

子育て情報コーナー

保健センターからのお知らせ 095・3381〜3

子育てひろば

1月の主な予定

名称	やわた (さくらんぼ) ☎998-7421	はちじょう ☎997-8767	ゆまにて ☎995-9222	楽習館 ☎995-3035
場所	保健センター1階	八條公民館2階 ちびっこコミュニティールーム	ゆまにて 2階和室	やしお生涯 楽習館2階
日時 (年末年始、祝日を除く)	月・水・木	火～金	火～金	月・水・木・金
主な事業	午前10時～午後3時			
	身体測定	5日(木)	12日(木)	11日(水)
講習など	午前10時～11時30分			
	講習など	26日(木) 午前11時～正午 ふれあい遊び	18日(水) 午前11時～正午 栄養相談	25日(水) 午前11時～正午 節分製作

*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。
 *各ひろばへ車でのご来場はできるだけご遠慮ください。駅前ひろばは駐輪場・駐車場なし。
 *年末年始は、12月29日(木)から平成24年1月3日(火)までお休み。
 *駅前出張ひろば(日)16日(月) 午前10時～午後1時 八潮メセナ・アネックス
 ※タッチケア(生後2カ月～ハイハイ前までのお子さん)6組(先着順)日12月22日(木)から 楽習館子育てひろば窓口へ(電話申込不可)

わんぱる(だいばら児童館) ☎999-0321

1月の主な予定

時 午前9時～午後5時
 1月の休館日…毎週水曜日、平成24年1月1日(日)～1月4日(水)

▼26日(木) 午前10時～午後1時=子育て相談(要予約)(幼児向けイベント)
 ▼12日(木) 午前10時30分～正午=のびのびサロン(身体測定、栄養相談ほか)
 ▼31日(火) 午前10時30分～正午=豆入れ作り(小学生向けイベント)
 ▼チャレンジランキング(毎日、午後4時～)=なわとび
 ▼なかよしひろば(毎週土曜日、午後2時30分～)各15人(冬休みイベント)
 ▼5日(木) 午後2時30分～3時30分=福わらいで遊ぼう

病児病後児サポート事業

市では病気が緊急時のお子さんのお預かりを緊急サポートセンター埼玉に委託しています。急なお子さんの預かりなどを希望する方(利用会員)と育児の援助を行う方(サポート会員)の相互の紹介および援助活動に必要なサポートを行います。

対 市内在住で小学校6年生までのお子さん
 内 病児や病後児のお預かり、出張の時など宿泊を伴うお預かり、保育施設からの急な呼び出しのお迎え、親の体調不良時など緊急時のお預かり
 費 午前8時～午後8時=1時間あたり1000円、午後8時～午前8時=1時間あたり1200円、宿泊=1泊(午後6時～翌午前9時)10000円
 ※年末年始は、12月29日(木)から平成24年1月3日(火)までお休み。
 問 緊急サポートセンター埼玉 ☎048-297-2903

【予防のポイント】
 ・帰宅時の手洗いやうがいと十分に行いましょう
 ・外出時はマスクを着用しましょう
 ・流行前にワクチンを接種しましょう
 ・十分な栄養と休息を摂りましょう
 ・部屋の湿度は50パーセント以上に保ちましょう

●ノロウイルスに注意
 ノロウイルスは強い感染力を持ち、体内に入ると下痢やお嘔吐、発熱などの症状を引き起こします。ほとんどの場合、2～3日程度で治りますが、下痢やお嘔吐による脱水症状などを引き起こすことがあるため、小さな子どもや高齢者は特に注意が必要です。

【予防のポイント】
 ・石けんで手指をしっかりと洗い、流水で洗い流しましょう
 ・加熱調理する料理は十分に火を通しましょう

●大腸がん無料検診対象者へのお知らせ
 がん検診の受診機会を支援するために「大腸がん検診無料クーポン券」を9月上旬に郵送しています。無料クーポン券をお持ちでまだ受診されていない方は、早めに受診してください(事前申し込みが必要です)。

対 平成24年1月24日(火)、2月26日(日) 午前9時～11時30分
 場 保健センター
 対 平成22年4月2日から平成23年4月1日までの間に40、45、50、55、60歳の年齢に達した方

●かぜの予防(インフルエンザ)
 普通のかぜのように、のどの痛み、鼻水、くしゃみやせきなどのほか、38度以上の発熱、頭痛、関節痛など全身の症状が突然現れます。インフルエンザの症状がある場合は早めの受診を心がけましょう。

①メタボ予防の料理教室
 対 平成24年1月19日(木) 午前10時～午後1時30分
 対 市内在住で64歳以下の方(調理未経験者歓迎)
 内 自分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びます。
 持 エプロン、三角巾
 定 20人
 費 500円(食材料費)
 ②生活習慣病予防講座
 対 平成24年1月30日(月) 午後2時～3時30分
 対 市内在住の方
 内 「中身で勝負!めざせ健康で長生き!わかりやすいメタボの話」をテーマに講演
 講師 荒川将之さん(八潮中央総合病院医師)
 定 60人(予約制)

調理器具は十分に洗浄消毒をしましょう
 ・調理器具は十分に洗浄消毒をしましょう
 ・おう吐物や便の処理法
 患者のおう吐物や便には大量のウイルスが含まれます。必ずマスクとゴム手袋を着用し、静かにふき取り、ふき取った雑巾などはビニール袋に入れ密閉して捨ててください。また、汚染された場所や物は、家庭用塩素系漂白剤を約200倍に薄めた液体または熱湯で消毒してください。

③ヘルシーチェック健康診査
 対 平成24年2月14日(火) 午前9時～9時45分
 結果説明日 平成24年3月14日(水)
 対 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(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(世帯全員の非課税証明書提示)の方は無料(申込時に要申請)
 ④乳がん検診
 対 平成24年2月15日(水) 午後1時～4時
 対 市内在住で40歳以上の方
 内 視触診、乳房エックス線検査および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)
 持 バスタオル
 定 90人(申込順)
 費 1740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(世帯全員の非課税証明書提示)、受診当日70歳以上の方は無料(申込時に要申請)
 ⑤お口の健康教室
 対 平成24年1月27日(金) 午前9時30分～11時30分
 内 歯科衛生士による歯磨き(ブラッシング)の指導、むせることを軽減するための口腔体操、唾液腺マッサージなどを行います。
 定 20人
 費 無料
 ⑥いきいきヘルスアップ教室
 対 平成24年1月6日(水)3月23日(1月13日、27日、2月10日、3月9日を除く毎週金曜日・全8回) 午後1時30分～3時30分(2月24日は、

調理実習のため午前10時～午後0時30分)
 内 太り気味はひざへの負担がかかるほか、生活習慣病にもつながります。気軽に取り組めるダイエットとして、調理の工夫と運動を学びます。
 定 15人
 費 500円(食材料費)
 ⑦おいしく食べよう栄養教室
 対 1月30日(月) 午前10時～午後0時30分

1月の主な予定
 カレンジャー
 ①プレマサロン
 対 平成24年1月13日(金) 午後1時30分～3時30分(当日受付)
 対 妊婦
 ②パパ・ママ学級
 対 平成24年1月15日(日) 午後1時～4時(予約制)
 対 妊娠5～7カ月の初妊婦および夫
 ③乳幼児相談
 対 平成24年1月17日(火) 午前9時30分～10時30分(当日受付)
 対 満2カ月～未就学児
 ④すこやか相談
 対 平成24年1月19日(木) 午後1時30分～3時30分

①プレマサロン
 対 平成24年1月13日(金) 午後1時30分～3時30分(当日受付)
 対 妊婦
 ②パパ・ママ学級
 対 平成24年1月15日(日) 午後1時～4時(予約制)
 対 妊娠5～7カ月の初妊婦および夫
 ③乳幼児相談
 対 平成24年1月17日(火) 午前9時30分～10時30分(当日受付)
 対 満2カ月～未就学児
 ④すこやか相談
 対 平成24年1月19日(木) 午後1時30分～3時30分

●埼玉県救急医療情報センター
 ☎048・824・4199
 内 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。
 ●小児救急電話相談 ☎80000
 (または、☎048・833・7911)
 対 月・土曜日 午後7時～11時
 日曜・祝日・年末年始 午前9時～午後11時
 内 子どもの急病(発熱、下痢、おう吐など)時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・249

分～3時(予約制)
 対 お子さんの発育・発達やことばの遅れ、夜尿症、落ち着きが無いなどの心配がある方
 ⑤離乳食(初期) 教室
 対 平成24年1月25日(水) 午前10時30分～正午(予約制)
 対 満5～6カ月児
 ⑥離乳食(後期) 教室
 対 平成24年1月26日(木) 午前10時30分～正午(予約制)
 対 満10～11カ月児
 ①～⑥共通
 場 保健センター
 申 ②④⑤⑥は電話で健康増進課(☎995・3381)へ

調理実習のため午前10時～午後0時30分)
 内 太り気味はひざへの負担がかかるほか、生活習慣病にもつながります。気軽に取り組めるダイエットとして、調理の工夫と運動を学びます。
 定 15人
 費 500円(食材料費)
 ⑦おいしく食べよう栄養教室
 対 1月30日(月) 午前10時～午後0時30分