

子育てひろば

9月の主な予定

Table with columns for Name, Location, Date/Time, and Main Activities. It lists various events like 'Body Measurement' and 'Lectures' across different centers.

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。
※9月の駅前出張子育てひろば：午前10時～午後1時
\*9月の休館日：はちじょう17日(火)、24日(火) \*9月の変更日：やわた4日(水)→6日(金)

わんぱる(だいばら児童館) ☎ 999-0321

☎ 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

▼26日(木) 午前10時～午後1時=子育て相談定3組(要予約、申込順)
(幼児向けイベント)
▼10日(火) 午前10時30分～=スライムで遊ぼう定親子15組(要予約、申込順)
(のびのびサロン)

▼12日(木) 午前10時30分～正午=身体測定、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円玉返し
▼なかよしひろば(毎週土曜日、午後2時30分～)定各15人
・7日 キッカーボード
・14日 卓球
・21日 キッカーボード
・28日 風船パレー

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、支援を受けたい方の会員登録をお待ちしています。

●講習会

☎ 9月12日(木) 午前10時～正午
場 エトアリーナ多目的室
☎ 援助をしていただける方

☎ お子さんを預かるための心構えなど
☎ 9月9日までに、センターへ※おおむね生後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)。



子育て情報コーナー

保健センターからのお知らせ 申問 ☎ 995-3381-3

●健康状況に関するアンケート調査のご協力をお願いします

健康づくり行動計画を策定するために、「健康状況に関するアンケート調査(無作為抽出)」を8月下旬に郵送します。すべて記入のうえ、9月30日(月)までに返送してください。

●夏バテを予防しよう

体は夏の暑さに対応するために、体温を一定に保とうとしますが、暑い日が続き、冷房の効いた室内と暑い室外の温度差などによって、体温の調節機能が弱り、疲れ、肩こり、頭痛などの症状がでます。
また、冷たい飲み物やあつさりしたものを多く取ることで、胃腸が冷えて消化不良となり、食欲がなくなることもあります。

●夏バテを防ぐために

・朝、昼、晩の3食をしっかりと食べ、偏食はやめましょう。
・適度な運動、入浴やマッサージで血行をよくしましょう。
・適切な温度調整などを行い、睡眠不足にならないようにしましょう。
【夏バテ予防には夏野菜】
夏の野菜や果物には水分が多く含まれ、体を冷やす効果があります。また、疲労回復に効果のあるビタミンC、老化防止(抗酸化作用)のビタミンEも豊富です。

各種検診教室などのお知らせ



①乳がん検診
☎ 9月6日(金) 午後1時～1時45分
対市内在住で40歳以上の方

若返るぞ！シニア体操教室

- ①文化スポーツセンター教室
☎ 9月20日～11月29日(11月1日を除く、毎週金曜日・全10回) 午前10時30分～正午
定60人(申込順)
②八條公民館教室
☎ 9月26日～11月28日(毎週木曜日・全10回) 午前10時～11時30分
定30人(申込順)
③エトアリーナ教室
☎ 9月30日～12月16日(10月14日、11月4日を除く、毎週月曜日・全10回) 午前10時30分～正午
定80人(申込順)
-①～③共通-
☎ 市内在住で65歳以上の方
☎ 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
☎ 無料
☎ 電話で保健センターへ



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
⑥おいしく食べよう栄養教室
☎ 9月19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。
持エプロン、三角巾
定20人(申込順)
☎ 500円(食材料費)
⑦介護予防健康体操教室
☎ 9月10日～11月26日(毎週火曜日)

お母さんが カレンダー



- ①乳幼児相談
☎ 9月4日(水) 午前9時30分～10時30分(当日受付)
☎ 満2カ月～未就学児
②パパ・ママ学級
☎ 9月8日(日) 午後1時～4時(予約制)
☎ 妊婦5～7カ月の初妊婦および夫
③すこやか相談
☎ 9月19日(木) 午後1時30分～4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
④離乳食(初期)教室
☎ 9月25日(水) 午前10時30分～正午(予約制)
☎ 満5～6カ月児
⑤離乳食(後期)教室
☎ 9月26日(木) 午前10時30分～正午(予約制)
☎ 満10～11カ月児
⑥プレマサロン
☎ 9月27日(金) 午後1時30分～3時30分(当日受付)
☎ 妊婦
対妊婦
|①～⑥共通|
☎ 保健センター
☎ ②は電子申請または電話、③④⑤は電話で保健センターへ

お母さんの 緊急連絡先



- 八潮市立休日診療所(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)
☎ 八潮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、年末年始 午後6時30分～10時30分
●財)日本中毒情報センター 大阪中
☎ 110番(24時間) ☎ 072-277-249