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	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
日時		月・水・木	火〜金	火〜金	月・水・木・金	3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	19日(水)	20日(木)	26日(水)	13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	10日(月)	4日(火)	5日(水)	7日(金)	
		午前11時〜午前11時40分				
		子どもの事故予防				

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月の変更日：やわた6日(木)→7日(金)　＊9月の休館日：はちじょう18日(火)
＊各ひろばへ車でのご来場はできるだけご遠慮ください。駅前ひろばは駐輪場・駐車場がありません。

わんぱる（だいばら児童館）☎999−0321

時 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

▼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〜＝シャボン玉　親子15組（要予約）
（のびのびサロン）
▼13日(木)　午前10時30分〜正午＝身体測定、手遊び、栄養相談、講話「指しゃぶり」
（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〜）＝10円玉回し
▼なかよしひろば（毎週土曜日、午後2時30分〜）　各15人
・1日(土)　キッカーボード
・8日(土)　卓球
・15日(土)　キッカーボード
・29日(土)　風船バレー

子育て支援講習会

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、子育てをお手伝いしていただける方への講習会を実施します。

①ファミリー・サポート・センター
日 9月4日(火)　午後1時30分〜 3時30分 内 お子さんを預かるための心構えなど 問 ファミリー・サポート・センター ☎997−4321

②病児病後児サポート
日 9月5日(水)・6日(木)・12日(水)・13日(木)　午前9時30分〜午後4時30分 内 保育に必要な子どもの発育、病気、看護など※保育士、看護師の資格をお持ちの方は一部免除有 問 緊急サポートセンター埼玉☎048−297−2903

ー①②共通ー　場 八潮メセナ・アネックス 対 援助をしていただける方

保健センターからのお知らせ

問 ☎995・3381〜3

●夏バテ予防

暑い日が続くと冷たい物を飲食する機会が増えることから、胃腸が弱くなり、食欲が落ちることによって栄養不足になります。また、冷房と外気の温度差などで、体が適応できなくなり、体調を崩しやすくなります。

このような状態が続くことにより、体が夏バテの症状になります。

夏バテを予防するためには、朝、昼、晩の3食をしっかり食べるとともに、睡眠不足にならないように規則正しい生活を心がけましょう。

暑い夏を乗り切る食材の効果

・香辛料や柑橘(かんきつ)類などの刺激のある食材は食欲増進になります。
・ナス、キュウリ、トマトなどの夏野菜は、身体を冷やします。
・しょうが、にんにく、とうがらしは冷房で冷えた身体を温めます。
・豚肉、大豆などは慢性の疲労に効果があります。

各種検診・教室などのお知らせ

①メタボ予防の料理教室
日 9月20日(木)　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 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）

②乳がん講座
日 8月27日(月)　午後2時〜3時30分
対 市内在住の方
内 「乳がんのおはなし〜乳がんのメカニズムや治療方法、乳がんにかかりやすい人や予防方法について〜」を演題に講演します。
講師 本間恵さん（八潮中央総合病院医師）
定 60人（予約制）

③骨粗しょう症検診
日 9月24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）
費 無料

④胃がん・肺がん検診
日 10月14日(日)・15日(月)　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 各日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）

⑤乳がん検診
日 10月25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）

⑥ヘルシーチェック健康診査
日 10月26日(金)　午前9時〜9時45分
結果説明日 11月26日(月)
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（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おいしく食べよう栄養教室
日 9月13日(木)　午前10時〜午後0時30分
内 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。
定 20人
費 500円（食材料費）

⑧お口の健康教室
日 9月14日(金)　午前9時30分〜11時30分
内 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、唾液腺マッサージなどを行います。
定 20人
費 無料

⑨元気アップ教室
日 9月21日〜12月7日（11月2日、23日を除く毎週金曜日・全10回）　午前10時〜11時30分
場 文化スポーツセンター
内 運動の実技指導と継続的な運動習慣のためのアドバイスを行います。
持 室内用運動靴、飲み物、タオル
定 50人
費 無料

⑩いきいきヘルスアップ教室
日 9月24日〜12月3日（10月8日、11月12日を除く毎週月曜日・全8回）　午後1時30分〜3時30分（11月5日は、調理実習のため午前10時〜午後0時30分）
内 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
費 500円（食材料費）

ー①〜⑩共通ー
場 保健センター（⑨を除く）
対 ④⑤は市内在住で40歳以上の方、⑦〜⑩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

9月のすこやかカレンダー

①乳幼児相談
日 9月6日(木)　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 9月20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、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 9月27日(木)　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 9月28日(金)　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 9月28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 9月30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

ー①〜⑥共通ー
場 保健センター
申 ②③④は電話、⑥は電話または電子申請で健康増進課（☎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）

●草加市子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
内 0歳〜15歳の患者で内科系の症状（発熱、腹痛、おう吐など）

●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
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。

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