

子育てひろば

3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					
	身体測定	24日(月)	18日(火)	12日(水)	13日(木)	24日(月)
	講習など	午前10時～11時30分				
		20日(木)	7日(金)	26日(水)	19日(水)	子育て親子の交流の場としてご利用ください
手形製作	タッチケア※2	おはなし会	親子ヨガ			

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。  
 ※1 10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 生後2カ月以上～ハイハイ前までのお子さん 定6組(申込順) 定2月21日から、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

☎午前9時～午後5時  
3月の休館日…毎週水曜日

3月の主な予定

▼27日(木) 午前10時～午後1時=子育て相談 定親子3組(要予約、申込順)  
**(幼児向けイベント)**  
 ▼6日(水) 午前11時～11時45分=親子ヨガ 定2歳～3歳の幼児(保護者同伴) 定飲み物、ヨガマット(お持ちの方) 定15組(要予約、申込順)  
 ▼11日(火) 午前10時30分～=おでかけバッグ作り 定親子15組(要予約、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、ミニ公演「手ばかり」  
**(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～)=割りばしマジックハンド  
 ▼なかよしひろば(毎週土曜日、午後2時30分～)  
**(春休みイベント)**  
 ▼午後2時30分～小学生(31日は保護者同伴で幼児も可) 定各日15人(要予約、申込順)  
 ・28日(金) びっくりクジャク作り  
 ・31日(月) フィンガーブーメラ作り



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・33801～3

健康寿命を延ばそう

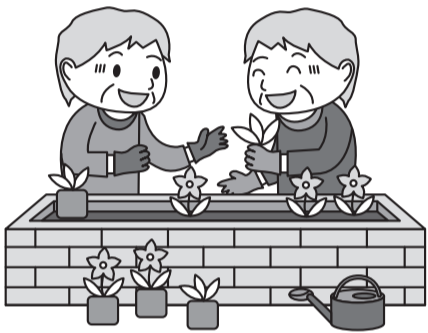
健康寿命とは、平均余命(ある年齢の方が平均してあと何年生きられるかの年数)の中で、健康で支障なく日常生活ができる期間のことです。

県では、65歳に達した方が要介護2(食事や排せつ、移動などに介助が日常的に必要)以上になるまでの期間を健康寿命としています。

健康寿命を延ばすことによって、高齢者の生活の質の向上や医療費の抑制につながります。

健康寿命を延ばすためには、栄養バランスのとれた食生活、適度な運動、規則正しい生活習慣、趣味や娯楽を楽しむことが効果的です。

市では、健康長寿の方を増やすために出前講座「健康長寿サポーター養成講座」を実施していますので、ご利用ください。



喫煙の影響を理解し、禁煙を始めよう

喫煙は、肺がんや咽喉がんなど多くのがんのリスクを高めるだけでなく、たばこの有害物質が肺から全身に広がるために、体のあらゆる部位にさまざまな障がいを引き起こします。

また、たばこを吸わない人が、たばこの煙を吸われることを受動喫

煙といい、空気中のたばこの煙は、たばこを吸わない人の健康にも悪影響を及ぼします。

禁煙対策やニコチン依存度の確認は、県ホームページ(<http://www.pref.saitama.lg.jp>)をご覧ください。

喫煙のリスクを取り除き、自分とまわりの人の健康を守りましょう。皆さんのご理解、ご協力をお願いします。

健康で明るく、充実した日々を過ごすためには、自分の体を知ることが大切です。この機会に自身の健康について考えてみましょう。

保健センターでは、健康相談を随時受け付けています。心身に不調を感じたら、お気軽にご相談ください。



女性の健康週間

3月1日(土)～8日(土)までは「女性の健康週間」です。  
 女性は、思春期、妊娠・出産期、

3月20日(木) 午前10時～午後0時30分  
 対市内在住で65歳以上の方  
 対バランスの良い食事の講話や簡単な



各種検診教室などのお知らせ

①おいしく食べよう栄養教室

更年期、老年期と生涯を通じて、ホルモンバランスが大きく変動し、その影響で心と体にさまざまな変化が生じます。  
 健康で明るく、充実した日々を過ごすためには、自分の体を知ることが大切です。この機会に自身の健康について考えてみましょう。  
 保健センターでは、健康相談を随時受け付けています。心身に不調を感じたら、お気軽にご相談ください。

介護予防講演会

いつ来ても大丈夫!もの忘れ～認知症を学び、地域で支えよう～

回2月24日(月) 午後1時30分～3時30分(午後1時開場)

場保健センター

対市内在住の方

対シニア世代の物忘れ事情、認知症サポーター養成講座

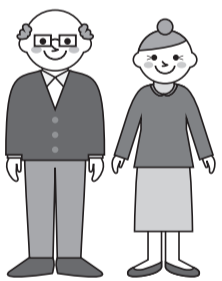
講師 小平敦之さん

(医療法人社団みどり会武里病院認知症連携担当)

定50人(申込順)

費無料

用随時、電話で保健センターへ



長病の時はおたけ



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

場八潮市立保健センター(公園側)

場草加市子ども急病夜間クリニック ☎954・6401

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)

場草加市休日急患歯科診療所(歯科)

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)  
 ②メタボ予防の料理教室  
 回3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)

①乳幼児相談  
 回3月7日(金) 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3月9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  
 ③離乳食(初期)教室  
 回3月12日(水) 午前10時30分～正午(申込順)  
 対満5～6カ月児  
 ④離乳食(後期)教室  
 回3月13日(木) 午前10時30分～正午(申込順)  
 対満10～11カ月児  
 ⑤プレマサロン  
 回3月13日(木) 午後1時30分～3時30分(当日受付)  
 対妊婦  
 ⑥すこやか相談  
 回3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、落ち着きが無いなどの心配がある方  
 ①～⑥共通  
 場保健センター  
 申②は電子申請または電話、③④⑥は電話で保健センターへ

応急治療 ☎922・1156  
 日祝日 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)  
 日 月 土曜日 午後7時～翌午前7時  
 日 日曜日、祝日、年末年始 午前9時～翌午前7時  
 対子ども急病(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。