

# がんきアップ

## メニュー



作りドレッシング

今月は春野菜サラダの手

今月は野菜たっぷりメニューです。厳しい冬を乗り越えた春野菜は、栄養豊富で解毒作用や抗酸化作用などの働きがあります。春野菜独特の苦みや香りを、手作りドレッシングで楽しみください。

【材料】

|          |     |
|----------|-----|
| サニーレタス   | 40g |
| 菜の花      | 50g |
| スナップエンドウ | 2本  |
| ミニトマト    | 2個  |
| 卵        | 1個  |

イタリアンドレッシング

オリーブ油 大さじ3・醤油 小さじ2・酢 大さじ1

胡麻ドレッシング

マヨネーズ 大さじ2・白すりごま 大さじ2・出汁 大さじ1・砂糖 小さじ1・醤油 小さじ1/2

【作り方】

- ゆで卵を作り 4等分にする。
- 菜の花はたっぷりのお湯で2～3分ゆで、水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- スナップエンドウは電子レンジ(600w1分)にかけ、筋を取り、半分に割る。
- サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトは半分に切る。
- ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- お皿に盛り付け完成。

(1人前/サラダ 55Kcal、イタリアンドレッシング 86Kcal、胡麻ドレッシング 73Kcal)

## 定期化に先がけロタウイルス予防接種費用の一部助成をはじめます！

令和2年10月1日から、ロタウイルス予防接種が8月1日以降生まれの児を対象に定期化(無料)になります。それに先がけ、令和2年4月2日～7月31日生まれの児に接種費用の一部助成をします。

…ロタウイルス予防接種とは…

乳幼児のロタウイルス感染による胃腸炎を予防するためのワクチンです。初回接種は生後14週6日までに行います。※この予防接種は任意接種(保護者の判断で接種するかどうか決めるもの)です。効果や副反応を十分にご理解の上、かかりつけ医と相談してから接種を受けてください。

|                |                                                                                                                      |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 助成対象者          | 令和2年4月2日～7月31日生まれの児<br>※ロタウイルス予防接種の接種日時時点で市に住民票がある児を対象とします。<br>※8月1日以降生まれの児で9月30日以前に接種を希望する場合も申請できます。                |
| 上限額・種類(どちらか一種) | 接種費用の2分の1を助成<br>※100円未満の端数は切捨て。<br>2回経口接種ワクチン   3回経口接種ワクチン<br>上限7,500円/1回   上限5,000円/1回<br>(助成回数:2回まで)   (助成回数:3回まで) |
| 申請に必要な書類       | ①幸手市ロタウイルス予防接種費用助成金交付申請書兼請求書 ②母子手帳 ③医療機関の領収書の原本(予防接種の種類がわかる明細などの書類) ④印鑑 ⑤振込先の口座がわかるもの                                |
| 申請期限           | 最終接種日から6か月以内に申請                                                                                                      |

<助成を受けるまでの流れ>

医療機関に予防接種の予約

▼

予防接種の実施

▼

助成金の申請

▼

助成金の振込

## 健康増進課から



市では、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、市主催による不特定多数の人が集まるイベントや、高齢者、乳幼児、障がい者が参加するイベントなどについては、4月末日まで原則中止、または延期しています。最新のイベント情報については、市ホームページでご確認ください。

### 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13日(月)、27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10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

### 乳幼児健康診査

| とき       | 健康診査名および対象                    |
|----------|-------------------------------|
| 4月7日(火)  | 4か月児健康診査<br>令和元年11月生まれの児      |
| 4月20日(月) | 10か月児健康診査<br>令和元年6月生まれの児      |
| 4月22日(水) | 1歳6か月児健康診査<br>平成30年9・10月生まれの児 |

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 市内在住の人

定員 各時間帯1人(申込み順)

とき 4月10日(金)①午前9時15分 ②10時15分 ③11時15分

内容 管理栄養士による相談など

### 内容

内科診察、歯科診察(1歳6か月児健診のみ)、育児相談など

受付 午後1時～1時30分

※対象児には個別通知があります。通知が届かない場合はご連絡ください。

### おし歯予防教室

令和2年度から従来の「歯みがきレッスン」と「2歳半からの歯科健診とフッ素塗布」を「むし歯予防教室」として実施します！

とき 5月28日(木)

ところ ウェルス幸手検診ホール

※歯磨きをしてきてください。

▼歯科衛生士による歯科指導

受付 ①午後1時30分(2歳児・未就学児) ②2時(6か月児・1歳児)

定員 各時間帯6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)

▼歯科健診・フッ素塗布

受付 ①午後2時 ②2時30分 ③3時

対象 2歳6か月児・未就学児

定員 ①6人 ②・③12人(申込み順)

持ち物 母子手帳

費用 500円(フッ素塗布代)

### かるがも相談

「落ち着かない」「コミュニケーションがとれない」「言葉がゆつくり」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に対し、臨床心理士が相談に応じます。

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。

### 愛の献血

| とき       | ところ         |
|----------|-------------|
| 4月7日(火)  | ジョイフル本田 幸手店 |
| 4月11日(土) | エムズタウン 幸手   |

※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。

▼乗せたら必ずベルトを！

赤ちゃんが寝ていて静かだからと、ベルトを締めていないことはありませんか？

赤ちゃんが突然動いて落下したり、バランスを崩してベビーカーがひっくり返ったりする危険性もあります。

ベビーカーは車輪が付いた乗り物です。自動車と同じように「乗せたら締める、安全ベルト！」の習慣をお願いします。

▼短い時間でも目を離さないで！

トイレなど、短い時間だからと乗せたまま離れてしまうことはありませんか？

ベビーカーごと入れるトイレを利用するなど、赤ちゃんを一人にせず、いつも目を離さずに見守ってください。

▼脱水に注意！

ベビーカーは地面に近く、背面に熱がこもり、思ったより赤ちゃんが汗ばむこともあります。こまめに水分補給をさせてあげましょう。

▼お出かけは安全に楽しく！

赤ちゃんにとって、お出かけはわくわくいっぱいの大冒険です。

時間と心の余裕を持って、楽しくお出かけができるように心掛けてください。

赤ちゃんを抱っこして、多くの荷物を持つての外出。本当に大変ですよ。

そんなとき、とても助かるベビーカー。安全に正しく使用することが非常に大事です。

▼ストッパーのかけ忘れに注意！

ほかのママとのお話に夢中になり、ついついベビーカーから手を離したら勝手に進んでしまった、ハンドルに掛けた荷物が重くて頭の方に傾いてひっくり返ってしまった、そんな経験はありませんか？

ちょっとした油断が赤ちゃんのけがにつながります。

立ち止まるときは、必ずストッパーをかけ、ベビーカーから目を離さないでください。



## 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・FAX(42)2130