



健康増進課から



発熱やかぜ症状のある人、体調不良の人は参加をお控えください。

健康相談

※完全予約制にて実施します。ご希望の人はお電話でお申し込みください。

場所 ウェルス幸手

▼乳幼児健康相談

日時 10月10日(火)、23日(月)、11月6日(月) 午前9時～11時

※1人につき20分。

内容 身体計測と保健師・管理栄養士による個別相談

▼成人健康相談

日時 10月20日(金)午前9時～11時30分

※1人につき20分。

内容 保健師による相談(血圧測定、尿検査、体組成測定、健診結果の説明など)

定員 10人(申込み順)

▼体組成測定

日時 10月20日(金)午前9時～11時30分

※1人につき10分。

内容 体組成(体脂肪率、筋肉量、骨量など)の測定

定員 15人(申込み順)

※個別相談希望者は成人健康相談へ。

▼食生活相談

日時 10月20日(金)午前9時～11時45分

※1人につき45分。

内容 管理栄養士による栄養相談

定員 3人(申込み順)

乳幼児健康診査

※対象児には個別通知を行います。

▼4か月児健康診査

日時 10月17日(火)

対象 令和5年5月生まれの児

▼10か月児健康診査

日時 10月19日(木)

対象 令和4年12月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

日時 10月18日(水)

対象 令和2年5月生まれの児

場所 ウェルス幸手天神の湯

内容 内科診察、歯科診察、身体計測、育児相談、栄養相談など

※健診日程などは変更となる場合があります。市ホームページもしくは個別通知をご確認ください。

ピンクリボン月間

『ピンクリボン』とは、乳がんの早期発見・治療の重要性を伝えるシンボルマークです。

ピンクリボン普及のため、10月の間、市役所・ウェルス幸手・幸手駅構内で展示を行います。

市役所とウェルス幸手の2か所ではピンクリボンツリーも設置します。

大切な人をおいながら、メッセージカードやリボンの飾りつけにご参加ください。

愛の献血

日時 ①10月3日(火)午前9時～10時、②10月17日(火)午前9時30分～11時45分、午後1時～4時

場所 ①ウェルス幸手、②ジョイフル本田幸手店

※献血カードをご持参ください。

※日時が変更となる場合があります。

かるがも相談

「気になる癖がある」「関わり方がうまくいかない」「幼稚園などの集団生活でうまく対応できないなど、お子さんのことで気になることや、お子さんへの関わり方に困っているなどの相談に公認心理師が相談に応じます。

日時 10月3日(火)、11月15日(水)午前9時～11時

対象者 乳幼児(未就学児)と保護者

※まず電話などで、ご相談ください。

「麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動」期間

麻薬・覚醒剤・大麻・危険ドラッグなどの薬物乱用は、健康を害する大変危険なもので、自分の人生だけでなく、家族など周りの人たちの人生までも狂わせてしまいます。

特に大麻は、「体に害がない」などの誤った情報で若者を中心に乱用が増加しています。

薬物の誘いには、きっぱり断り、正しい知識を身につけ、薬物乱用を根絶しましょう。

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)1101

がんワンストップ相談

働くがん患者さんの治療と仕事の両立を支援するため、複数の専門職による相談会を開催します。

対象 県内在住、在勤の就労中のがん患者(休職中の人も含む。)

相談日時 月2回、午後6時15分～8時15分
(最終受付 7時45分)
※事前予約制

10月	11日(水)、24日(火)
11月	9日(木)、21日(火)
12月	5日(火)、20日(水)
令和6年1月	10日(水)、23日(火)
令和6年2月	7日(水)、20日(火)
令和6年3月	6日(水)、19日(火)

費用 無料

申込み 電話、メールまたは県ホームページ(下記QRコード)にて事前申込み。

電話 県疾病対策課 ☎048(830)3651
メール a3590-06@pref.saitama.lg.jp



相談対応職種

看護師、医療ソーシャルワーカー、両立支援促進員

※7月の相談分から対面相談を再開しました。会場の場所など、詳細は随時県ホームページでお知らせします。



お豆とキュウリの
汁物と和え

今月は



今月はカミカミメニューの紹介です！
よく噛んで食べることは唾液の分泌を増加させるため、抗菌作用で虫歯予防になります。また、満腹中枢を刺激することで、満腹感が得られるため、食べすぎを防ぎます。一口30回を目標によく噛むことを意識して食べてみましょう！

【材料】2人分

(1人前 179kcal、食塩相当量 0.5g)

キュウリ	120g	水煮大豆	100g
板こんにゃく	100g	マヨネーズ	24g
いりごま	4g	塩	小さじ1/2

【作り方】

- ①板こんにゃくを1cm程度のさいの目切りにする
- ②鍋にお水を入れ、沸騰させる
- ③鍋に①を入れ、2～3分下茹でする
- ④茹で終わったらざるに上げて水気を切り、冷ます
- ⑤キュウリを水洗いする
- ⑥キュウリをまな板の上に置き、全体に塩をふって、両手のひら全体で少し強めにコロコロ転がした後、水洗いする
- ⑦キュウリを一口サイズの乱切りにする
- ⑧ボウルに④と⑦、水煮大豆を入れる
- ⑨マヨネーズといりごまを⑧に加え、混ぜたら完成



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

伴走型相談支援を

ご存知ですか？

全ての妊婦や子育て家庭に寄り添い、さまざまな支援へつなぐ、伴走型相談支援が始まりました。

また、妊娠届時や赤ちゃん訪問を受けると、出産応援金(5万円)と、子育て応援金(5万円)の申請ができます。

一時預かり保育を

利用してみませんか？

妊娠期、子育て期に就学前の兄弟の育児負担軽減や、育児ストレスのリフレッシュに一時預かり保育を利用しませんか？

保育所(園)で保育士がお子さんを預かります。自由な時間を満喫して思い切りリフレッシュしてください！

▼実施保育所(園)

公立

・第一保育所

☎(42)2220

・第二保育所

☎(42)2555

・第三保育所

☎(43)4731

利用時間 平日(月～金)／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 満1歳～就学前

料金 1日／2000円

4時間／1000円

私立

・幸手きららの杜保育園

☎(48)5230

利用時間 平日(月～金)／午前8時30分～午後4時30分

対象 満6か月～1歳クラス該当

料金 1時間／250円

▼利用方法

希望する保育所(園)に電話にて連絡してください。
手続きや、自宅最寄りの保育施設を教えるなど、お気軽に、子育て総合窓口にご相談ください。

詳しい説明やご案内をさせていただきます！