

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



子どもの予防接種

定期予防接種

生後36か月になるまでに受ける
予防接種(ヒブ、小児肺炎球菌、
B型肝炎、四種混合、BCG、麻
しん風しん混合(第1期)、水痘)
の予防接種を、対象児が生ま
れた翌月に郵送しています。忘れ
ずに接種をお願いします。

▼日本脳炎予防接種の特例

左記に該当する人は、接種期間
内に接種しましょう。予防接種がな
い場合は、母子手帳を持参の上、
健康増進課にお越しください。

○平成7年4月2日～平成19年4

月1日に生まれた人／第1期・

第2期の接種が行われていない
可能性があります。接種期間

は、20歳になる前々日までです。

○平成19年4月2日～平成21年10

月1日に生まれた人で、第1

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	と き
4か月児健康診査 平成28年12月生まれの児	4月25日(火)
10か月児健康診査 平成28年6月生まれの児	4月18日(火)
1歳6か月児健康診査 平成27年9月生まれの児	4月12日(水)
3歳5か月児健康診査 平成25年11月生まれの児	4月5日(水)

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

期の接種を行っていない人／
9歳～13歳になる前々日まで
の期間に未接種分がある人は、
接種ができます。

※該当するかなどの詳細について
は、お問い合わせください。

臨床心理士による かるがも相談

ます。通知が届かない場合は、
ご連絡ください。

「落ち着かない」「コミュニ
ケーションが取れない」「言葉が
ゆっくり」など、お子さんのこと
で心配なことがある保護者の相談
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。

集まれ！ 6～7か月ベビー

とき 4月17日(月)午前10時～11
時30分(受付は9時45分から)

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、育児相談

対象 平成28年9月・10月生まれ
の乳児

2歳半からの 歯科健診とフッ素塗布

とき 5月25日(木)

《申込み・問合せ》

健康増進課

☎(42)8421・FAX(42)2130

と き	ところ (ウェルス幸手)	内 容
4月14日(金) 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
4月27日(木) 午後1時30分～3時30分	検診ホール	歯科医のおはなしと 歯科健診(妊婦のみ) 妊婦さんの食生活
5月12日(金) 午後1時30分～3時30分	機能回復 訓練室	お産の準備と 妊婦体操
5月21日(日) 午前9時～正午	第1会議室	赤ちゃんのおふろ実習 パパ準備講座

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7月～9月の人
とその夫(1日のみの参加可)

※3～4か月に1回受診できます。
※菌みがきをしてきてください。

費用 500円

持ち物 母子手帳

定員 各12人(申込み順)

対象 平成23年4月2日～平成26

年11月生まれの児

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

子育ては悩まず 気軽にご相談を！

子育て総合窓口を開設して1年

が経ち、これから出産する人、出
産したばかりの人、育児に戸惑っ
ている人、職場復帰する予定の人
など、たくさんの方のお話を伺っ
てきました。

窓口に来る人には、妊娠の喜び
や親になることへの思い、子ども
が生まれてからの育児の大変さと
充実感、職場復帰への不安など、
さまざまな思いがあります。

今回は、相談時に寄せられた利
用者の声の一部をご紹介します。



「妊娠中は、出産後半年で職

場復帰することを希望して
いました。いざ出産してみると、

子どもとの時間がいとあしくて、
育児を1年に変更することにしま
した。相談員さんは状況をよく分
かってくれていて、手続きも細か

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



ばんきアップ メニュー



今月は
春キャベツと
じゃこの卵とじ

今月は簡単朝食メニューの紹介です。葉の巻きが緩く、柔らかい春キャベツを使うため、すぐに火が通り、時間がない朝に便利なメニューです。

また、キャベツには胃を健康に保つ効果があるビタミンUが含まれていますので、積極的に食べるようにしましょう。

【材料】2人分

キャベツ(小) 1/3個(150g)
卵 2個 サラダ油 大さじ1
ちりめんじゃこ 大さじ2

【A】

水 150ml めんつゆ 大さじ1
酒 大さじ1 砂糖 小さじ1

【作り方】

- ①キャベツは、中心にある太い芯を取り、5～6cm角に切る。
- ②鍋でサラダ油を熱し、ちりめんじゃこを香りが立つまで炒め、【A】を加える。
- ③キャベツを加えて混ぜ、ふたをして弱火で5分煮る。
- ④といた卵を③の中心から外に向けて流し入れ、ふたをして弱火で半熟状になるまで1～2分煮たら、できあがり。(一人前 184kcal)

離乳食講習会

とき 4月28日(金)午前10時～11時30分(受付は9時30分から)

ところ ウェルス幸手調理実習室

内容 離乳食のすすめ方、調理実演、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、筆記用具

歯みがきレッスン

とき 4月20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歳以上の児には、染出しもします。

対象 6か月～小学校就学前の児

※平成27年2月・3月生まれの児には、個別通知しています。

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

不妊治療費助成

不妊治療(体外受精・顕微受精)を受けた夫婦を対象に、その治療費の一部を助成します。

内容 対象治療費から、県不妊治療費助成事業支給決定額を控除した額(限度額10万円)を助成

対象 つぎのすべてに該当する人

・夫婦の一方、または双方が市内に在住していること

・県不妊治療費助成事業の支給決定を受けていること

・市税などの滞納がないこと

※申請方法などの詳細について

健康相談

は、お問い合わせください。

ところ ウェルス幸手検診ホール

▼母子健康相談

とき 4月10日(月)・24日(月)

受付 午前9時～11時

内容 身体計測、育児相談など

▼成人健康相談

とき 4月21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

定員 10人(申込み順)

▼食生活相談

とき 4月21日(金)午前9時15分、10時15分、11時15分

内容 食生活相談

対象 市内在住の人

定員 各1人(申込み順)

そのほか



あたまの健康チェック

1対1の対面方式で10分程度の記憶力チェックを行い、結果を基に介護予防や認知症予防のアドバイスを行います。半年～1年に1回程度、定期的に受けましょう。

とき 4月28日(金)午前9時30分～午後4時30分

※1人あたり約45分

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 認知症予防アドバイス・相談、記憶力チェック

対象 市内在住の65歳以上の人

定員 24人(申込み順)

費用 無料

申込み・問合せ 介護福祉課

(42) 8438・FAX (43) 5600

く教えてもらえたので助かりました。」

子育て総合窓口は、妊娠、出産、育児まで切れ目なく支援しています。また、必要な情報を必要なタイミングで提供するために、相談時に伺ったお話はきちんと記録し、その後の相談などの参考にもしています。



「新しい遊び場がないか考えていたとき、窓口で相談しました。教えてもらった場所を息子が気に入って通ううちに、私にも仲良しのママ友ができました!」

子育て総合窓口では、市内の子育て支援センターや公園だけではなく、市外の施設もご紹介しています。子どもと一緒に遊ぶ場所に悩んだときなどにも、お気軽にお問い合わせください。

不安なこと、困ったことなどを

悩み続けていると、表情は暗くなってしまう。お父さんお母さんの明るい笑顔が、子どもの笑顔のもとです。小さな

悩みでも抱え込まず、まずはご相談ください。

もちろん、お子さんの成長やうれしい報告もお待ちしております。

