

子育て情報コーナー

子育てひろば

3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	午前10時～午後3時			
	身体測定	15日(木)	13日(火)	14日(水)
講習など	午前10時～11時30分			
	8日(木)	7日(水)	28日(水)	19日(月)
	午前11時～正午 新聞遊び	午前11時～正午 ふれあい遊び	午前11時～正午 音楽絵本	午前10時～11時30分 子育てママの就業 セミナー※

*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。
 *3月の休館日:楽習館21日(木)
 *駅前出張ひろば(日)5日(月)、19日(月) 午前10時～午後1時 八潮メセナ・アネックス
 ※子育てママの就業セミナー(日)10組(先着順)(日)2月20日(月)から、楽習館子育てひろば窓口へ(電話申込不可)
 *各ひろばへ車でのご来場はできるだけご遠慮ください。駅前出張ひろばは駐輪場・駐車場なし。

わんぱる(だいばら児童館) ☎999-0321

時 午前9時～午後5時
 3月の休館日…毎週水曜日
3月の主な予定
 ▼22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)
 ▼8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)
 ▼13日(火) 午前10時30分～正午=あそべるおもちゃ作り
(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～)=わりばしマジックハンド
 ▼なかよしひろば(毎週土曜日、午後2時30分～)各15人
(小学生春休みイベント)
 ▼27日(火)=プラバン作り
 ▼30日(金)=パルーンアート
 ▼4月5日(木)=時間割り作り
 午後2時30分～各15人

子育て支援の会員を募集

ファミリー・サポート・センターおよび病児病後児サポート事業では、子育てを手伝ってほしい方、お手伝いいただける方の各会員を募集しています。
●ファミリー・サポート・センター
 保育施設の保育開始まで、または保育終了後の子どもの預かり、保育施設までの送迎、学校の放課後や学童保育終了後の子どもの預かりなど
 ☎ファミリー・サポート・センター ☎997-4321
●病児病後児サポート事業
 病児または病後の児童、早朝や夜間の緊急、宿泊(病児不可)を伴う子どもの預かりなど
 ☎緊急サポートセンター埼玉 ☎048-297-2903

保健センターからのお知らせ ☎995・3381～3

「女性の健康週間」

3月1日(木)～8日(木)は「女性の健康週間」です。
 女性は、思春期、妊娠・出産期、更年期、老年期と生涯を通じて、ホルモンバランスが大きく変動し、その影響で心と体にさまざまな変化が生じます。健康で明るく、充実した日々を過ごすためには、自分の体を知ることが大切です。この機会にぜひご自身の健康について考えてみましょう。
 保健センターでは、健康相談を随時受け付けています。心身に不調を感じたら、お気軽にご相談ください。



●禁煙しよう！禁煙することに遅すぎることはありません！
 喫煙は、肺がんや咽喉がんなど多くのがんのリスクを高めるだけでなく、たばこの有害物質が肺から全身に広がるために、体のあらゆる部位にさまざまな障がいを引き起こすといわれています。
 また、たばこを吸わない人が、たばこの煙を吸わされることを受動喫煙といい、空気中のたばこの煙は、たばこを吸わない人の健康にも悪影響を及ぼします。
 市では、喫煙や受動喫煙による健康への影響を防ぐため、禁煙や分煙を推進しています。たばこのリスクを取り除き、自分とまわりの人の健

康を守りましょう。皆さんのご理解ご協力をお願いします。



●保健センター運営委員会委員の募集
 4月1日～平成26年3月31日(2年間)
 2月1日現在、市内に1年以上在住している満20歳以上の女性で、平日昼間(年一回)の会議に出席できる方(市議会議員、市の附属機関などの委員を除く)
 保健センター業務に関する事項を調査審議し、意見を述べる
定員 3人(書類により選考)
申込 3月2日(金)(必着)までに、住所氏名、生年月日、電話番号、応募動機(様式自由)を記入のうえ、窓口または郵送、ファックス、電子メールで保健センター(〒340-0815 八潮8-10-1、☎995・3383、メールアドレス kenzosshin@city.yashio.lg.jp)へ
①メタボ予防の料理教室
 3月15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)
 自分に合った食事の量や栄養バランスなどについて、調理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介護予防講演会
 2月29日(水) 午後2時～3時30分(午後1時30分開場)
内 「高齢者のうつ予防」この健康維持」を演題に、高齢者のうつ病の要因、症状、治療のタイミングなど、こころの健康維持と予防について専門医が話します。
講師 田中邦明さん(東京足立病院副院長)
定 50人(申込順)



③おいしく食べよう栄養教室
 3月8日(木) 午前10時～午後0時30分
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な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)



●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
日 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 日曜・祝日 午前9時～正午
場 草加市保健センター内
●小児救急電話相談 ☎#8000

3月のすてなかカレンダー
①乳幼児相談
 3月2日(金) 午前9時30分～10時30分(当日受付)
②パパ・ママ学級
 3月11日(日) 午後1時～4時(予約制)
③すてなか相談
 3月15日(木) 午後1時30分～3時(予約制)
④離乳食(初期)教室
 3月22日(木) 午前10時30分～正午(予約制)
⑤離乳食(後期)教室
 3月23日(金) 午前10時30分～正午(予約制)
⑥プレマサロン
 3月23日(金) 午後1時30分～3時30分(当日受付)
妊 妊婦
場 保健センター
申 ②③④⑤は電話で健康増進課(☎995・3381～3)へ

(または、☎048・833・7911)
 日曜・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。
●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。
●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。

