子育て情報コーナー

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	やしお生涯学習館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)
		午前10時～午後3時				午前10時～午後1時
主な事業	身体測定	18日(水)	19日(木)	25日(水)	12日(木)	子育て親子の交流の場としてご利用ください。
		午前10時～11時30分				
	講習など	23日(月)	13日(金)	18日(水)	11日(水)	
		午前11時～11時40分 ママの心と体の健康	午前10時～11時 タッチケア※	午前11時～正午 栄養相談	午前11時～正午 栄養相談	

*7月の休館日：はちじょう17日(火)
※タッチケア 対生後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）

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）**
▼チャレンジランキング（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)　風船バレー
（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

保健センターからのお知らせ

問☎995・3381～3

●市内ウォーキングマップを作成
八条さくら堤・松之木公園、中川や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ご活用ください。

●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。

【朝ごはんは1日の活力源】
朝ごはんはしっかり食べて出かけましょう。

【家族そろってごはんを食べよう】
家族そろって、ごはんを食べると栄養のバランスがよくなります。一緒に食べる機会を増やしましょう。

●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
主に統合失調症などの精神疾患のある方が、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なっています。興味のある方、一緒に活動してみませんか。
日原則毎週水曜日　午後1時30～3時30分
対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
内調理、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）

●こんにちは赤ちゃん訪問員を募集
対市内在住で20歳以上の女性で、子育て支援に関心のある方
内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

①骨粗しょう症検診
日7月23日(月)　午前9時～午後2時
対市内在住で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）

②メタボ予防の料理教室
費無料
日7月24日(火)　午前10時～午後1時30分
対市内在住で64歳以下の方（調理未経験者歓迎）
内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
日7月31日(火)　午後1時30分～3時30分
対特定健診を受診された方
内「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
日8月9日(木)　午後1時～4時
内視触診、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ろう
日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と保護者
内蒸しパンなど
持エプロン、三角巾
定12組（申込順）
費無料

⑥ヘルシーチェック健康診査
日8月7日(火)　午前9時～9時45分
結果説明日　9月5日(水)
対市内在住で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（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
日8月19日(日)　午前8時30分～11時
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100人
費胃がん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）

⑧おいしく食べよう栄養教室
日7月5日(木)　午前10時～午後0時30分
内バランスの良い食事の講話や、簡単で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
日7月12日(木)・20日(金)　午前9時30分～11時30分
内歯磨きの指導、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
―①～⑨共通―
場保健センター
対④⑦は市内在住で40歳以上の方、⑧⑨は市内在住で65歳以上の方
申電話で健康増進課（☎995・3381～3）へ

7月のすこやかカレンダー

①乳幼児相談
日7月6日(金)　午前9時30分～10時30分（当日受付）
対満2カ月～未就学児

②すこやか相談
日7月19日(木)　午後1時30分～3時（予約制）
対お子さんの発育・発達やことばの遅れ、吃音（きつおん）、夜尿症、落ち着きが無いなどの心配がある方

③離乳食（初期）教室
日7月25日(水)　午前10時30分～正午（予約制）
対満5～6カ月児

④離乳食（後期）教室
日7月26日(木)　午前10時30分～正午（予約制）
対満10～11カ月児

⑤プレママサロン
日7月27日(金)　午後1時30分～3時30分（当日受付）
対妊婦

⑥パパ・ママ学級
日7月29日(日)　午後1時～4時（予約制）
対妊娠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

急病の時はこちらへ

●八潮市立休日診療所（小児科・内科） ☎995・3383
日日曜・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）

●草加市こども急病夜間クリニック ☎954・6401
日▼月～金曜日　午後7時30分～10時30分▼土曜・日曜・祝日、年末年始　午後6時30分～10時30分
場草加市立病院内

●草加市休日急患歯科診療所（歯科応急治療） ☎922・1156
日日曜・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

●小児救急電話相談 ☎#8000（または、☎048・833・7911）
日▼月～土曜日　午後7時～11時▼日曜・祝日　午前9時～午後11時

日日時・期間　場場所　対対象　内内容　持持ち物　定定員　費費用　申申し込み　問問い合わせ