

## 健康増進課から



▼各事業参加時のごお願い  
マスク着用にご協力ください。発熱やかぜ症状のある人、体調不良の人はお控えください。2歳未満の子どもは、窒息の恐れがあるためマスクはしないでください。

### 健康相談

※完全予約制です。ご希望の人は電話でお申し込みください。  
場所 ウェルス幸手検診ホール

▼母子健康相談  
日時 1月18日(月)、25日(月)午前9時～11時  
※1人につき20分。

▼成人健康相談  
日時 1月15日(金)①午前9時30分から、②9時50分から、③10時10分から、④10時30分から、⑤10時50分から  
内容 保健師による尿検査、血圧測定、健診結果説明など  
※体組成(筋肉量・体脂肪量など)を測定し、カラダを見る化。体内年齢もわかります。  
対象 市内在住の人  
定員 10人(申込み順)  
▼食生活相談

## 乳幼児健康診査

場所 ウェルス幸手検診ホール  
※対象児には、個別通知をします。

健診日・対象	
▼4か月児健康診査	1月19日(火) 令和2年8月生まれの子
▼10か月児健康診査	1月18日(月) 令和2年3月生まれの子
▼1歳6か月児健康診査	1月27日(水) 令和元年5・6月生まれの子
▼3歳5か月児健康診査	1月13日(水) 平成29年7・8月生まれの子

日時 1月15日(金)①午前9時15分から、②午前10時15分から、③午前11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)

## むし歯予防教室

内容 内科・歯科診察(1歳6か月と3歳5か月児健診のみ)、身体測定、育児・栄養相談など  
※歯みがきをしてきてください。  
場所 ウェルス幸手検診ホール

▼6か月児からの歯みがき相談  
日時 1月28日(木)①午後2時から、②2時15分から  
対象 6か月児～1歳児  
定員 各2人(申込み順)  
持ち物 母子手帳、歯ブラシ、タオル

▼2歳児からの歯みがき相談  
日時 1月28日(木)午後1時30分から  
対象 2歳以上の未就学児  
定員 4人(申込み順)  
持ち物 母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル、手鏡(ある人)  
※染め出しがあります。汚れてもいい服装でお越しください。

▼歯科健診・フッ素塗布  
日時 1月28日(木)①午後2時から、②2時30分から、③3時から  
対象 2歳6か月以上の未就学児  
定員 ①6人、②③各12人(申込み順)  
費用 500円(フッ素塗布代)  
持ち物 母子手帳

## 愛の献血

日時 ①1月8日(金)午前10時～11時45分、午後1時～4時、②1月12日(火)午後3時～4時  
場所 ①幸手市役所 ②東武丸山病院  
※献血カードをご持参ください。日時が変更となる場合があります。

## かるがも相談

「落ち着きがない」「コミュニケーションがとれない」などお子さんとの関わりに、心配がある人に対し、相談に応じます。  
対象 就学前の幼児と保護者  
相談者 臨床心理士  
※詳細は、お問合わせください。

## そのほか



調理師は業務従事者の届出を  
対象 県内の飲食店や給食施設などで就業している調理師  
届出 指定様式に必要事項を記入し、1月15日(金)までに埼玉県調理師会へ  
問合せ 埼玉県調理師会 ☎048(8)626443または、埼玉県健康長寿課 ☎048(830)3585

## ノロウイルスによる食中毒に注意

12月～1月頃の冬季を中心に多く発生します。しっかりと予防しましょう。  
・手洗いを励行。特に2度洗いが効果的です。  
・加熱調理する料理は、中心部まで十分に火を通しましょう。  
・便およびおう吐ぶつを片付ける時は、マスクや使い捨て手袋、エプロンを着用します。

## 新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの診療・検査

▼発熱などの症状がある場合の受診方法  
かかりつけ医に相談し受診が難しい場合、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ両方の診療・検査ができる病院が、埼玉県ホームページで確認できます。発熱などの症状がある場合は、事前に予約をして受診してください(検査は医師の判断による)。  
ホームページが見られない、近くの医療機関が分からない場合は、埼玉県受診・相談センター ☎048(7)628026・FAX 048(8)165801(または、県民サポートセンター ☎0570783770)へ。  
※インターネットで「埼玉県指定診療 検査医療機関」で検索するか、下記QRコードから。



## information

### 妊婦さんへの分娩前ウイルス検査

新型コロナウイルス感染症への不安から、検査を希望する妊婦さんを対象に、分娩前ウイルス検査を行います。検査費用の自己負担はありません。検査については、かかりつけ産科医療機関にご相談ください。  
※インターネットで「埼玉県 分娩前」で検索。  
問合せ 埼玉県健康長寿課 ☎048(830)3561



## がんきアップメニュー



今月は おもちピザ

今月は親子のわくわくメニューの紹介で、切り餅を使って楽しく作ることでできる一品です。ケガには十分気を付けて、冬休みの思い出作りに親子で楽しく料理をしてみたいかがでしょうか。

- 【材料】2人分
- 切り餅 4個 玉ねぎ 20g
  - ミニトマト 5個 ピーマン 1/2個
  - ウインナー 2本 油 大さじ1
  - ケチャップ 大さじ1 ピザ用チーズ 30g

- 【作り方】
- ①包丁を水で濡らし、切り餅の厚みを半分に切る。
  - ②玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。ミニトマトはヘタをとり、半分または1/4に切る。ピーマンは種を取り、輪切りにする。ウインナーは一口大に切る。
  - ③フライパンに油をしき、餅を並べる。
  - ④大さじ1の水を入れ、ふたをして2～3分ほど弱火で焼く。
  - ⑤餅にケチャップを塗り、具材を並べる。最後にチーズをかけてふたをして5分程度焼く。
  - ⑥食べやすい大きさに切って完成。(1人前 410kcal)

**子育て総合窓口**  
こどもは

問合せ  
 子育て総合窓口(ウェルス幸手内)  
 ☎(42)8457・FAX(42)2130

ふれあい遊びで 体も心もポッカポカ  
いよいよコロナ禍での生活も長期戦になり、3密を避ける生活様式も定着しつつある中で新年を迎えました。  
また、感染症も心配なうえ北風が冷たい冬本番となり外出がままなりません。特に小さなお子さんのいる家庭では、今日一日をどう過ごしたらよいか頭を悩ませている人もいらっしゃるのではないでしょうか。

家にももってばかりで体を動かす機会が少なくなると「不安」「怒り」「悲しみ」「落ち込み」「パニック」などの陰性感情が膨らみ、身体の免疫力もダウンしてしまいます。  
▼さあ！みんなで体を動かそう  
小さな赤ちゃんがいる家庭では、好きな音楽をかけながら親子体操をしてみよう。

子供操をしてみよう。  
例えば、ママやパパが両腕でお子さんを前抱っこしてスクワットすると、下半身の強化に！  
仰向けに寝て、お腹の上にお子さんを乗せてゆっくりお腹を上下するシーソー体操や、すねにお子さんを腹ばいに乗せて、上体を起こして「こんにちわ」をすると、腹筋の強化に！  
また、お子さんと一緒にハイハイ競争もお勧めです。  
あんよができるお子さんとは全身を使ったじゃんけんも良いでしょう。  
向かい合って足を揃えて立つのが「ブー」、「いちにのさん」で両腕、両足を左右に広げて開くと「パー」、前後に開脚して閉じて揃えて「チョキ」で体がポカポカしてきます。  
親子で楽しく体を動かすと自然と笑顔がこぼれますし、スキンシップの時間も増やせます。  
小さなお子さんは自分でバランスが取れないため、優しく声をかけながら、しっかり支えてあげて、ゆっくり動作することを心がけてください。  
そして、楽しく遊んだあとは水分補給もお忘れなく。