

# 3 月子育て情報コーナー



## 子育てひろば

名称	場所	日時 (祝日を除く)	主な事業		
			身体測定	講習など(1)	講習など(2)
やわた 子育てひろば ☎998-7421	保健センター	月～木 午前10時～ 午後3時	25日(月) 午前10時～ 11時30分	5日(火) 午前11時～正午 バルーンアート	14日(木) 午前11時～正午 お楽しみ会
はちじょう 子育てひろば ☎949-6887	八條公民館	火～金 午前10時～ 午後3時	7日(木) 午前10時～ 11時30分	1日(金) 午前10時～11時 タッチケア	27日(水) 午前11時～正午 お楽しみ会
ゆまにて 子育てひろば ☎070-3350-1297	ゆまにて	火～金 午前10時～ 午後3時	13日(水) 午前10時～ 11時30分	6日(水) 午前11時30分～正午 ボランティアお話し会	27日(水) 午前11時～正午 お買い物ごっこ
楽習館 子育てひろば ☎995-3035	やしお 生涯楽習館	月・水・木・金 午前10時～ 午後3時	4日(月) 午前10時～ 11時30分	7日(木) 午前11時～正午 バルーンアート	15日(金) 午前10時30分～ 午後0時30分 巡回相談
だいばら 子育てひろば ☎996-3839	だいばら 児童館	月・火・木・金 午前10時～ 午後3時	7日(木) 午前10時～ 11時30分	毎週月曜日 午前11時～11時30分 お話し会	14日(木) 午前11時～11時30分 フォトカードづくり
駅前 子育てひろば ☎951-0285	やしお子育て ほっと ステーション	毎日 午前10時～ 午後4時	20日(水) 午前10時～ 11時30分	5日(火) 午前11時～午後1時 巡回相談	22日(金) 午前10時15分～ 11時15分 タッチケア
おおぜのもり 子育てひろば ☎951-3216	みつもり 保育園	月～金 午前10時30分 ～午後3時30分	28日(木) 午前11時～ 正午	5日(火) 午前11時～正午 スクラップブック	7日(木) 午前11時～正午 リトミック教室

子育てひろばは、おおむね3歳未満の児童と保護者の「子育て親子」の交流の場です。各ひろばへのご来場は公共交通機関をご利用ください。

## だいばら児童館 (わんぱる) ☎999-0321

時間 午前9時～午後5時 休館日…水曜日

▼14日(木) 午前10時～午後1時  
=子育て相談 育児の不安や悩みなど(1人50分程度) 定3人(要予約) 窓口または電話でだいばら児童館へ

▼毎週月・火・金曜日 午前11時30分～ちゅうりっぷリズム 因体操、ふれあい遊びなど

▼毎週木曜日 午前10時～正午 =ボールプール

▼毎週土・日曜日、祝日の午前9時～正午=電車で遊ぼう(小学生向けイベント)

▼毎日午後4時～=チャレンジランキング「割りばしマジックハンド」

▼毎週土曜日、午後2時30分～ =なかよしひろば

2日 キッカーボード  
9日 ビンゴゴルフ  
16日 キッカーボード  
23日 ターゲット

(春休みイベント)

▼26日(火) 電車のまちをつくらう

▼28日(木) 忍者スライム  
▼29日(金) トランプ大会

時間 午後2時30分～  
対小学生・保護者同伴の幼児  
定各15人(要予約)  
窓口または電話でわんぱるへ

## やしお子育てほっとステーション ☎951-0285

●利用者支援  
対妊産婦の方、子育て親子  
因子育て相談や保育施設、子育て支援サービスの紹介など

●ホームスタート  
対市内在住の就学前のお子さんのいる子育て親子  
因子育ての不安や悩みを聞く、一緒に食事を作るなど

—共通—  
日月～金曜日  
午前10時～午後4時  
費無料

●ファミリー・サポート・センター  
日月～土曜日 午前9時30分～午後4時30分

対生後おおむね6カ月～小学生までのお子さんをお持ちの方  
因保育施設までの送迎、外出時のお子さんの預かりなど

①入会説明会  
日3月2日(土) 午後1時～2時  
対お子さんがいて援助を希望する方、援助ができる方  
因援助活動の仕組みの説明

②提供会員講習会  
日3月2日(土) 午後2時～4時  
対援助ができる方  
因お子さんを預かるための心構えなどの説明

—①②共通—  
窓口または電話でやしお子育てほっとステーションへ

## インフルエンザが流行しています

インフルエンザは、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が突然現れます。人によっては、重症化するおそれもあります。感染を防ぐには、ウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。1人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

### 【感染予防のポイント】

- ①外出後の手洗い
- ②適度な湿度の保持
- ③十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ④人混みや繁華街への外出を控える



インフルエンザかなと思ったら、早めに医療機関を受診して、安静にしましょう。また、水分を十分に補給し、マスクを着用するなど、周りの人にうつさないよう心がけましょう。

●心の健康を保ちましょう  
「心の健康」は、人がいきいきと自分らしく生きるためにとても重要です。心の健康を保つためには、ストレスと上手に付き合うことが大切です。ストレスに立ち向かうためにバランスのとれた食生活、適度な運動、休養をとることを心がけ、心を

健康に保ちましょう。  
また、春は、就職や転勤など環境の変化によるストレスがかりやすい時期でもあります。身近な人の「いつもと違う」という気づきが心の問題の早期発見や早期対応に役立ちます。

●女性の健康週間  
3月1日～8日までは「女性の健康週間」です。  
女性は、思春期、妊娠・出産期、更年期、老年期と生涯を通じて、ホルモンバランスが大きく変動し、その影響で心と体にさまざまな変化が生じます。健康で明るく、充実した日々を過ごすためには、自分の体を知ることが大切です。この機会に健

保健センターでは、精神科医による「こころの健康相談」を月に1回実施しています。心の健康について心配なことがありましたら、お問い合わせください。

●健康寿命を延ばそう！  
健康寿命とは、健康で自立した生活を送ることができる期間で、県では65歳になってから「要介護2」以上になるまでの期間としています。健康寿命を延ばすためには、生活習慣病の予防が大切です。

保健センターでは、生活習慣病を予防して健康長寿な方を増やすために、出前講座で「健康長寿サポート養成講座」を実施しています。サポートになった方には「健康長寿サポーター応援ブック」を贈呈します。

## 保健センターからのお知らせ 申問 ☎995・3381

健康について考えてみましょう。  
保健センターでは、健康相談を随時受け付けています。心身に不調を感じたら、ご相談ください。

●健康づくりの料理教室  
日3月19日(火) 午前10時～午後1時

場保健センター  
対市内在住の64歳以下の方(調理未経験者歓迎)

内「食べものを無駄なく使い切りましょう」をテーマに調理実習と講話  
持エプロン、三角巾  
定20人(申込順)  
費500円(食材料費)  
申電話で保健センターへ

### 3月のすこやかカレンダー

- ①パパ・ママ学級(予約制)  
日3月3日(日) 午後1時～4時
- 対妊娠5～7カ月の初妊婦および夫
- ②乳幼児相談(当日受付)  
日3月5日(火) 午前9時30分～10時30分
- 対満2カ月～未就学児
- ③ママのこころの相談(予約制)  
日3月5日(火) 午前9時30分～11時(1人45分)
- 対乳幼児の保護者、妊婦
- ④プレマサロン(当日受付)  
定2人
- ⑤離乳食(初期)教室(予約制)  
日3月13日(水) 午前10時30分～正午
- 対満5～6カ月児
- ⑥離乳食(後期)教室(予約制)  
日3月14日(木) 午前10時30分～正午
- 対満10～11カ月児
- ⑦すこやか相談(予約制)  
日3月14日(木) 午後1時30分～3時
- 対お子さんの発育・発達やことばの遅れ、夜尿症、落ち着きがないなどの心配がある方

⑦は電話で保健センターへ

⑧は電子申請または電話、③⑤⑦は電話で保健センターへ

場保健センター

### 急病のときはこちらへ

●救急電話相談(24時間365日)  
☎7119または☎048・824・4199

●八潮市立休日診療所(内科・小児科)  
☎995・3383  
日曜日・祝日 午前10時～正午、午後2時～4時

●草加市子ども急病夜間クリニック  
☎954・6401  
日月～金曜日 午後7時30分～10時30分  
土・日曜日、祝日 午後6時30分～10時30分

●草加市立病院内  
対0歳児～15歳の患者で内科系の症状(発熱、腹痛、おう吐など)  
●財日本中毒情報センター 大阪中毒110番(24時間)  
☎072・727・2499

必要など看護士によるアドバイス(利用方法) 自動音声のガイダンスに従って、相談内容(番号)を選択

①「子どもの救急電話相談」(中学生まで) ※つながらないときは#8000もしくは☎048・833・7911

②「大人の救急電話相談」 ※つながらないときは#7000

③「医療機関案内(子ども・大人に対応)」

※歯科、口腔外科、精神科の案内はしていません

●八潮市立休日診療所(内科・小児科) ☎995・3383  
日曜日・祝日 午前10時～正午、午後2時～4時

●草加市子ども急病夜間クリニック ☎954・6401  
日月～金曜日 午後7時30分～10時30分  
土・日曜日、祝日 午後6時30分～10時30分

●草加市立病院内  
対0歳児～15歳の患者で内科系の症状(発熱、腹痛、おう吐など)  
●財日本中毒情報センター 大阪中毒110番(24時間)  
☎072・727・2499

●内毒物(薬、化学薬品など)を誤って飲んだ時の応急手当の仕方