

子育て情報コーナー

わんぱる(だいばら児童館) ☎ 999-0321

☎ 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

▼25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)
▼9日(火) 午前10時30分～=シャワシヤワフラダンス作り ☎親子15組(要予約、申込順)
(のびのびサロン)
▼11日(木) 午前10時30分～正午=身体測定、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～)
・6日 キッカーボード
・13日 卓球
・20日 キッカーボード
・27日 風船パレー
(夏休みイベント)
☎午後2時30分～☎小学生(26日は保護者同伴の幼児も可) ☎各15人(要予約、申込順)
・26日(金) フィンガープーメラン作り
・30日(火) ゲームで遊ぼう



子育てひろば

7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	八潮メテナ アネックス
日時	月・水・木	火～金	火～金	月・水・木・金	月
主な事業	午前10時～午後3時				
	午前10時～11時30分				
	22日(月)	19日(金)	24日(水)	18日(木)	29日(月)
	24日(水)	5日(金)	17日(木)	10日(水)	子育て親子の 交流の場として ご利用ください
講習 など	午前11時～正午	午前10時～11時	午前11時～正午		
	栄養相談	タッチケア※	栄養相談		

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。
*各ひろばへの来場は公共交通機関をご利用ください。駅前出張子育てひろばは駐輪場・駐車場がありません。
*7月の休館日: はちじょう16日(火) ※タッチケア ☎生後2カ月～ハイハイ前までのお子さん ☎6組(申込順) ☎6月21日(金)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 申 ☎ 995・3381～3

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。

食育のポイント

・朝ごはんは、1日の活力源です。しっかり食べましょう。
・食事は、家族そろって食べましょう。
・栄養バランスを考えた食事を取りましょう。

健康は食から歯から元気がから

歯の健康を守るために、日ごろから予防に努めましょう。

予防のポイント

・かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯の検診を受けましょう。
・子どもにはおやつとの与え方を工夫し、仕上げ磨きをしましょう。
・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っています。

☎原則毎週水曜日 午後1時30分～3時30分
☎市内在住で統合失調症などの精神疾患があり、次のすべてに該当する方
▼主治医に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
☎調理、創作活動、社会見学、社会生活技能訓練など

各種検診・教室などのお知らせ

☎7月10日(水) 午後1時～4時
①乳がん検診

②ヘルシーチェック健康診査

☎7月12日(金) 午前9時～9時45分
結果説明日 8月19日(月)
☎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)
☎60人(申込順)
☎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

③骨粗しょう症検診

☎7月16日(火) 午前9時～午後2時
☎市内在住で20歳以上の女性
☎内問診、骨密度測定
☎午前・午後各40人(申込順)
☎無料

④メタボ予防の料理教室

☎7月17日(水) 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)
☎食事の量や栄養バランスなど、調理をしながら楽しく学びます。
☎エプロン、三角巾
☎20人(申込順)
☎500円(食材料費)

⑤胃がん・肺がん検診

☎7月21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(必要に応じて喀痰

⑥親子料理教室

☎7月29日(月)、8月5日(月) 午前10時～午後1時30分
☎5歳から小学生までのお子さんと保護者
☎さかな丸ごと探検、魚の手開き体験と調理ほか
☎エプロン、三角巾、筆記用具
☎各12組(申込順)
☎500円(食材料費)

⑦健康づくり講座

☎7月30日(火) 午後1時30分～3時30分
☎特定健診を受診された方
☎「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の講話
☎おいしく食べよう栄養教室
☎7月18日(木) 午前10時～午後0時30分
☎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。
☎エプロン、三角巾
☎20人(申込順)

⑧いきいきヘルスアップ教室

☎7月18日(木) 9月9日(8月15日を



除く毎週木曜日、9月は毎週月曜日・全8回) 午前10時～正午(調理実習日は午後0時30分まで)
☎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。
☎室内用運動靴、飲み物、タオル(調理実習日のみエプロン、三角巾、材料費500円)
☎15人(申込順)
☎無料

⑩若返るぞ! シニア体操教室

☎(1)7月4日～9月12日(8月15日を除く毎週木曜日・全10回) 午後1時30分～3時(2)7月31日～10月9日(8月14日を除く毎週水曜日・全10回) 午前10時～11時30分
☎(1)コミュニティセンター(2)ゆまにて

⑪運動の実技指導、継続的な運動習慣の定着のためのアドバイス

☎室内用運動靴、飲み物、タオル
☎(1)40人(2)30人(各申込順)
☎無料

⑫若返るぞ! シニア体操教室

☎(1)7月4日～9月12日(8月15日を除く毎週木曜日・全10回) 午後1時30分～3時(2)7月31日～10月9日(8月14日を除く毎週水曜日・全10回) 午前10時～11時30分
☎(1)コミュニティセンター(2)ゆまにて

⑬乳幼児相談

☎7月5日(金) 午前9時30分～10時30分(当日受付)
☎満2カ月～未就学児
☎すこやか相談
☎7月18日(木) 午後1時30分～3時(予約制)
☎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
☎パパ・ママ学級
☎7月21日(日) 午後1時～4時(予約制)

⑭妊婦5～7カ月の初妊婦および夫

☎7月24日(水) 午前10時30分～正午(予約制)
☎満5～6カ月児
☎離乳食(後期)教室
☎7月25日(木) 午前10時30分～正午(予約制)
☎満10～11カ月児
☎プレマサロン
☎7月26日(金) 午後1時30分～3時30分(当日受付)
☎妊婦
☎1～6共通
☎保健センター
☎③は電子申請または電話、②④⑤は電話で保健センターへ

⑮草加市立休日診療所(小児科・内科)

☎995・3383
☎日曜日、祝日、振替休日 午前10時～正午、午後2時～4時
☎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
☎月～金曜日 午後7時30分～10時30分
☎土・日曜日、祝日 午後6時30分～10時

⑯草加市立休日急患歯科診療所(歯科)

☎922・1156
☎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
☎小児救急電話相談 ☎80000(または、☎048・833・7911)
☎月～土曜日 午後7時～翌午前7時
☎日曜日、祝日、年末年始 午前9時～翌午前7時



お詫び 広報やしお5月号に掲載した内容に誤りがありました。お詫びして訂正します。
10ページ「保健センターからのお知らせ」の申し込みの電話番号 正 995・3381～3 誤 996・3381～3