

子育てひろば

2月の主な予定

名称	やわた子育てひろば ☎998-7421	はちじょう子育てひろば ☎997-8767	ゆまにて子育てひろば ☎995-9222	楽習館子育てひろば ☎995-3035	駅前出張子育てひろば
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 (祝日を除く)	月・水・木	火～金	火～金	月・水・木・金	月
主な事業	午前10時～午後3時※1				
	21日(木)	19日(火)	27日(水)	14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	20日(水) 午前11時～正午 読み聞かせ	8日(金) 午前10時～11時 タッチケア※2	13日(水) 午前11時～正午 ひなまつり製作	22日(金)	

子育てひろばは、おおもね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。駅前出張子育てひろばは駐輪場・駐車場がありません。
 *2月の休館日:はちじょう12日(火) ※1 18日(月)の駅前出張子育てひろば:午前10時～午後1時
 ※2 タッチケア 対生後2カ月～ハイハイ前までのお子さん 定6組(申込順) 申1月18日(金)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
 2月の休館日…毎週水曜日
 体測定、栄養相談、講話「味覚の発達」
 (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～)=ジグザグドリブル
 ▼なかよしひろば(毎週土曜日、午後2時30分～)
 ・2日 キッカーボード
 ・9日 卓球
 ・16日 キッカーボード
 ・23日 風船パレー
2月の主な予定
 ▼28日(木) 午前10時～午後1時=子育て相談(要予約、申込順)
 (幼児向けイベント)
 ▼26日(火) 午前10時30分～おひなさま作り
 親子15組(要予約、申込順)
 (のびのびサロン)
 ▼14日(水) 午前10時30分～正午=身

ファミリーサポートセンター ☎997-4321

地域の子育て支援に関心のある方、支援を受けたい方、会員登録をお待ちしています。
 ①入会説明会 対2月8日(金) 午後1時30分～2時30分 対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 対センターのしくみなど
 ②講習会 対2月22日(金) 午後1時30分～3時30分 対援助をしていただける方 対お子さんを預かるための心構えなど
 ①②共通
 場 保健センター研修室 申開催日の3日前までにセンターへ
 *おおもね生後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、先着順6人)

子育て情報コーナー

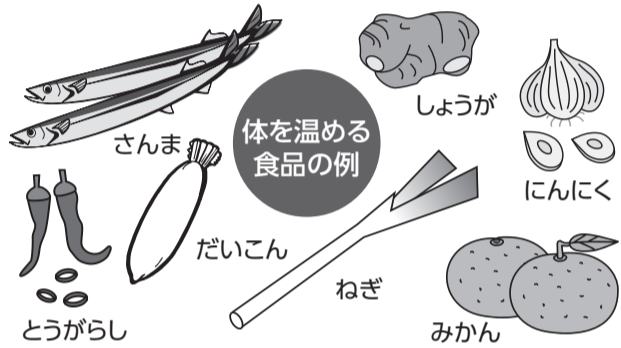


保健センターからのお知らせ ☎995・3381～3

冬の冷え対策は万全に

手足が冷かじかむほどの冷えを経験したことはありませんか。体が冷えることによって、血液の流れが悪くなり、頭痛、肩こり、手足や腰などに冷えの症状が発生します。体を温める効果がある食材を食べたり、ストレッチやマッサージなどで体を動かすなど、冷え対策に努めましょう。

- ①主食、主菜、副菜など、バランスの良い食事を取りましょう。
- ②甘いもの、高脂肪のものは控えましょう。過度の糖分や脂肪は血糖や中性脂肪を増やし、血行不良の原因になります。
- ③ストレッチやマッサージ、ぬるめのお風呂で体を温めて血行をよくしましょう。
- ④体を温める食品を食べましょう。



体を温める食品の例

ウォーキングを始めてみませんか。ウォーキングは手軽に取り組むことができる運動です。生活習慣病などの予防や改善、健康づくりのためにもウォーキングを始めてみませんか。

また、市の公共施設に「八潮市健康づくりウォーキングマップ」を配置しています。距離別にコースを設定していますので、ご活用ください。

- 【心構え、注意すること】
- ・ウォーキングを始める前に、必ず準備体操およびストレッチ(足首、ひざ、腰など)を入念に行いましょう。また、終了後も同様な体操を行います。
- ・運動靴やウォーキングシューズを履いて、靴ひもはしっかりと締めましょう。
- ・水分補給ができるように、ペットボトルなどを持ちましょう。
- ・夜間にウォーキングを行う場合は、1人ではなく複数で、懐中電灯を持ち、反射板などを体につけて歩きましょう。
- ・長い距離をいきなり歩くのではなく、自分のレベルに合わせて距離を決めましょう。



各種検診教室などのお知らせ

- ①介護予防講演会「シニア世代のこころの健康」
 対1月30日(水) 午後2時～3時30分(午後1時30分開場)
 対市内在住の方
 対こころの健康維持とうつ予防につ

- ⑥ヘルシーチェック健康診査
 対2月22日(金) 午前9時～9時45分
 結果説明日 3月21日(木)
 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)
 定50人(申込順)

- ④プレマサロン
 対2月22日(金) 午後1時30分～3時30分(当日受付)
 対妊婦
 ⑤離乳食(初期)教室
 対2月27日(水) 午前10時30分～正午(予約制)
 対満5～6カ月児
 ⑥離乳食(後期)教室
 対2月28日(木) 午前10時30分～正午(予約制)
 対満10～11カ月児
 ①⑤⑥共通
 場 保健センター
 申 ②は電子申請または電話、③⑤⑥は電話で健康増進課(☎995・3381～3)へ



2月の赤ちゃんがカレンジャー

- ①乳幼児相談
 対2月5日(火) 午前9時30分～10時30分(当日受付)
 対満2カ月～未就学児
 ②パパ・ママ学級
 対2月17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婦
 ③すこやか相談
 対2月21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、落ち着きがないなどの心配がある方



八潮市立休日診療所

- 八潮市立休日診療所(小児科・内科) ☎995・3383
 対日曜・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
 対月～金曜日 午後7時30分～10時30分
 対土曜・日曜・祝日 午後6時30分～10時30分
 場 草加市立病院内
 対0歳児～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) ☎922・1156
 対日曜・祝日 午前9時～正午
- 草加市立保健センター内
 ●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)
 対月～土曜日 午後7時～翌午前7時
 対日曜・祝日 午前9時～翌午前7時
 対子どもの急病(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。
- 財日本中毒情報センター 大阪中毒110番(24時間) ☎072・727・2499
 対毒物(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。