

子育て情報コーナー

わんぱる(だいばら児童館) ☎ 999-0321

時 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

- ▼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)
- ▼3日(火) 午前10時30分～=七夕作り 親子15組(要予約)



- ▼12日(木) 午前10時30分～正午=身体測定、手遊び、栄養相談、講話「水分の与え方」(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～)=輪ゴムとばし
- ▼なかよしひろば(毎週土曜日、午後2時30分～)各15人
- ・7日(土) キッカーボード
- ・14日(土) 卓球
- ・21日(土) キッカーボード
- ・28日(土) 風船ハレー
- (夏休みイベント)
- 午後2時30分～各15名
- ▼27日(金) スライム
- ▼31日(火) 小麦粉粘土



子育てひろば

7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	駅前出張ひろば
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	八潮メセナ・アネックス多目的ホール
日時(祝日を除く)	月・水・木	火～金	火～金	月・水・木・金	2日(月)
主な事業	午前10時～午後3時				午前10時～午後1時
	身体測定	18日(木)	19日(木)	25日(木)	12日(木)
講習など	午前10時～11時30分				子育て親子の交流の場としてご利用ください。
	午前11時～11時40分 ママの心と体の健康	23日(月)	13日(金)	18日(木)	11日(木)
	午前11時～正午	午前10時～11時	午前11時～正午	午前11時～正午	
	ママの心と体の健康	タッチケア※	栄養相談	栄養相談	

*7月の休館日:はちじょう17日(火)
※タッチケア 誕生後2カ月以上～ハイハイ前までのお子さん 定6組(先着順) 申6月27日(水)から、はちじょう子育てひろば窓口へ(電話申込不可)

保健センターからのお知らせ ☎ 995・3381～3

●市内ウォーキングマップを作成
八条さくらんぼ・松之木公園、中川よしおフラワーパーク・八潮駅、保健センター・文化スポーツセンター周辺を距離別にコースを設定し、ウォーキングマップを作成しました。ウォーキングマップは、ホームページで確認したり、各公共施設で受け取ることができますので、健康づくりのために活用ください。



●6月は食育月間です
「食育」とは、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。健康で規則正しい生活を送るために、食生活を見直しましょう。

●市内在任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
因調理、スポーツ、創作活動、社会見学、社会生活技能訓練など(内容は参加者の話し合いで決定)

●こどもに赤ちゃん訪問員を募集
市内在任で20歳以上の女性で、子育て支援に関心のある方
因4カ月未満の赤ちゃんがいる家庭を訪問し、子育ての不安、悩みを聞き、情報提供などを行います。
※訪問員になるためには、3日間の基礎研修を受講していただきます。
申電話で健康増進課(☎995・3381～3)へ

●骨粗しょう症検診
7月23日(月) 午前9時～午後2時
市内在任で20歳以上の女性
因問診、骨密度測定
定午前・午後各40人(申込順)
費無料
②メタボ予防の料理教室
7月24日(火) 午前10時～午後1時30分
市内在任で64歳以下の方(調理未経験者歓迎)
因自分に合った食事の量や栄養バランスなどを学びます。
持エプロン、三角巾
定20人
費500円(食材料費)
③健康づくり講座
7月31日(火) 午後1時30分～3時30分
因特定健診を受診された方
因「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します。

④乳がん検診
8月9日(木) 午後1時～4時
因視触診、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子どもが喜ぶ野菜のおやつを作る
7月11日(水) 午後1時30分～3時30分(予約制)
対2歳から就学前のお子さん(保護者同伴)
因蒸しパンなど
持エプロン、三角巾
定12組(申込順)
費無料
⑥ヘルシーエック健康診査
8月7日(火) 午前9時～9時45分
結果説明日 9月5日(水)
市内在任で20歳～39歳の方
因問診、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(骨密度測定は女性のみ実施)
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
⑦胃がん・肺がん検診
8月19日(日) 午前8時30分～11時
因問診、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100人
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
7月5日(木) 午前10時～午後0時30分
因バランスの良い食事の講話や、簡単に栄養満点な食事を作ります。
定20人
費500円(食材料費)

⑨お口の健康教室
7月12日(木)・20日(金) 午前9時30分～11時30分
因歯磨きの指導、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。
定各日20人
費無料
⑩共通
1～3へ

●7月の主な予定
7月6日(金) 午前9時30分～10時30分(当日受付)
7月19日(木) 午後1時30分～3時(予約制)
7月26日(木) 午前10時30分～正午(予約制)
7月27日(金) 午後1時30分～3時30分(当日受付)
7月29日(日) 午後1時～4時(予約制)
7月29日(日) 午後1時～4時(予約制)
対妊婦5～7カ月の初妊婦および夫
1～6共通
場保健センター
申②③④⑥は電話で健康増進課(☎995・3381～3)へ

●7月の主な予定
7月6日(金) 午前9時30分～10時30分(当日受付)
7月19日(木) 午後1時30分～3時(予約制)
7月26日(木) 午前10時30分～正午(予約制)
7月27日(金) 午後1時30分～3時30分(当日受付)
7月29日(日) 午後1時～4時(予約制)
7月29日(日) 午後1時～4時(予約制)
対妊婦5～7カ月の初妊婦および夫
1～6共通
場保健センター
申②③④⑥は電話で健康増進課(☎995・3381～3)へ

●7月の主な予定
7月6日(金) 午前9時30分～10時30分(当日受付)
7月19日(木) 午後1時30分～3時(予約制)
7月26日(木) 午前10時30分～正午(予約制)
7月27日(金) 午後1時30分～3時30分(当日受付)
7月29日(日) 午後1時～4時(予約制)
7月29日(日) 午後1時～4時(予約制)
対妊婦5～7カ月の初妊婦および夫
1～6共通
場保健センター
申②③④⑥は電話で健康増進課(☎995・3381～3)へ

●7月の主な予定
7月6日(金) 午前9時30分～10時30分(当日受付)
7月19日(木) 午後1時30分～3時(予約制)
7月26日(木) 午前10時30分～正午(予約制)
7月27日(金) 午後1時30分～3時30分(当日受付)
7月29日(日) 午後1時～4時(予約制)
7月29日(日) 午後1時～4時(予約制)
対妊婦5～7カ月の初妊婦および夫
1～6共通
場保健センター
申②③④⑥は電話で健康増進課(☎995・3381～3)へ

●7月の主な予定
7月6日(金) 午前9時30分～10時30分(当日受付)
7月19日(木) 午後1時30分～3時(予約制)
7月26日(木) 午前10時30分～正午(予約制)
7月27日(金) 午後1時30分～3時30分(当日受付)
7月29日(日) 午後1時～4時(予約制)
7月29日(日) 午後1時～4時(予約制)
対妊婦5～7カ月の初妊婦および夫
1～6共通
場保健センター
申②③④⑥は電話で健康増進課(☎995・3381～3)へ

●7月の主な予定
7月6日(金) 午前9時30分～10時30分(当日受付)
7月19日(木) 午後1時30分～3時(予約制)
7月26日(木) 午前10時30分～正午(予約制)
7月27日(金) 午後1時30分～3時30分(当日受付)
7月29日(日) 午後1時～4時(予約制)
7月29日(日) 午後1時～4時(予約制)
対妊婦5～7カ月の初妊婦および夫
1～6共通
場保健センター
申②③④⑥は電話で健康増進課(☎995・3381～3)へ