

子育て情報コーナー

保健センターからのお知らせ 電話 995・3381～3

子育てひろば

10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	20日(木)	18日(火)	26日(水)	13日(木)
	講習など	27日(木)	19日(水)	12日(水)	14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。
*各ひろばへ車でのご来場はできるだけご遠慮ください。
*10月の変更日: やわた5日(水)→4日(火)、12日(水)→11日(火) *10月の休館日: はちじょう 11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) ☑ 9月28日(水)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

時間 午前9時～午後5時 10月の主な予定
10月の休館日 …毎週水曜日
▼27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)
▼11日(火) 午前10時30分～正午=でんでんたいこ作り
▼13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)
(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～)=豆つまみ皿うつし
▼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す。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)
☑ 10月18日(火) 午後1時30分～2時30分
☑ 八條公民館会議室1
☑ 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
生活リズムを整え、
不規則な生活を
改善しよう

●健康状況に関するアンケート調査のご協力をお願い
健康づくり行動計画の見直しのために、「健康状況に関するアンケート調査」(無作為抽出を往復はがきで郵送しました。すべて記入のうえ、9月26日までに返送してください。)
●高齢者向けインフルエンザ予防接種
高齢者向けインフルエンザ予防接種対象者のうち、65歳以上の方に予防接種を9月下旬に郵送します。
接種期間、委託医療機関、接種費用などは個別通知をご覧ください。
なお、60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器などに障がいがある日常生活が極度に制限される方(身体障害者手帳1級相当に該当する方)で接種を希望される方は、12月16日(金)までに、電話で健康増進課(65歳以上の方は申込不要)へ申し込みしてください。
●お医者さんの上手なかかり方
「かかりつけ医」とは気軽に健康相談や病気の相談につけてくれるお医者さんのことです。普段の患者の様子が分かっているため、患者の病状や薬について相談できたり、適切な病院や医者を紹介してもらったりもできます。
【診療時間内に受診しましょう】
休日や夜間の救急病院は、緊急事態に備えるため、医療スタッフや検査機器は重症患者を優先します。夜間の急病や緊急を要するとき以外は、昼間の診療時間内に受診しましょう。
【夜間・休日のかかり方】
救急病棟の医者は、日ごろから患者の様子を診ているかかりつけ医とは異なり、一次的な判断をすることが役目です。地域の休日夜間急患診療所や休日当番医で応急処置を受けたいら、改めてかかりつけ医を受診しましょう。
①ママのこころの健康講座
☑ 10月11日(火) 午後1時30分～3時30分
☑ 市内在住で幼児期の子を持つ保護者(保育は要事前予約)
☑ 「親子の笑顔と笑い声を支えるために生きるエネルギーを支える魔法のスキル」をテーマに講演
講師 橋本佐由理さん(筑波大学大学院人間総合科学研究科准教授) 定80人
※保育有(就学前)・要事前予約
②骨粗しょう症検診
☑ 10月11日(火) 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
☑ 午前・午後各40人(申込順) 定50人
☑ 無料
☑ メタボ予防の料理教室
☑ 10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)
☑ 栄養士と一緒に、自分に合った食事の量や栄養バランスなど、調理を

しながら楽しく学びます。
☑ エプロン、三角巾 定20人
☑ 500円(食材料費)
④乳がん検診
☑ 11月2日(水) 午後1時～4時
☑ 市内在住で40歳以上の方
☑ 内視鏡、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)
☑ エプロン、三角巾 定20人
☑ 500円(食材料費)
⑤ヘルシーエック健康診査
☑ 11月7日(月) 午前9時～9時45分
☑ 結果説明日 12月15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(女性のみ実施) 定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)
⑥胃がん・肺がん検診
☑ 11月16日(水)・17日(木) 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
☑ 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)
⑦おいしく食べよう栄養教室
☑ 10月13日(木) 午前10時～午後0時30分
☑ 内管理栄養士によるバランスの良い食事についての講話や、簡単に栄養満点な食事を作ります。
☑ エプロン、三角巾 定20人
☑ 500円(食材料費)
⑧いきいきヘルスアップ教室
☑ 10月14日～12月9日(11月11日を除く、毎週金曜日・全8回) 午後1時30分～3時30分(11月4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
☑ 500円(食材料費)
①⑤⑧共通
☑ ⑦⑧は市内在住で65歳以上の方
☑ 申込電話で健康増進課(☎995・3381～3)へ

☑ 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
☑ 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)
⑥胃がん・肺がん検診
☑ 11月16日(水)・17日(木) 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
☑ 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

☑ 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
☑ 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)
⑥胃がん・肺がん検診
☑ 11月16日(水)・17日(木) 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
☑ 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

☑ 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
☑ 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)
⑥胃がん・肺がん検診
☑ 11月16日(水)・17日(木) 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
☑ 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

☑ 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
☑ 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)
⑥胃がん・肺がん検診
☑ 11月16日(水)・17日(木) 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
☑ 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

☑ 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
☑ 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)
⑥胃がん・肺がん検診
☑ 11月16日(水)・17日(木) 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
☑ 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

☑ 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
☑ 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)
⑥胃がん・肺がん検診
☑ 11月16日(水)・17日(木) 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
☑ 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

☑ 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
☑ 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)
⑥胃がん・肺がん検診
☑ 11月16日(水)・17日(木) 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
☑ 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

☑ 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
☑ 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)
⑥胃がん・肺がん検診
☑ 11月16日(水)・17日(木) 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
☑ 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

☑ 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
☑ 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)
⑥胃がん・肺がん検診
☑ 11月16日(水)・17日(木) 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
☑ 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

☑ 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
☑ 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)
⑥胃がん・肺がん検診
☑ 11月16日(水)・17日(木) 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
☑ 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

☑ 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
☑ 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)
⑥胃がん・肺がん検診
☑ 11月16日(水)・17日(木) 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
☑ 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

☑ 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
☑ 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)
⑥胃がん・肺がん検診
☑ 11月16日(水)・17日(木) 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
☑ 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

☑ 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
☑ 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)
⑥胃がん・肺がん検診
☑ 11月16日(水)・17日(木) 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
☑ 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

☑ 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
☑ 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)
⑥胃がん・肺がん検診
☑ 11月16日(水)・17日(木) 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
☑ 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

☑ 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
☑ 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)
⑥胃がん・肺がん検診
☑ 11月16日(水)・17日(木) 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
☑ 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

☑ 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
☑ 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)
⑥胃がん・肺がん検診
☑ 11月16日(水)・17日(木) 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
☑ 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

