就学前まで。(幼稚園は月額上限2万5700円)  
・保育所(園)へ通う3歳児クラスから就学前まで。  
・認可外保育施設などに通う3歳児から就学前まで。  
・障がい児の発達支援施設に通う3歳児から就学前まで。

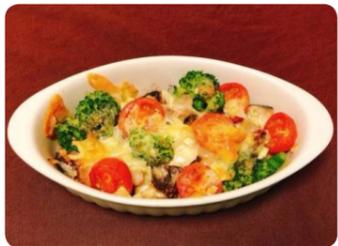
◎選択肢が増えます！  
「少し仕事をしたいな...」  
「収入を増やせたらな...」  
「自分の時間を持ちたいな...」  
今まで「仕事をしながら、子どもは保育園に預けよう。」と考えていたみなさん。幼稚園でも、利用時間を超えて就労し、預り保育(延長保育)を利用する保護者は利用の事由が保育の必要性事由に該当

すれば、預り保育(延長保育)料金も助成(上限1万1300円まで)が受けられます。  
認可外保育施設・一時預かり事業・ファミリーサポートセンター事業(預かり保育のみ)・病児保育事業も対象となります。

## 10月から保育園・幼稚園の願書配布が始まります!

検討する際に、「どんな制度を導入している園なのか」など、保育園・幼稚園の情報を「案内いたします。」  
詳しくは、子育て総合窓口にご相談ください！

## がんきアップ



今月は  
さば缶としいたけの  
チーズ焼き

骨粗しょう症予防メニューの紹介です。骨をつくるもととなるカルシウムは、きのこなどに含まれるビタミンDと合わせて食べると、吸収率が高まります。

さらに運動をして適度な負荷をかけると、骨は強くなります。食事と運動で強い骨を目指しましょう!

### 【材料】2人分

- さば水煮缶 1缶(固形量90g)
- しいたけ 大4枚(80g)
- ミニトマト 6個
- ブロッコリー 50g(1/3株)
- にんにく 1かけ
- ピザチーズ 50g
- オリーブオイル 大さじ1

### 【作り方】

- ①さば水煮缶の汁を軽くきる。
- ②しいたけは石づきを取り、1枚を4等分に切る。ミニトマトは半分に切る。
- ③ブロッコリーは小房に分ける。タッパーにブロッコリーと水大さじ2を入れ、蓋をしてレンジ(600W)で3分加熱する。
- ④にんにくは包丁の側面でつぶして香りをだし、みじん切りにする。
- ⑤耐熱皿に①②③を入れ、にんにくとピザチーズを散らし、オリーブオイルをかける。
- ⑥オーブントースターで13分程焼いたらできあがり。  
(1人前 265kcal、カルシウム 290mg)



## 第13回日本保健医療大学公開講座

とき 12月7日(土)午後1時30分～4時15分(1時受付)  
ところ 日本保健医療大学幸手南キャンパス505講義室  
テーマ なるほど!知識で豊かに生きる

講演 ①牛井と呼吸の意外な関係! ②基盤に見る人生模様「3歳から100歳、それぞれの人生」  
講師 ①江口勝彦氏(日本保健医療大学理学療法学科長) ②小松英子日本棋院棋士四段(看護学科非常勤講師)

定員 120人(申込み順)  
申込み 10月15日(火)から電話または

## そのほか



たは申込書をFAXで送ってください。  
※申込書は本講座のチラシ、日本保健医療大学または市のホームページから印刷したものをご使用ください。

問合せ 日本保健医療大学☎(40)4848(平日午前9時～午後5時)・☎(40)4860

## 第108回日本消化器病学会 関東支部市民公開講座

とき 10月19日(土)午後1時30分～4時  
ところ 栗橋文化会館イリス  
講演 予防可能なおなかの病気に  
対象 地域住民の人  
※事前申込み不要、直接会場へお越しください。

問合せ 埼玉県済生会栗橋病院総務課☎(52)3611

## 第20回市民公開講座

病気予防についての講演、医療スタッフによる健康測定などを行います。

とき 10月19日(土)午後1時40分  
開演(1時20分受付)  
ところ 進修館(宮代町)

内容 医療講演/①逆流性食道炎の話(細見消化器内科医) ②健康寿命と介護保険(理学療法士・社会福祉士)

健康測定/ロコモ度テスト、骨密度測定など  
※内容は変更になることがあります。

※事前申込み不要、直接会場へお越しください。

問合せ 東埼玉総合病院☎(40)318

問合せ 東埼玉総合病院☎(40)318