

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)  
(開庁日は土曜、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



### 生活習慣病予防教室 「眼疾患の予防」

糖尿病や高血圧症の合併症として、眼の病氣も挙げられます。生活習慣や加齢によって起こる眼の病氣について学んでみませんか？

とき 12月1日(木)午後1時30分～3時

### 2歳半からの 歯科健診とフッ素塗布

とき 11月10日(木)

受付 午後2時、2時30分、3時

ところ ウェルス幸手検診ホール

対象 平成22年4月2日～平成26年5月生まれの児

定員 各12人(申込み順)

持ち物 母子手帳

費用 500円

※歯みがきをしてきてください。

### 2歳児歯みがきレッスン

とき 10月13日(木)

受付 午前9時30分、10時、10時30分、11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

※2歳児以上は、染出しもします。

対象 6か月～小学校就学前の児

※平成26年8月・9月生まれの児には、個別通知しています。

### 離乳食講習会

定員 各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

とき 10月28日(金)午前9時30分～11時30分

受付 午前9時15分から

《申込み・問合せ》  
健康増進課  
☎(42) 8421・FAX(42) 2130

ところ ウェルス幸手調理実習室

内容 離乳食のすすめ方、調理実習、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、エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具

### 愛の献血

とき ①10月7日(金)午前10時～11時45分、午後1時～4時  
②24日(月)午後1時30分～4時

ところ ①市役所本庁舎1階ロビー ②埼玉みずほ農協本店

※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。

### 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17日(月)・31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        | ところ<br>(ウェルス幸手) | 内容                    |
|-----------|-----------------|-----------------------|
| 10月7日(金)  | 機能回復訓練室         | 産婦人科医のお話              |
| 10月22日(土) | 調理実習室           | 妊婦の栄養(講話・調理実習)、パパ準備講座 |
| 10月30日(日) | 第1会議室           | 赤ちゃんのおふろ実習            |
| 11月7日(月)  | 機能回復訓練室         | お産の準備と妊婦体操            |
| 11月24日(木) | 検診ホール           | 歯科医師のお話と歯科健診          |

※1日だけの参加もできます。

とき 10月14日(金)・11月4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 10月14日(金)・11月4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)

### パパママ教室

対象 市内在住の妊婦で、出産予定日がおおむね平成29年1月～3月の人

### みんながハッピー ～孫育て～

今年4月にウェルス幸手に「子育て総合窓口」を開設しました。

この窓口では、母子保健コーディネーター(助産師)と保育コンシェルジュ(保育士)が常駐し、妊娠から小学校就学までの子育てを継続支援しています。



今回は、母子保健コーディネーターから最近の子育て事情に関する孫育て情報をお届けします。

### ▼育児の本質は今も昔も同じ

育児の大先輩であるみなさんには、家庭では「孫育て」、地域では「親子を孤立させない地域づくり」のお世話になっています。でも、最近の子育ては昔と違うからと戸

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

## 麻薬・覚醒剤防止運動(10月1日～11月30日)

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までも狂わせてしまいます。絶対に手を出さないでください。お困りの人はご相談ください。

問合せ 幸手保健所 (42) 1101



## げんきアップメニュー



きのこと厚揚げの  
あんかけ汁

今月は

今月は、具たくさん汁物の紹介です。きのこの旨みで、薄味でもおいしくいただける一品となっています。

また、きのこには食物繊維が豊富に含まれ、血中コレステロールの低減作用も期待できます。

寒くなるこれからの季節には、しょうがを加えてみるのもおすすめです。

### 【材料】2人分

ぶなしめじ 50g まいたけ 50g  
厚揚げ 65g (1/2 枚) だし汁 400ml  
しょうゆ 小さじ1/2 酒 小さじ1  
塩 少々 片栗粉 小さじ2  
小ねぎ 適量

### 【作り方】

- ①ぶなしめじ、まいたけの石づきをとってほぐす。厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、一口大に切る。
- ②鍋にだし汁、ぶなしめじ、まいたけを加え、火が通るまでじっくり煮る(ゆっくり火を通すことにより、きのこの旨みがアップ)。
- ③厚揚げを入れ、沸騰したら、しょうゆ、酒、塩で味付けをし、水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。
- ④器に盛り、細かく刻んだ小ねぎを散らしてできあがり。(一人前 84kcal)

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、個別通知していただきます。通知が届かない場合は、ご連絡ください。

対象 市内在住の65歳以上の人  
※初めて参加する人を優先  
定員 20人(申込み順)  
参加費 無料

問合せ 県ナースセンター 04-8(824)7220  
「看護師等の届出制度」に関する法律の改正により、看護職の資格を持ち、就業していない人は、県ナースセンターへの届け出が必要になりました。忘れずに届け出をするよう、お願いします。

※詳細については、事前に各薬局までお問い合わせください。  
※薬局により、実施時間が異なります。

| 薬局名/住所                    | 電話        |
|---------------------------|-----------|
| SFC薬局幸手中央店<br>大字幸手 2060-5 | (40) 5343 |
| 遠藤薬局<br>北1-9-30           | (42) 0012 |
| クリニカ薬局<br>中5-9-16         | (44) 1301 |
| みすず薬局<br>中川崎 756-8        | (44) 0202 |
| やまと薬局<br>中5-12-7          | (42) 1902 |
| やまと薬局千塚店<br>下川崎 71-3      | (42) 4025 |

| 健康診査名および対象                 | 実施日       |
|----------------------------|-----------|
| 4か月児健康診査<br>平成28年6月生まれの児   | 10月12日(水) |
| 10か月児健康診査<br>平成27年12月生まれの児 | 10月21日(金) |
| 1歳6か月児健康診査<br>平成27年3月生まれの児 | 10月25日(火) |
| 3歳5か月児健康診査<br>平成25年5月生まれの児 | 10月26日(水) |

ところ ウエルス幸手検診ホール

## 乳幼児健康診査

## そのほか



### いきいきクラブ教室

とき 11月14日(平成29年2月27日毎週月曜日午前10時～11時30分)  
※12月5日、1月2日、9日、2月6日を除く  
※12月19日の栄養改善講座は、午前10時～午後0時30分

持ち物 運動靴(室内用)、タオル  
※12月19日は、合わせて、筆記用具、エプロン、三角きん、ふきん2枚、炊いたご飯(1食分)  
申込み 10月28日(金)までに印鑑を持参の上、介護福祉課へ  
※申込み時に健康チェックアンケートがあります。

問合せ 介護福祉課 (42) 843  
8・FAX (43) 5600

### 看護師等の届出制度

「看護師等の人材確保の促進に関する法律」の改正により、看護職の資格を持ち、就業していない人は、県ナースセンターへの届け出が必要になりました。

## 薬屋さんで 糖尿病の簡易検査

幸手薬剤師会では、糖尿病の簡易検査(検査項目/HbA1c)を無料で行っています。測定は無料で、所要時間は、わずか6分です。  
実施期間 平成29年2月末まで

感いを感じていませんか？  
これは、観察の視点や方法がより詳しく理論付けられたためです。しかし…  
・「目をかけ・語りかけ」人の心を育てる  
・「一緒に遊んで生活して」ルールを学ぶ  
・「病氣・ケガ・事故」危険から命を守る  
このような、人として育てて欲しい心のあり方、しつけなどの重要なことは、今も昔も変わりはありません。

### ▼良き子育てのために

子育ての主役は子どもの両親。祖父母世代はサポーター。祖父母世代も、孫のかわいさのあまり、手出し口出しとなりがちですが、まずは育児の方針を聞いてみてはいかがでしょうか？そして、「昔と今が変わったところ」を確認することも大切です。

今後子育てに関する今昔を紹介していきますが、もし、「今知りたい」「今困っている」ことがある場合には、お気軽に子育て総合窓口にお問い合わせください。

疑問が解決し、家族・地域が子どもに思いやりの心を持つて接し、みんなが幸せ！トリプルハッピーな街で育つ子どもの未来は楽しそうです。