

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	月
主な事業	午前10時～午後3時※				
	午前10時～11時30分				
	午前11時～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。
 ※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日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円玉回し
 ▼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 風船パレード

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
 回9月12日(木) 午前10時～正午
 場エトアリーナ多目的室
 対援助をしていただける方
 内お子さんを預かるための心構えなど
 回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)。



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
 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。

●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(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
 回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

②胃がん・肺がん検診
 回9月13日(金) 午前8時30分～11時
 対市内在住で40歳以上の方
 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(申込順)
 費用がんに2000円、肺がん(胸部エックス線検査)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)

③メタボ予防の料理教室
 回9月18日(水) 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)
 対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(申込順)
 費用500円(食材料費)

④骨粗しょう症検診
 回9月19日(木) 午前9時～午後2時45分
 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)
 費用無料

⑤ヘルシーチェック健康診査
 回9月25日(水) 午前9時～9時45分
 結果説明会 10月25日(金)
 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)
 費用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)、

若返るぞ！シニア体操教室

①文化スポーツセンター教室
 回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
 回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
 回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-
 対市内在住で65歳以上の方
 内運動の実技指導、継続的な運動習慣の定着のためのアドバイス
 持室内用運動靴、飲み物、タオル
 費用無料
 申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
 回9月19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)
 費用500円(食材料費)

⑦介護予防健康体操教室
 回9月10日～11月26日(毎週火曜日)

お母さんが赤ちゃんが
カレンダリー

①乳幼児相談
 回9月4日(水) 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
 回9月8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
 回9月19日(木) 午後1時30分～4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

④離乳食(初期)教室
 回9月25日(水) 午前10時30分～正午(予約制)
 対満5～6カ月児
 ⑤離乳食(後期)教室
 回9月26日(木) 午前10時30分～正午(予約制)
 対満10～11カ月児
 ⑥プレマサロン
 回9月27日(金) 午後1時30分～3時30分(当日受付)
 対妊婦
 ⑦共通
 ①～⑦共通
 持保健センター
 申②は電子申請または電話、③④⑤は電話で保健センターへ

⑧小児救急電話相談 ☎80000
 (または、☎048・833・7911)
 回月・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
 ●(財)日本中毒情報センター 大阪中
 毒110番(24時間) ☎072・277・249

●八潮市立休日診療所(小児科・内科) ☎995・3383
 回日曜日、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
 回月・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
 場草加市立病院内
 内0歳児～15歳の患者で内科系の症

●草加市休日急患歯科診療所(歯科) 応急治療 ☎922・1156
 回祝日 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 ☎80000
 (または、☎048・833・7911)
 回月・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
 ●(財)日本中毒情報センター 大阪中
 毒110番(24時間) ☎072・277・249