

子育て情報コーナー

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※				
	午前10時～11時30分				
	午前11時～正午				
	身体測定	24日(月)	21日(金)	19日(水)	13日(木)
講習など	読み聞かせ				子育て親子の交流の場としてご利用ください
	バルーンアート		ひなまつり製作		

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。
 *2月の休館日：楽習館12日(水)
 ※10日の駅前出張子育てひろば：午前10時～午後1時

わんぱる(だいばら児童館) ☎999-0321

☎午前9時～午後5時
 2月の休館日…毎週水曜日

2月の主な予定

- ▼27日(木) 午前10時～午後1時=子育て相談☎親子3組(要予約、申込順)
- ▼21日(金) 午前10時～11時=タッチケア☎生後2カ月～ハイハイ前までのお子さん☎バスタオル☎親子6組(要予約、申込順)
- ▼25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)
- 約、申込順)
 (のびのびサロン)
 ▼13日(木) 午前10時30分～正午=身体測定、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～)
 ・1日 キッカーボード
 ・8日 卓球
 ・15日 キッカーボード
 ・22日 風船パレー

ファミリー・サポート・センター ☎997-4321

- ①入会説明会 ☎2月7日(金) 午後1時30分～2時30分☎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☎センターのしくみなど
- ②講習会 ☎2月18日(火) 午後1時30分～3時30分☎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
- ①②共通一
 ☎保健センター研修室☎開催日の3日前までにセンターへ
 *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(要予約)。

保健センターからのお知らせ 申問 ☎995・33001～3

●冬の冷え対策は万全に
 体が冷えることによって、血液の流れが悪くなり、手足に冷えを感じたり、頭痛、肩こり、腰痛などの症状が発生します。
 冷え対策のために、次のことを心がけましょう。
 ▼主食、野菜、副菜など、バランスの良い食事を取りましょう。
 ▼甘いもの、高脂肪のものは、血糖や中性脂肪を増やし、血行不良の原因になるので控えましょう。
 ▼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。
 ▼体を温める食品を食べましょう。



ストレッチ 体を温める食生活

●ウォーキングのお勧め
 ウォーキングは、年配の方や運動が苦手な方でも、手軽に取り組むことができます。スポーツです。
 ウォーキングをすることによって、運動不足の解消や生活習慣病の予防などの健康づくり、ストレスの解消にもなります。
 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」を配置していますので、ご利用ください。
 ●ウォーキングで注意すること
 ▼ウォーキングを始める前には、必ず準備体操、足首、ひざ、腰などのストレッチをしっかり行いましょう。終了後も同様に、整理体操やストレッチを行いましょ。

▼冬に冷えることにより、血液の流れが悪くなり、手足に冷えを感じたり、頭痛、肩こり、腰痛などの症状が発生します。
 冷え対策のために、次のことを心がけましょう。
 ▼主食、野菜、副菜など、バランスの良い食事を取りましょう。
 ▼甘いもの、高脂肪のものは、血糖や中性脂肪を増やし、血行不良の原因になるので控えましょう。
 ▼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。
 ▼体を温める食品を食べましょう。

▼運動靴を履いて、靴ひもはしっかりと結びましょう。
 ▼水分補給のために、飲み物を用意しましょう。
 ▼夜間は、1人ではなく複数で、懐中電灯を持ち、反射板などを身につけて歩きましょう。
 ▼長い距離をいきなり歩かず、自分のレベルや体調に合わせて、距離を決めましょう。

●「不妊治療中のメンタルヘルス講座」治療中の仲間たちと話をしてみませんか?
 ☎1月24日(金) 午後1時15分～3時30分
 場草加保健所
 対不妊治療中の方
 定20人(申込順)
 費無料
 申随時、電話で草加保健所(☎925・1551)へ

り結びましょう。
 ▼水分補給のために、飲み物を用意しましょう。
 ▼夜間は、1人ではなく複数で、懐中電灯を持ち、反射板などを身につけて歩きましょう。
 ▼長い距離をいきなり歩かず、自分のレベルや体調に合わせて、距離を決めましょう。

学院人間総合科学研究所ヒューマン・ケア科学専攻ヘルスカウンセリング学分野准教授
 定40人(申込順)
 ②ママのこころの相談
 ☎2月4日(火) 午前9時30分～11時(一人45分)
 対育児不安や子どもの発達の遅れなどに不安を持つ乳幼児の保護者について個別に相談
 定3人(申込順)
 ③メタボ予防の料理教室
 ☎2月19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、調理をしながら楽しく学びます。
 持エプロン、三角巾
 定20人(申込順)
 費500円(食材料費)
 ④ヘルシーチェック健康診査
 ☎2月27日(木) 午前9時～9時45分
 結果説明日 3月27日(木)
 対市内在住で20歳～39歳の方
 対内問診、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60人(申込順)
 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
 ⑤乳がん検診
 ☎2月21日(金) 午後1時～1時45分
 対市内在住で40歳以上の方
 対内視診、乳がんの自己検査法の指導および乳房エックス線検査(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

●八潮市立休日診療所(小児科・内科) ☎995・3383
 対日曜日、祝日、振替休日 午前10時～正午、午後2時～4時
 ●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・日曜日、祝日、年末年始 午後6時30分～10時30分

●八潮市立病院内科 ☎995・3383
 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
 対急患治療
 対祝日 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)
 対月～土曜日 午後7時～翌午前7時
 対日曜日、祝日、年末年始 午前9時～翌午前7時

①乳幼児相談
 ☎2月4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
 ☎2月23日(日) 午後1時～4時(申込順)
 対妊娠5～7カ月の初妊婦および夫婦
 ③すこやか相談
 ☎2月20日(木) 午後1時30分～3時(申込順)
 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
 ④乳幼児相談
 ☎2月4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
 ⑤パパ・ママ学級
 ☎2月23日(日) 午後1時～4時(申込順)
 対妊娠5～7カ月の初妊婦および夫婦
 ⑥プレママサロン
 ☎2月28日(金) 午後1時30分～3時30分(当日受付)
 対妊婦
 ⑦すこやか相談
 ☎2月20日(木) 午後1時30分～3時(申込順)
 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

⑦おいしく食べよう栄養教室
 ☎2月20日(木) 午前10時～午後0時30分
 対バランスの良い食事の講話や簡単で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500円(食材料費)
 ⑧お口の健康教室
 ☎2月7日(金) 午前9時30分～11時30分
 対歯磨きの指導、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。
 持タオル
 定20人(申込順)
 費無料
 ⑨おいしく食べよう栄養教室
 ☎2月20日(木) 午前10時～午後0時30分
 対バランスの良い食事の講話や簡単で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500円(食材料費)
 ⑩お口の健康教室
 ☎2月7日(金) 午前9時30分～11時30分
 対歯磨きの指導、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。
 持タオル
 定20人(申込順)
 費無料