

いきいき！健康ガイド



健康相談

「ウェルス幸手検診ホール」

▼母子健康相談

とき 1月16日(月)、23日(月)、30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 1月27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

▼栄養相談

とき 1月27日(金)①午前9時15分から ②10時15分から

③11時15分から

内容 管理栄養士による栄養相談

対象 市内在住の人

定員 各時間帯1人(申込み順)

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

(42) 8421・FAX(42) 2130

乳幼児健康診査

「ウェルス幸手検診ホール」

▼4か月児健康診査

とき 1月25日(水)

受付 午後1時～1時30分

内容 診察、育児相談など

対象 平成23年9月生まれの児

▼10か月児健康診査

とき 1月24日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 診察、育児相談など

対象 平成23年3月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき 1月11日(水)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科・歯科診察、育児相談など

対象 平成22年6月生まれの児

▼3歳5か月児健康診査

とき 1月10日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科・歯科診察、育児相談など

対象 平成20年8月生まれの児

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

(42) 8421・FAX(42) 2130

経産婦ママのついで

～2人目からの母親学級～

とき 2月7日(火)、10日(金)

午前9時30分～11時30分

ところ ウェルス幸手検診ホール

定員 15人程度(申込み順)

対象 市内の経産妊婦(出産予定日などは問いません)

内容 妊娠・出産・育児のお話、ママ同士の交流会など

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

(42) 8421・FAX(42) 2130

2歳児健康相談と歯みがき指導

とき 2月9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 平成21年12月～平成22年1月生まれの児

定員 各時間帯15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

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

(42) 8421・FAX(42) 2130

2歳半からの歯科健診とフッ素塗布

とき 1月26日(木)

受付 ①午後1時30分 ②2時

③2時30分 ④3時

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 歯科検診、フッ素塗布

対象 平成17年4月2日～平成21年7月生まれの児

定員 各時間帯12人

持ち物 母子手帳、フッ素塗布カード

料金 500円

※歯みがきをしてきてください。

ご希望の人には、身体測定を実施しています。

※半年に1回受診できます。

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

(42) 8421・FAX(42) 2130

乳幼児発達相談

とき 1月19日(木)午後1時30分～3時

ところ ウェルス幸手子供訓練室

内容 小児科医の診察、発達を促す身体の動かし方・遊び方指導

相談者 入江一雄氏(小児科医)

吉原 旦容氏(理学療法士)

岸田 佳絵氏(作業療法士)

田尻恵美子氏(言語聴覚士)

対象 主に発育・発達面で心配のある乳幼児と保護者

定員 5人

※詳しくは子育て支援課にお問い合わせください。

申込み・問合せ 子育て支援課 ☎

(42) 8454・FAX(42) 2130

健康日本21 幸手計画

お正月とお餅

▼鏡開きについて

お正月に飾った鏡餅を1月11日(古来は1月20日)に割って雑煮や汁粉にして食べる風習を「鏡開き」と言います。

元来、鏡開きは武家社会の風習でした。そのため、作法として鏡餅を「切る」ということを避け、刃物などを使わず木槌などで「割る」方法がとられます。また、鏡開きの「開き」という表現は、鏡餅を「割る」という言葉も忌み詞なため、「開き」という表現になったと言われています。

▼お正月太りの原因？

お餅は、蒸したもち米をついて保存しやすいように固めたものです。ご飯とお餅をそれぞれ同じ量を食べると、お餅はご飯の約1.5倍のカロリーが摂れます。また、お餅は食べやすい



げんきアップ メニュー



春菊ときのこ
さっと煮

今月は

今月は、かみかみメニューの紹介です。
旬の野菜の春菊をきのこと一緒にさっ
と煮ます。春菊が苦手な人も、食べやす
い一品です。

【材料】2人分

- ・春菊 1/2 束 ・油揚げ 1/2 枚
- ・えのきだけ 1/2 袋
- ・ぶなしめじ 1/2 袋
- ・だし汁 150cc ・みりん 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・ゆずの皮 適宜

【作り方】

- ①春菊を茹で、水で冷やす。水気を切り、
3～4 cmの長さに切る。
- ②油揚げは熱湯を回しかけ、油抜きをし
て5 mm 幅に切る。
- ③えのきだけは根元を切り落とし、3～
4 cmの長さに切る。ぶなしめじは石づ
きを取り、小房に分ける。
- ④鍋に、だし汁・みりん・しょうゆを入
れる。煮立ってきたら、油揚げ・えの
きだけ・ぶなしめじを入れ、弱火で1
～2分煮る。
- ⑤④に①の春菊を加え、さらに全体が馴
染むようさっと煮る。
- ⑥汁と一緒に盛り付ける。ゆずの皮を千
切りにし、飾る。(一人前 70kcal)

離乳食講習会

とき 2月8日(水)午前9時30
分～11時30分(9時15分受付)
ところ ウェルス幸手2階調理
実習室

内容 離乳食のすすめ方、調理
実習、試食(保護者のみ)

対象 5か月～11か月児の保護者
定員 15人(申込み順)

持ち物 母子手帳、三角きん、エ
プロン、ふきん、筆記用具

申込み・問合せ 健康増進課☎
(42)8421・FAX(42)2130

弁当箱ダイエット教室

とき 2月2日(木)、16日(木)
午前9時15分～午後0時30分
ところ ウェルス幸手2階調理
実習室

内容 調理実習および学習会

対象 20歳以上で市内在住の人

※原則2日とも参加できる人。
定員 20人

持ち物 筆記用具、エプロン、三
角きん、ふきん、米0.5合、
自宅にある弁当箱(容量が50
0～700 mlくらいのもの)

申込み・問合せ 健康増進課☎
(42)8421・FAX(42)2130

高血圧予防教室

とき 2月29日(水)午前9時15
分～午後0時30分

ところ 東公民館調理実習室

内容 調理実習および学習会

対象 20歳以上で市内在住の人
定員 20人

持ち物 筆記用具、エプロン、三
角きん、ふきん、米0.5合、
自宅で作った味噌汁50 cc程度
(持参できる人のみ)

申込み・問合せ 健康増進課☎
(42)8421・FAX(42)2130

母親・両親学級

と き	ところ (ウェルス幸手)	内 容
1月17日(火) 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
1月26日(木) 午後1時30分～3時30分	第1会議室	デンタルチェック 先輩ママと話そう!
1月31日(火) 午後1時30分～4時	機能回復訓練室	お産の準備と妊婦体操
2月12日(日) 午前9時～正午	機能回復訓練室	両親学級 赤ちゃんのお風呂実習
2月23日(木) 午後1時30分～3時30分	検診ホール	ママの栄養 まとめ
3月8日(木) 午前9時30分～11時30分	検診ホール	おしゃべり広場 スタイづくり

対象 市内在住の初産妊婦で、出産予定日が
おおむね4月～6月の人

申込み・問合せ

健康増進課☎(42)8421・FAX(42)2130



事もあり、食べる量は注意
が必要です。

食べる量の目安としては、
切り餅2個(1個約50g)が
ご飯1杯分(150g)と同
じカロリーです。

▼栄養のバランスも注意し
ましょう!

食事としてお餅を食べる
時に、おかずを食べずお餅
だけになってしまうと、栄
養バランスはよくありませ
ん。

お餅を食べる時は、野菜
をたくさん入れて雑煮にし
たり、主菜・副菜と一緒に摂
ったりすると栄養の balan
スも整いやすくなります。

新たな一年を健康に過ご
すためにも、運動や休養と
共に、バランスのよい食事
を心がけましょう。

問合せ 健康増進課☎(42)
8421・FAX(42)2130

