

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)

いきいき！健康ガイド

健康増進課から



子宮頸がん・乳がん
集団検診

とき 12月12日(月)・平成29年1月11日(水)

受付 ①午後0時30分～1時

②午後1時15分～1時45分(子宮頸がんのみ受診の人は②のみ)
ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 (4月1日現在年齢)	費用
子宮頸がん 20～39歳 40歳以上の 偶数年齢の女性	900円
乳がん 40歳以上の 偶数年齢の女性	40歳代 1,500円 50歳以上 1,300円

申込み 受付中(電話申込み可)

臨床心理士による
かるがも相談

「落ち着がない」「言葉がゆつくり」など、お子さんとの関わり

に心配のある保護者の相談をお受けしています。
※日程など詳細については、お問い合わせください。

愛の献血

とき/ところ
12月22日(木) 午後2時30分～4時30分 東武丸山病院
12月24日(土) 午前10時～11時45分 午後1時～4時 エムズタウン幸手マルエツ
平成29年1月10日(火) 午前10時～11時45分 午後1時～4時 幸手市役所本庁舎1階ロビー

集団がん検診

※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 12月18日(日)、平成29年1月25日(水)

受付 午前8時～10時30分

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 ①胃がん検診 ②大腸がん検診 ③肺がん検診 ④骨粗

《申込み・問合せ》
健康増進課
☎(42)8421・FAX(42)2130

しょう症検診 ⑤前立腺がん検診 ⑥歯周疾患検診

対象 ①～③40歳以上の女性 ④40・45・50・55・60・65・70歳の女性

⑤50歳以上の男性 ⑥40・45・50・55・60・65・70歳の男性

費用 ①800円 ②～④300円 ⑤1000円 ⑥無料

申込み 受付中(電話申込み可)

※詳細については、広報さつて10月号6ページをご確認ください。

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 12月5日(月)、26日(月)、平成29年1月16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 12月16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

定員 10人(申込み順)

▼食生活相談
とき 12月16日(金)午前9時15分、10時15分、11時15分
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	実施日
4か月児健康診査 平成28年8月生まれの児	12月7日(水)
10か月児健康診査 平成28年2月生まれの児	12月13日(火)
1歳6か月児健康診査 平成27年5月生まれの児	12月6日(火)
3歳5か月児健康診査 平成25年7月生まれの児	12月8日(木)
平成25年8月生まれの児	1月12日(木)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科診察、歯科診察(1歳6か月・3歳5か月児健診のみ)、育児相談など

※対象児には、個別通知いたします。通知が届かない場合は、ご連絡ください。

冬期小児休日診療

インフルエンザが流行する12月から平成29年3月まで、小児科医による在宅当番診療を行います。
※日程など詳細については、毎月の広報さつて裏表紙をご確認ください。

楽しく安全に
赤ちゃんとお出かけを

赤ちゃんと一緒に外出は、荷物も多くなり、本当に大変ですね。そんなとき、役に立つのがベビーカーですが、安全に正しく使用することが、とても大事です。

▼ストッパーの掛け忘れに注意

ほかのママとの話に夢中になり、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、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？少しの油断が、けがにつながります。立ち止まるときは、必ずストッパーを掛け、ベビーカーから目を離さないでください。

▼エスカレーターには乗らないで

ベビーカーに赤ちゃんを乗せたまま、エスカレーターに乗るのはやめましょう。バランスを崩したり、急停止し

こんにちは
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

『手洗い・うがい』でインフルエンザ感染を防ぎましょう！

○せっけんをよく泡立て、ブラシなどを利用して手指を洗いましょう。
○流水で十分すすぎ、ペーパータオルでふき(手指乾燥機で乾燥)、タオルなどの共有は避けましょう。



ばんきアップ メニュー



カブとサケの
豆乳がゆ

今月は

今月は簡単朝食メニューの紹介です。捨ててしまいがちなカブの葉ですが、ビタミン類が豊富に含まれているので、風邪予防の効果が期待できます。おいしくいただきます。

忙しい朝でも簡単にでき、体も温まる一品で、1日元気に過ごしましょう。

【材料】2人分

カブ 140g カブの葉 60g
おろししょうが 小さじ1

【A】

顆粒中華だし 小さじ1/4
酒 大さじ1 水 150ml

【B】

無調整豆乳 200ml
温かいご飯 240g
サケフレーク 大さじ2

【作り方】

- ①カブは皮ごと1cm角に切り、カブの葉は1cmの長さに切る。
- ②【A】を煮立てた鍋にカブを入れ、煮立ったらふたをして、好みの硬さになるまで1～2分煮る。
- ③カブの葉と【B】を順に加えひと煮立ちしたら器に盛り、お好みでおろししょうがを添えて、できあがり。

(一人前 291kcal)

そのほか



調理業務従事者の届出
調理師は、調理師法に基づき、2年ごとに県に就業場所の届出が必要で、忘れずに届出をするようお願いいたします。

あたまたの健康チェック
1対1の対面方式で10分程度の記憶力チェックを行います。その結果を基に介護予防や認知症予防についてのアドバイスをします。

親子クッキング教室
とき 平成29年1月6日(金)午前10時～午後1時
ところ ウェルス幸手調理実習室
内容 親子で話そう！ 食育！ 簡単！ 親子で調理実習

第10回公開講座
「けん玉で健康な門出」
とき 平成29年1月7日(土)午後1時～3時30分(開場は正午)
ところ ウェルス幸手
講演 自分と家族のための終活／小澤 芳子氏(日本保健医療大学教授)
けん玉でいきいき健康づくり／吉本 秀一氏(公益社団法人日本けん玉協会理事)

親子クッキング教室
とき 平成29年1月6日(金)午前10時～午後1時
ところ ウェルス幸手調理実習室
内容 親子で話そう！ 食育！ 簡単！ 親子で調理実習

その他
対象 平成28年5月・6月生まれの児
とき 12月19日(月)午前9時30分～11時30分
受付 午前9時から
ところ ウェルス幸手検診ホール
内容 発育・発達・離乳食のお話、身体計測、育児に関する相談

HIV即日検査
検査は申込み不要・匿名で行い、1時間程度で結果が分かります。
とき ①12月11日(日) ②18日(日)午後0時30分～3時
ところ ①イオンレイクタウン4-2-2 ②フレンドエア(川口市川口1-1-1)

親子クッキング教室
とき 平成29年1月6日(金)午前10時～午後1時
ところ ウェルス幸手調理実習室
内容 親子で話そう！ 食育！ 簡単！ 親子で調理実習

第10回公開講座
「けん玉で健康な門出」
とき 平成29年1月7日(土)午後1時～3時30分(開場は正午)
ところ ウェルス幸手
講演 自分と家族のための終活／小澤 芳子氏(日本保健医療大学教授)
けん玉でいきいき健康づくり／吉本 秀一氏(公益社団法人日本けん玉協会理事)

集まれ！ 6～7か月ベビー
とき 12月19日(月)午前9時30分～11時30分
受付 午前9時から
ところ ウェルス幸手検診ホール
内容 発育・発達・離乳食のお話、身体計測、育児に関する相談
対象 平成28年5月・6月生まれの児

HIV即日検査
検査は申込み不要・匿名で行い、1時間程度で結果が分かります。
とき ①12月11日(日) ②18日(日)午後0時30分～3時
ところ ①イオンレイクタウン4-2-2 ②フレンドエア(川口市川口1-1-1)

親子クッキング教室
とき 平成29年1月6日(金)午前10時～午後1時
ところ ウェルス幸手調理実習室
内容 親子で話そう！ 食育！ 簡単！ 親子で調理実習

第10回公開講座
「けん玉で健康な門出」
とき 平成29年1月7日(土)午後1時～3時30分(開場は正午)
ところ ウェルス幸手
講演 自分と家族のための終活／小澤 芳子氏(日本保健医療大学教授)
けん玉でいきいき健康づくり／吉本 秀一氏(公益社団法人日本けん玉協会理事)

て前のめりになったりして、事故を起こす場合があります。遠回りでも、階段かエレベーターを使うようにしましょう。

▼ベビーカーに乗せたら必ずベルトを！
寝ていて静かにしているからという理由で、ベルトを締め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。

▼短い時間でも目を離さないで！
トイレなどの短い時間だからと、ベビーカーに乗せたまま離れてしまうことはありませんか？
ベビーカーと一緒に入れるトイレを利用するなど、赤ちゃんを一人ぼっちにせず、いつでも見守るようにしましょう。

▼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がいつぱいの大冒険です。時間と心の余裕を持ちながら、楽しく安全にお出かけしましょう。

