

ふれあい福祉コーナー

ご利用ください

パパ・ママ応援ショップ優待カード

カードの有効期限をご確認ください

パパ・ママ応援ショップ優待カードは、平成22年4月から新しくなっています。

新しい優待カードは、表面右下部分に、バーコードおよびQRコードが印刷されています。

また、裏面には、有効期限が記載されていますので、お手持ちの優待カードをご確認ください。

新しいカードの有効期限

平成25年3月31日までまたは一番年下のお子さんが満15歳になって最初に迎える3月31日のいずれか早いほうです。※優待カードの表面右下に、有効期限が「平成22年3月まで」と記載されているカードは、有効期限切れのため、協賛店舗で提示しても優待を受けられませんので、ご注意ください。

新しいカードをお持ちでない方

新しい優待カードをお持ちでない場合は、子育て支援課または駅前出張所の窓口で新しいカードをお受け取りください。優待カードは、家庭に1枚配布します。

▼子育て支援課窓口(月～金、午前8時30分～午後5時15分) ▼駅前出張所窓口(月～金、午前8時30分～午後7時)
※日曜日は、市民課窓口(午前8時30分～正午、午後1時～5時15分)で配布します。

種別: お子さんおよび保護者の方の健康保険証、妊娠中の方は母子手帳などをお持ちください。
カードの対象者: 中学校修了までのお子さんまたは妊娠中の方がいる家庭

必要事項の記入

カードの裏面に次の事項を記入してお使いください。

- ・中学生以下のお子さんとその家族名前、年齢
- ・妊娠中の方とその家族の名前、年齢
- ・カード交付後、お子さんが生まれた場合は、お子さんの名前などを記入

注意事項

- ▼優待カード裏面の氏名、年齢が記入されていないカードは使用できませんので、必ずご記入ください
- ▼記名されたお子さん、妊娠されている方とその家族に限り利用できます
- ▼優待カードを第三者に譲渡、貸与することはできません
- ▼旧優待カードは、子育て支援課窓口へ返却またはご自身で、処分をお願いします
- 協賛店には、協賛ステッカーまたはポスターが掲示されています(掲示のない店舗もあります)
- 優待内容は、協賛店舗ごとにサービスが異なりますので、埼玉県のホームページ (<http://www.pref.saitama.lg.jp/>) および協賛店で確認のうえ、ご利用ください
- 子育て支援課 ☎839



パパ・ママ応援ショップ優待カード

保健センターからのお知らせ ☎995・3338

ソーシャルクラブ(精神障がい者社会復帰相談支援事業)へのお誘い

主に統合失調症などの精神疾患のある方が、仲間とともにプログラムを通して、より生活しやすくなることを目的に行っています。興味のある方、一緒に活動してみませんか。

- ▶原則毎週火曜日または水曜日 午後1時30分～3時30分
- ▶市内在住で統合失調症などの精神疾患があり、次に該当する方
- ・主治医の参加の同意が得られる方
- ・保護者および家族の協力が得られる方
- ・日常生活において健康管理ができる方
- ・社会復帰を目指す方
- ▶調理、創作活動、運動、社会見学など(内容は参加者の話し合いで決定)

- ①メタボ予防の料理教室
▶平成23年1月20日(木) 午前10時～午後1時30分
- ▶市内在住で64歳以下の方(調理未経験者歓迎)
- ▶自分自身に合った食事の量や栄養バランスなどについて、調理をしながら楽しく学ぶ。▶講師 在宅栄養士 持三角中、エプロン
- 定20人
- 費500円(食材料料)

- ②健康づくり講座「メタボリックシンドロームはなぜ怖い? 健診結果の見方と生活習慣病予防」
- ▶健診結果の見方と生活習慣病予防について講座を開催します。この機会に受講し、より健康的な生活を目指しましょう。
- ▶平成23年1月19日(水) 午後1時30分～3時30分
- ▶特定健診を受診された方
- ▶特定健診結果の見方と生活習慣病予防

- ③乳がん検診
- ▶乳がん検診は、早期発見や予防への近道です。
- ▶平成23年2月16日(水) 受付時間 午後0時30分～1時15分
- ▶市内在住で40歳以上の方(昭和46年3月31日以前に生まれた方。ただし、昨年度受診された方は除く)
- ▶視触診、乳房エックス線検査、乳がんの自己検査法の指導(エックス線検査は、多少時間がかかります)
- 定90人(申込順)
- 費500円(視触診500円、乳房エックス線検査1240円※八潮市国民健康保険加入者は、視触診の自己負担無し。受診当日70歳以上の方、生活保護受給世帯(受給証提示)・市民税非課税世帯(世帯全員)の方は無料

- ④ヘルシーチェック健康診査
- ▶安心して健康に暮らすために、ぜひお受けください。
- ▶平成23年2月21日(月) 午前9時～9時45分※結果説明会 平成23年3月24日(木)
- ▶市内在住で20歳～39歳の方
- ▶内問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査(貧血検査含む)、診察、骨密度測定※骨密度測定は女性のみ実施
- 定50人
- 費500円
- ※八潮市国民健康保険加入者、生活保護受給世帯(受給証提示)・市民税非課税世帯(世帯全員)の方は無料
- ⑤お口の健康教室
- ▶平成23年1月21日(金) 午前9時30分～11時30分
- ▶市内在住で65歳以上の方
- ▶内飲み込むことをスムーズにし、むせることを軽減するための口腔体操、唾液腺マッサージ、染め出しによるブラッシング指導など
- ▶講師 歯科衛生士
- 定20人
- 費無料
- ⑥いきいきヘルスアップ(肥満予防教室)
- ▶平成23年1月7日～3月4日(2月25日を除く)毎週金曜日・全8回 午後1時30分～3時30分
- ※2月4日は、調理実習のため午前9時30分～正午、2月11日は祝日のため、2月10日(木)実施
- ▶市内在住で65歳以上の方
- ▶内肥満は、膝に負担がかかるほか、生活習慣病につながります。気軽に取り組めるダイエットとして、調理の工夫と運動が学べます。
- 定15人
- 費500円(食材料料)

健康・スポーツ都市

「健康づくりいきいきカレンダー」の行動目標を紹介します。市民の皆さんの健康づくりに活用ください。

子供には 仕上げ磨きをしよう

- ⑦元氣アップ教室
▶平成23年1月17日～3月7日(毎週月曜日・全8回) 午前10時～11時30分
- ▶場 エイトアリーナ
- ▶市内在住で65歳以上の方
- ▶内健康運動指導士による運動の実技指導と、健康づくりを実践するための講座です。
- 定50人
- 費無料

- ①パパ・ママ学級
▶平成23年1月16日(日) 午後1時～4時(予約制)
- ▶妊婦 5～7カ月の初妊婦および夫
- ②乳幼児相談
▶平成23年1月18日(火) 午前9時30分～10時30分(当日受付)
- ▶満2カ月～未就学児
- ③すこやか相談
▶平成23年1月20日(木) 午後1時30分～3時(予約制)
- ▶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
- ④プレママサロン
▶平成23年1月21日(金) 午後1時30分～3時30分(当日受付)
- ▶妊婦
- ⑤離乳食(後期)教室
▶平成23年1月21日(金) 午前10時30分～正午(予約制)
- ▶満10～11カ月児
- ⑥離乳食(初期)教室
▶平成23年1月24日(月) 午前10時30分～正午(予約制)
- ▶満5～6カ月児
- ①～⑥共通
▶場 保健センター
- ▶母子健康手帳
- ①③⑤⑥は、電話で健康増進課 ☎995・3381～3)へ

1月のすこやかカレンダー

最急の時は

- 八潮市立休日診療所(小児科) 内科 ☎995・3383
▶日曜・祝日・振替休日 午前10時～正午・午後2時～4時
- ▶場 八潮市立保健センター(公園側)
- 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
- ▶場 草加市保健センター内
- 草加市休日急患歯科診療所(歯科) ☎922・1156
▶日曜・祝日 午前9時～正午
- ▶場 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

- 小児救急電話相談 ☎8000(または、☎048・833・7911)
- ▶日曜・祝日 午後7時～11時
- ▶月曜・祝日・年末年始 午前9時～午後11時
- ▶子供急病(発熱、下痢、おう吐など)の対処方法や受診の必要性についての助言が受けられます。
- (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をお知らせします。
- ①～⑦共通
▶場 保健センター(⑦を除く)
- ▶電話で健康増進課 ☎995・33381～3)へ