

子育て情報コーナー

子育てひろば

9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 (祝日を除く)	月・水・木	火～金	火～金	月・水・木・金	
主な事業	身体測定	21日(水)	14日(水)	28日(水)	15日(水)
	講習など	5日(月)	6日(火)	7日(水)	9日(金)

\*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。  
\*9月の休館日：はちじょう20日(火)  
\*8月15日(月)は楽習館が臨時休館のため、ひろばはお休みです。  
\*各ひろばへ車でのご来場はできるだけご遠慮ください。

わんぱる(だいばら児童館) ☎999-0321

☎午前9時～午後5時  
9月の休館日…毎週水曜日  
\*9月の主な予定  
▼22日(水) 午前10時～午後1時=子育て相談(要予約)  
(幼児向けイベント)  
▼8日(水) 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)  
▼13日(火) 午前10時30分～正午=スライム遊び  
▼16日(金) 午前10時～11時=タッチケア(要予約)☎午後2カ月～ハイハイ前までのお  
子さん☎パスタオル☎先着6組  
(小学生向けイベント)  
▼チャレンジランニング(毎日、午後4時～)=けん玉  
▼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、地域の子育てをお手伝いしていただける会員の方を募集しています。  
●講習会(お子さんを預かるための心構えなどをお話します。)  
☎9月1日(水) 午前10時～正午 ☎八潮メセナ・アネックス 多目的ホールC  
☎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。

保健センターからのお知らせ ☎995-3381～3

- ①ママのいる相談  
☎9月8日(水) 午前9時30分～11時  
45分※相談時間1人45分  
☎育児不安や子供の発達遅れなどに不安を持つ乳幼児の保護者  
☎育児における母のこころの健康に関する個別相談  
定3人(予約制)  
②メタボ予防の料理教室  
☎9月15日(水) 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 在宅栄養士  
持三角巾、エプロン  
定20人  
費500円(食材料費)  
③骨粗しょう症検診  
☎9月16日(金) 午前9時～午後2時  
☎市内在住で20歳以上の女性  
☎内問診、骨密度測定  
定午前・午後各40人(申込順)  
費無料  
④健康づくり講座  
☎9月26日(月) 午後1時30分～3時30分  
☎特定健診を受診された方  
☎「メタボリックシンドロームはなぜ怖い」をテーマに特定健診結果の見方と生活習慣病予防について講話  
⑤乳がん検診  
☎10月13日(水) 午後1時～4時  
☎市内在住で40歳以上の方  
☎内視鏡触診、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)  
定各日100人  
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)  
⑥ヘルシーチェック健康診査  
☎10月4日(火) 午前9時～9時45分  
☎結果説明日 11月10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みのみ)  
定50人  
持エプロン、三角巾  
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)  
⑦胃がん・肺がん検診  
☎10月16日(日)・17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)  
定各日100人  
持バスタオル、飲み物  
費胃がん1200円、肺がん(胸部エックス線検査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)  
⑧おいしく食べよう栄養教室  
☎9月1日(水) 午前10時～午後0時30分  
☎保健センター  
☎内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。  
持エプロン、三角巾  
定20人  
費500円(食材料費)  
⑨元氣アップ教室  
☎9月2日(木)・12月2日(月) 9月23日、30日を除く毎週金曜日・全12回  
☎午前10時～11時30分  
☎場文化スポーツセンター  
☎健康づくりのための実技指導を行い、健康を意識しながら継続的な運動習慣が身につくようにします。  
講師 健康運動指導士  
持室内用運動靴、タオル、飲み物  
定50人  
費無料  
⑩介護予防ステップアップ教室  
☎9月26日～12月12日(10月10日、11月14日を除く毎週月曜日・全10回) 午前10時～11時30分  
☎場エイトアリーナ

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、市民の皆さんの健康づくりに活用ください。

歯に良い  
食生活を送ろう

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  
☎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)  
☎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  
☎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

9月の赤ちゃんカレンダー

- ①乳幼児相談  
☎9月8日(水) 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  
☎9月11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(予約制)
- ③すこやか相談  
☎9月15日(木) 午後1時30分～3時(予約制)
- ④プレマサロン  
☎9月16日(金) 午後1時30分～3時30分(当日受付)
- ⑤離乳食(初期)教室  
☎9月21日(水) 午前10時30分～正午(予約制)
- ⑥離乳食(後期)教室  
☎9月22日(木) 午前10時30分～正午(予約制)

☎満5～6カ月児  
☎満10～11カ月児  
☎場保健センター  
☎①～⑥共通  
☎申 ☎②③④⑤⑥は電話で健康増進課(☎995-3381～3)へ

☎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)  
定各日100人  
持バスタオル  
費胃がん1200円、肺がん(胸部エックス線検査300円、喀たん検査600円)  
☎市内在住で65歳以上の方  
☎申 ☎電話で健康増進課(☎995-3381～3)へ

☎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や唾液腺マッサージなどを行います。  
講師 歯科衛生士  
定20人  
費無料  
☎共通  
☎市内在住で65歳以上の方  
☎申 ☎電話で健康増進課(☎995-3381～3)へ