

# 急病の時はこちらへ



## 初期(一次救急)診療

■八潮市立休日診療所(小児科・内科)

☎995-3383

☎日曜・祝日、午前10時～正午・午後2時～4時

☎八潮市立保健センター内

■草加市夜間急患診療所(小児科・内科)

☎922-1156

☎毎日、午後7時30分～10時30分

☎草加市保健センター内

■草加市休日急患歯科診療所(歯科応急治療)

☎922-1156

☎日曜・祝日、午前9時～正午

☎草加市保健センター内

●埼玉県救急医療情報センター

☎048-824-4199

緊急に医療機関の受診が必要な時に、診療できる病院を24時間体制でご案内します。

●中毒110番

毒物(薬、化学薬品など)を飲んでしまった時の応急手当の仕方をお知らせします。

※通話料金のほか、3分300円の情報提供料がかかります。

▶つくば中毒110番

☎0990-52-9899

☎毎日、午前9時～午後9時

保健センターへの電話番号のかけ間違いが多く発生しています。ご注意ください。



## ◆3月のすこやかカレンダー◆

☎保健センター ☎母子健康手帳 ☎☎995-3381～3

| 健診等    | 実施日(毎月水曜日)     | 受付時間       | 該当児       | 備考   |
|--------|----------------|------------|-----------|------|
| 乳幼児相談  | 2日             | 午前10時～11時  | 満2カ月～未就学児 | 当日受付 |
| プレイルーム | 2日             | 午前10時～午後3時 | 満2カ月以上    | 当日開放 |
|        | 9日・16日・23日・30日 | 午前10時～正午   |           |      |

☆4カ月児健康診査・1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査および予防接種については、対象になりましたら個別通知します。不明な点については、保健センターまでお問い合わせください。

**事業**

①3月のパパ・ママ学級日曜版  
☎3月6日(日) 午後1時～4時  
☎妊娠5～7カ月の妊婦(夫婦での参加大歓迎)

☎母子健康手帳、筆記用具無料

②ヘルスアップ料理教室  
生活習慣病が気になる方、参加してみませんか?  
☎3月16日(水)、午前9時30分～午後0時30分  
☎市内在住の方25人  
☎便秘予防の話と調理実習  
☎費400円(材料費)

①②共通  
☎保健センター  
☎電話で保健センター(☎995-3381)へ

# 保健センター

## 心のケアを大切に

「心と体の『健康管理』、それが、健康寿命を伸ばす秘訣!!」

「ストレス社会と呼ばれる現代社会。その中で私たちは、ストレスの影響を大きく受けながら生活しています。」

ストレスがどんどん溜まっていくと、身体に様々な症状を引き起こすことがあります。これらを防ぐために、まず自分でできるストレス解消法をみつけてみましょう。

＜自分でできるストレス解消法＞

- ・1日3食きちんと摂ろう!!
- ・ストレスが多いと体のエネルギーの消費も多くなります。バランスよく、食事を摂りましょう。
- ・☆カルシウム(牛乳、チーズ、ヨーグルト等)・ビタミンB1(豚肉、ナッツ等)
- ・☆ビタミンB1(豚肉、ナッツ等)
- ・☆心の安定や集中力アップ。

睡眠 「そのうち眠れるだろう…」という軽い気持ちで意識しないで眠りましょう。

入浴 ゆつくりお風呂に入ったたり、入浴剤を楽しんでみましょう。

それでも解消しない時は・・・  
心療内科・精神科等の扉をたたいてみてください。

保健センターでは、「こころの健康相談」を行っています。本人だけでなく、家族からの相談もお受けしていますので、お気軽にご相談ください。

予防接種(BCG接種)の対象年齢が変わります  
結核予防法の改正により、4月1日からBCG接種の対象が、生後6カ月未満の乳児のみとなります。現在、4歳未満でBCG接種を受けていないお子さんの方は、保健センターへお問い合わせください。

# みんなの広場

## 成人式を終えて

八潮市成人式実行委員会 実行委員長 山田 隼子

平成17年八潮市成人式は、私にとって大変思い出深いものとなりました。

正直なところ、当初、私は成人式に出席すること自体、迷っていました。近ごろ、成人式での新成人のマナー無き行動が問題となるなど、成人式を開催する意義があるのかというところを感じていたからです。

しかし、成人式実行委員長となり、企画、準備をしていくうちに、成人式の意味・重みというものを実感し始めました。また、それぞれの中学校から集まった実行委員のメンバーは、みんな忙しい中にもかかわらず、スケジュールを調整し、終始和やかな雰囲気の中で楽しみながら企画を練ることができました。12月、1月と、何度もリハーサルを重ねていくうちに、私たちの成人式は、絶対に成功させたいという思いが段々と強



抽選会の様子

まっすぐにきました。そして、式当日を迎え、成人式の本場のすばらしさを実感するようになりました。懐かしい友人の顔ぶれと変わらぬ恩師の温かさに触れ、再会の喜びとともにこれからの決意を胸にしました。また、市長や教育長から心温まる御祝辞をいただき、成人としての責任を強く自覚しました。今、成人式を終えて思うことは、この成人式に参加できて本当に良かったということです。人生の一つの節目を迎え、新岐路に立つ私たちにとって、このようなはじめとなる式は大きな意味を持つものと感じます。そして、この成人式に実行委員というかたちで関わったことを大変うれしく思います。長い間、共に企画準備、運営などをしてきた実行委員の皆さん、大変お疲れ様でした。

最後に、この成人式を無事に終えることができましたのも、市長、教育長をはじめとする市の職員の皆さん、それから、お忙しい中、足を運んでくださった恩師の方々、特に準備から開催当日までの間、夜遅くまで実行委員会をサポートしてくださった社会教育課の職員の方々など、多くの方々の支えがあったからこそだと思えます。この場をかりて感謝申し上げます。



新成人への記念品

## 3月・4月の各種相談(無料) ☎996-2111

|          |                     |   |  |              |
|----------|---------------------|---|--|--------------|
| 法律相談     | 広聴広報課 ☎☎373         | 法的な困りごとに関する事<br>★法律相談の予約方法は、☎電話のみとなります。 | 毎週金曜日午後1時20分～4時(2日前の水曜日、午前9時から予約受付)<br>※4月29日(祝)はお休み   | 市民相談室        |
| くらしの相談   | 広聴広報課 ☎☎373         | 日常生活の問題や行政に関する事                         | 3月9日(水)、4月13日(水) 午後1時～4時                               | 市民相談室        |
| 人権相談     | 総務人事課 ☎☎230         | プライバシーの侵害、基本的人権に関する事                    | 3月10日(木)、4月14日(木) 午後1時～4時                              | 第3会議室        |
| 国税相談     | 広聴広報課 ☎☎373         | 相続税や贈与税、所得税など国税に関する事                    | 3月はお休み、4月18日(月)  | 市民相談室        |
| 税理士相談    | 広聴広報課 ☎☎373         | パートタイムの税金から相続税などに関する事                   | 3月7日(月)、4月4日(月) 午前10時～午後3時<br>関東信越税理士会越谷支部の税理士が相談に応じます | 市民相談室        |
| 女性相談     | 男女共同 参画課 ☎☎811      | 家庭の問題、心の悩みなど女性問題に関する事(心理カウンセラーが相談)      | 毎月第1・第3水曜日 午前10時～午後4時(事前予約制)                           | 市民相談室        |
| こころの健康相談 | 健康増進課 ☎995-3381     | こころの病気やひきこもり、高齢者の痴呆などに関する事(専門医が相談)      | 3月7日(月)、4月4日(月) 午後1時15分～2時15分(事前予約制)                   | 保健センター       |
| 内職相談     | 商工振興課 ☎☎336         | 内職についての求職やあつせんに関する事                     | 毎週火曜日 午前10時～午後3時30分                                    | 市民相談室        |
| 消費生活相談   | 商工振興課 ☎☎336         | 悪徳商法のトラブルや消費生活全般に関する事                   | 毎週月・木曜日(休日の場合は、翌日) 午前10時～午後4時                          | 第5会議室        |
| 心配ごと相談   | 社会福祉協議会 ☎998-7616   | 日常生活での心配や悩みごとに関する事                      | 毎月第1・第3水曜日(休日の場合は、翌日) 午後1時～4時                          | 身体障害者福祉センター  |
| 教育相談     | 教育相談所 ☎995-0077     | 児童・生徒の教育に関する事                           | 月～金曜日 午前9時30分～午後4時                                     | 教育相談所        |
| 家庭児童相談   | 児童障害課 ☎☎472         | 児童の家庭や学校などでの問題に関する事                     | 月～金曜日 午前9時～午後4時  | 家庭児童相談室      |
| 子育て相談    | だいら児童館 ☎999-0321    | 子育ての不安や悩みごとに関する事(子育てアドバイザーが相談)          | 3月10日(木)、4月28日(木) 午前9時～正午(事前予約制)                       | だいら児童館「わんぱる」 |
| 農地相談     | 農政課 ☎☎286           | 農地に関する諸問題と農業者年金に関する事                    | 月～金曜日 午前9時～午後5時  | 農政課          |
| 夜間納税相談   | 納税課☎☎293 国保年金課☎☎833 | 市税の納税に関する事                              | 毎週木曜日 午後5時15分～7時                                       | 納税課・国保年金課    |