

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



集まれ！6～7か月ベビー

とき 2月19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29年7月・8月生まれの乳児

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 2月5日、26日、3月5日

月曜日

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 2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

対象 市内在住の人
定員 10人(申込み順)

▼食生活相談

とき 2月16日(金)午前9時15分、10時15分、11時15分

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1人(申込み順)

離乳食講習会

とき 2月23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

子宮頸がん・乳がん検診

集団検診は、平成29年度最終日となります。

また、個別検診も、2月で終了となります。

早めに各指定医療機関にお問合せください。

○集団検診

とき 2月28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

《申込み・問合せ》

健康増進課

☎(42) 8421・FAX(42) 2130

対象(平成29年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)

※定員になり次第終了のため、早めにお申込みください。

臨床心理士によるかるがも相談

「落ち着かない」「言葉がゆつくり」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。

※詳細については、お問い合わせください。

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29年10月生まれの児	2月20日(火)
10か月児健康診査 平成29年4月生まれの児	2月6日(火)
1歳6か月児健康診査 平成28年7月生まれの児	2月7日(水)
3歳5か月児健康診査 平成26年9月生まれの児	2月27日(火)

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、個別通知しています。通知が届かない場合はご連絡ください。

※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。

愛の献血

とき 2月14日(水)午前9時30分～正午

ところ 中央商店会駐車場(労働福祉会館隣)

※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。

※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。

※献血カードをご持参ください。

家庭の事情に合わせた産後ケア事業

ひと昔前は3世代同居の大家族が多くあり、赤ちゃんが泣くと家族の誰かがすぐに抱き上げ、あやしてくれました。

しかし、現代はほとんどが核家族。埼玉県は全国でも2番目に核家族世帯が多く、5番目にパパの就業時間が長いそうです。つまり、子育ての中心はママ。1日の長い時間を母と子の2人だけで過ごしていることが多いのです。

▼生後2か月までの赤ちゃん

意外と知られていないのが、産後2か月までの育児の大変さです。生後2週間を過ぎると、赤ちゃんは昼夜を問わず泣くようになります。この時期の赤ちゃんの授乳回数は、ピンポン玉くらいの胃袋に合わせて1日10回以上。その



問合せ

子育て総合窓口(ウェルス幸手内)

☎(42) 8457・FAX(42) 2130



歯みがきレッスン

とき 2月15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

対象 6か月～小学校就学前の児

※平成27年12月～平成28年1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(届いた人)

いた人)

こころの健康講座

とき 3月6日(火)午後1時30分～3時

ところ ウェルス幸手研修室

内容 睡眠の重要性とこころの健康、良い睡眠のとり方について

講師 藤原 徳子氏(上級睡眠健康指導士)

対象 市内在住・在勤・在学の人

定員 100人(申込み順)

申込み 電話または窓口

共催 幸手保健所

地域医療ネットワークシンポジウム

とき 2月24日(土)午後1時30分

開演(開場は午後1時)

ところ カルスタすぎと杉戸町大字杉戸477-8

内容

第1部 基調講演

医療連携の必要性について／三島 秀康氏(東埼玉総合病院

長)

第2部

パネルディスカッション



ばんきアップメニュー



豆乳ごまみそ汁

今月は

まだまだ寒い日が続きますね。体の芯から温まりましょう。

今月は具たくさん汁物です。同じ食材でも、切り方を変えてみると、たくさん量を取ることができますよ！野菜を多く取りたい人にお勧めです。ぜひ、試してみてください。

【材料】2人分

人参 1本(150g) 豆腐 1/2 パック
ぶなしめじ 1パック
こねぎ お好みの量
すりごま 大さじ1 みそ 大さじ1
調整豆乳 100ml だし汁 200ml

【作り方】

- ①人参はよく洗って、ピーラーでむく(むききれない部分は細長く切る)。ぶなしめじは、石づきを取って食べやすい大きさにほぐす。
- ②豆腐は1cm角の大きさに切る。こねぎは小口切りにする。
- ③すりごまとみそをあわせておく。
- ④鍋にだし汁を入れ、火にかける。豆腐、ぶなしめじ、人参の順に入れて5分ほど火にかける。
- ⑤あわせ調味料と豆乳を入れ、ひと煮立ちしたらお椀に盛り、こねぎを散らして、できあがり。(一人前 154kcal)

そのほか



あたまの健康チェック

1対1の対面方式で、認知症予防のアドバイスを行います。
「元気に100歳をめざし、今後の生活上の目標を考えるきっかけとして、ぜひ、お申込みください。半年～1年に1回は、定期的なチェックを受けてみましょう。」

とき 2月13日(火)午前9時30

「とねつ」とを活用した地元開業

医と近隣中核病院との連携

定員 300人

参加費 無料

申込み 不要

主催 埼玉利根保健医療圏医療連

携推進協議会

共催 埼玉県

第15回市民公開講座

とき 2月17日(土)午後1時40分

開演(開場は1時20分)

ところ カルスタすぎと

内容

第1部 医療講演

尿路結石と頻尿について／湯浅

譲治氏(泌尿器科)・八木 宏

氏(泌尿器科)

第2部 健康測定、健康相談会

申込み 不要

問合せ 東埼玉総合病院地域連携

課 ☎(40) 1318

分午後4時30分(45分/人)

ところ ウェルス幸手検診ホール

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

上、満腹と空腹がまだ認知できず、

おっぱいを飲んで

も泣いてお口をパ

クパク。赤ちゃん

がしょっちゅう泣

くのはいわば本能

：【生きる力】なのです。

▼一人で頑張るすぎないで！

一方、ママはそんな赤ちゃんの

お世話で睡眠不足の上に、ホルモ

ンのアンバランスで情緒不安定に

なり、慣れない子育てで不安や緊

張がいつぱい、知らないうちに疲

労がたまります。だからこそ、マ

マは一人で頑張るすぎず助けを求

めてよいのです。

▼産後ケア事業で

安心な育児のスタートを

助けが必要なとき、近くに気軽

に頼れる人や相談できる人はいま

すか？

そんなママたちを応援するため

に、市では産後ケア事業を実施し

ています。この事業は、家庭訪問

や産科医療機関での宿泊を通じ

て、ママと赤ちゃんのケアや育児

のサポートを専門家から受けるこ

とができるというものです。有料

ですがスムーズな子育てのスタ

タが切れるよう、大変な時期に活

用してください。ご家族からの相

談もお待ちしています。妊娠中か

らの申請も可能です。

