

子育て情報コーナー

子育てひろば					
7月の予定					
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 (祝日を除く)	月・水・木	火～金	火～金	月・水・木・金	
	午前10時～午後3時				
主な事業	身体測定	21日(木)	8日(金)	27日(水)	14日(木)
	講習など	4日(月)	15日(金)	13日(水)	20日(水)
	午前11時～ 正午 ママの心の 健康	午前10時～ 11時 タッチケア※	午前11時～ 正午 新聞遊び	午前11時～ 正午 栄養相談	

\*子育てひろばは、概ね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。  
\*7月の変更日:やわた7日(木)→8日(金) \*7月の休館日:はちじょう19日(火)  
※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) ☎6月23日(木)から、はちじょう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

☎午前9時～午後5時  
7月の休館日…毎週水曜日  
\*7月の主な予定  
▼28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)  
▼1日(金) 午前10時～11時=タッチケア(要予約) (生後2カ月～ハイハイ前までの  
お子さん) ☎6組(要予約:先着順)  
▼5日(火) 午前10時30分～正午=七夕飾り作り  
▼14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)  
(小学生向けイベント)  
▼29日(金) 午後2時30分～=プラバン作り  
▼チャレンジランキング(毎日、午後4時～)=わりばしダーツ  
▼なかよしひろば(毎週土曜日、午後2時30分～)各15人

ファミリー・サポート・センター ☎997-4321

子育て支援に関心のある方、会員になって地域の子育てをお手伝いいただけませんか。また、子育ての援助を必要とされる方の登録もお待ちしております。  
●入会説明会(センターのしくみなどを説明します)  
☎7月14日(木) 午前10時～11時 場八潮メセナ・アネックス  
☎お子さんをお持ちで援助を希望する方、援助をしていただける方  
☎開催日の3日前までにセンターへ  
\*参加する際、おおむね生後1歳から就学前までのお子さんをお預かりします(要事前予約、先着6人)。入会説明は、センター内でも随時開催します。

健康・スポーツ都市

楽しく体を動かす  
習慣を身につけよう

●歯の健康を守る  
歯や口の働きには、食べ物をよく噛み、おいしく食べられるほかに、話す、笑う、顔の自然な表情を保つなど、日常生活を生き生きと送るための大切な働きがあります。  
歯を失う原因のひとつは、「虫歯」と「歯周病」です。大切な口と歯をいつまでも健康な状態に保つためには、子どものころから虫歯や歯周病を「予防」することが大切です。  
【歯の健康を守るために】  
・食べたら磨く習慣を付けましょう  
・定期的な歯の検診を受けましょう  
・かかりつけ歯科医を持ちましょう  
・虫歯になったらすぐ受診しましょう  
・子どもには仕上げ磨きをしましょう  
・おやつとの与え方を工夫しましょう  
・歯の良い食生活を送みましょう

●6月は食育月間です  
「食育」とは、子どものころから、体によい食べ物を自分で選ぶ力を育て、食の大切さを学び、正しい食習慣と豊かな心を身につける教育のことです。家庭でも普段の食生活を見直してみましょ。

★食育スローガン★  
野菜で健康、おいしく食べて、みんなが笑顔  
【食育の4つの基本目標】  
・野菜と親しみ豊かな心を培う  
・しっかりと食の知識を養う  
・おいしく食べて健康な体を育む

●食の交流を通して幸せなまちをつくる  
●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  
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。  
☎原則毎週水曜日 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、次の全てに該当する方  
▼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のできる方  
☎社会復帰を目指す方  
☎調理、スポーツ、創作活動、社会見学など  
①骨粗しょう症検診  
☎7月13日(水) 午前9時～午後2時  
☎市内在住で20歳以上の女性の方  
☎内問診、骨密度測定  
☎午前・午後各40人(申込順)  
☎無料  
②メタボ予防の料理教室  
☎7月22日(金) 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。☎講師II在宅栄養士  
☎三角中、エプロン20人

保健センターからのお知らせ ☎995-3381～3

③乳がん検診  
☎8月2日(火) 午後1時～4時  
☎市内在住で40歳以上の方  
☎内視鏡検診、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)  
☎90人(申込順)  
☎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)。  
④ヘルシーチェック健康診査  
☎8月17日(水) 午前9時～9時45分  
※結果説明会II9月29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(貧血検査を含む)、診察、骨密度測定(骨密度測定は女性ののみ)  
☎50人  
☎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)。  
⑤胃がん・肺がん検診  
☎8月21日(日)・22日(月) 午前8時30分～11時  
☎市内在住で40歳以上の方  
☎内問診、胃部エックス線検査、胸部エックス線検査(必要に応じて喀たん細胞診検査)  
☎各日100人  
☎胃がん1200円、肺がん(胸部エックス線300円、喀たん検査600円)  
※八潮市国民健康保険加入者(喀たん検査を除く)、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)。

●八潮市立休日診療所(小児科) ☎995-3383  
☎日曜・祝日・振替休日 午前10時～正午・午後2時～4時  
☎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) ☎922-1156  
☎毎日 午後7時30分～10時30分

●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  
●埼玉県救急医療情報センター ☎048-824-4199  
●小児救急電話相談 ☎800-0(または☎048-833-7911)  
☎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

⑥介護予防講演会(口腔ケアとお口の老化を防ぎましょう)  
☎7月1日(金) 午後1時30分～3時  
☎口腔内の老化を防ぎ、健康を保つ秘訣についてお話しします。☎講師II桂公平さん(歯科医院院長)  
☎60人(申込順)  
☎無料  
⑦おいしく食べよう栄養教室  
☎7月21日(木) 午前10時～午後0時30分  
☎食生活改善推進会によるバランスの良い食事についての講話や、簡単で栄養満点な食事を作ります。  
☎20人

⑧お口の健康教室  
☎7月22日(金) 午前9時30分～11時30分  
☎内歯磨き(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。☎講師II歯科衛生士20人  
☎無料  
☎①～⑧共通  
☎場保健センター  
☎市内在住で65歳以上の方(①～⑤を除く)  
☎申電話で健康増進課(☎995-3381～3)へ

①乳幼児相談  
☎7月7日(木) 午前9時30分～10時30分(当日受付)  
☎満2カ月～未就学児  
②パパ・ママ学級  
☎7月10日(日) 午後1時～4時(予約制)  
☎妊婦5～7カ月の初妊婦および生活保護受給世帯(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)。  
③プレマサロン  
☎7月15日(金) 午後1時30分～3時30分(当日受付)  
☎妊婦  
④すこやか相談  
☎7月21日(木) 午後1時30分～3時

⑤離乳食(初期)教室  
☎7月27日(水) 午前10時30分～正午(予約制)  
☎満5～6カ月児  
⑥離乳食(後期)教室  
☎7月28日(木) 午前10時30分～正午(予約制)  
☎満10～11カ月児  
☎①～⑥共通  
☎場保健センター  
☎②④⑤⑥は電話で健康増進課(☎995-3381～3)へ

7月のすてなかカレンダー

時(予約制)  
☎お子さんの発育・発達やことばの遅れ、夜尿症、落ち着きが無いなどの心配がある方  
☎7月27日(水) 午前10時30分～正午(予約制)  
☎満5～6カ月児  
☎7月28日(木) 午前10時30分～正午(予約制)  
☎満10～11カ月児  
☎①～⑥共通  
☎場保健センター  
☎②④⑤⑥は電話で健康増進課(☎995-3381～3)へ

①～⑧共通  
☎場保健センター  
☎市内在住で65歳以上の方(①～⑤を除く)  
☎申電話で健康増進課(☎995-3381～3)へ