# 子育て情報コーナー

## 子育てひろば

### 12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～木 | 火～金 | | 月・水・木・金 | 月 |
| | | 午前10時～午後3時※ | | | | |
| 主な事業 | 身体測定 | 15日(月) | 18日(木) | 24日(水) | 11日(木) | 22日(月) |
| | | 午前10時～11時30分 | | | | |
| | 講習など | 10日(水) | 12日(金) | 10日(水) | 17日(水) | 子育て親子の交流の場としてご利用ください |
| | | 午前11時～正午 | | | | |
| | | 栄養相談 | クリスマス会 | クリスマス製作 | 栄養相談 | |

※1日(月)の駅前出張子育てひろば：午前10時～午後1時
子育てひろばは、おおむね3歳未満のお子さんと保護者の『子育て親子』の交流の場です。
＊各ひろばへ車でのご来場はできるだけご遠慮ください。駅前出張子育てひろばは駐輪場・駐車場がありません。
＊12月の休館日：楽習館24日(水)

## わんぱる（だいばら児童館）☎999－0321

時午前9時～午後5時
**12月の休館日**…毎週水曜日

### 12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）**

▼16日(火)　午前10時30分～＝クリスマスリース作り
定親子15組（要予約、申込順）

**（のびのびサロン）**

▼11日(木)　午前10時30分～11時＝身体測定、午前11時～正午＝講話「離乳食、食べられる、食べられない」、栄養相談

**（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～）＝紙ちぎりのばし

▼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　風船バレー

▼冬休みイベント（各15人、午後2時30分～）
・25日(木)　光るスライム作り
・26日(金)　福笑い作り

**（ママのほっとタイム）**

▼25日(木)　午前11時～＝手作りおもちゃ紹介、ママのおしゃべりタイム（保育士も一緒に参加します）

# 保健センターからのお知らせ

申問☎995・3381

## 各種検診・教室などのお知らせ

**①ママのこころの相談**
日12月2日(火)　午前9時30分～11時（1人45分）
対育児不安やお子さんの発達の遅れなどに不安を持つ乳幼児の保護者
内育児における母のこころの健康に関する個別相談
定3人（予約制）

**②胃がん・肺がん検診**
**～早期発見のため検診を受けましょう～**
日12月7日(日)　午前8時30分～11時
対市内在住の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）
費胃がん1200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）の方は無料

**③結核検診**
日12月7日(日)　午前11時～11時30分（受付時間）
対市内在住の65歳以上の方
内問診・胸部エックス線検査※肺がん検診との重複受診不可
定50人（申込順）
費無料

**④ヘルシーチェック健康診査**
**～安心して健康に暮らすために、受けましょう～**
日12月8日(月)　午前9時～9時45分
結果説明日　平成27年1月13日(火)
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メタボ予防の料理教室**
自分に合った食事の量や栄養バランスなどについて、調理をしながら楽しく学びます。
日12月9日(火)　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）
持エプロン、三角巾
定20人（申込順）
費500円（食材料費）

**⑥骨粗しょう症検診**
日12月11日(木)　午前＝午前9時～11時　午後＝午後1時15分～2時30分
対市内在住で20歳以上の女性
内問診、骨密度測定
定各40人（申込順）
費無料

**⑦おいしく食べよう栄養教室**
日12月11日(木)　午前10時～午後0時30分
対市内在住で65歳以上の方
内管理栄養士によるバランスの良い食事についての講話や、簡単で栄養満点な食事作りなど
持エプロン、三角巾
定20人（申込順）
費500円（食材料費）

**⑧乳がん検診**
日12月17日(水)・24日(水)、平成27年2月20日(金)　午後1時～1時45分
対市内在住で40歳以上の方
内視触診・乳房エックス線検査および乳がんの自己検査法の指導（エックス線検査は、多少時間がかかります）
持バスタオル
定各25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）

**⑨お口の健康教室**
日12月19日(金)　午前9時30分～11時30分
対市内在住で65歳以上の方
内歯科衛生士による歯磨き（ブラッシング）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
持タオル
定20人（申込順）
費無料
―①～⑨共通―
場保健センター
申⑤⑦は11月17日から、他は随時、電話で保健センターへ

## 12月のすこやかカレンダー

**①乳幼児相談**
日12月2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**
日12月7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

**③離乳食（初期）教室**
日12月17日(水)　午前10時30分～正午（予約制）
対満5～6カ月児

**④離乳食（後期）教室**
日12月18日(木)　午前10時30分～正午（予約制）
対満10～11カ月児

**⑤すこやか相談**
日12月18日(木)　午後1時30分～3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

**⑥プレママサロン**
日12月19日(金)　午後1時30分～3時30分（当日受付）
対妊婦
―①～⑥共通―
場保健センター
申③～⑥は電話で保健センターへ、②は電子申請も可

## インフルエンザに注意

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染によって起こる病気です。

症状は、普通のかぜのように、のどの痛み、鼻水、くしゃみやせきなどのほか、38度以上の発熱、頭痛、関節痛など全身の症状が突然現れます。インフルエンザの症状かなと思ったら、早めに受診しましょう。

**《予防のポイント》**

・帰宅時は手洗い、うがいを十分にしましょう。
・外出時はマスクを着用しましょう。
・流行前にワクチンを接種しましょう。
・十分な休養と栄養を取りましょう。
・部屋の湿度は50パーセント以上に保ちましょう。

## 急病の時はこちらへ

**●八潮市立休日診療所（小児科・内科）**☎995・3383
日日曜日、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）

**●草加市子ども急病夜間クリニック**☎954・6401
日▼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
対0歳～15歳の患者で内科系の症状（発熱、腹痛、おう吐など）

**●埼玉県救急医療情報センター**☎048・824・4199
内緊急に医療機関の受診が必要な時に、診療できる病院を24時間体制でご案内します。

**●小児救急電話相談**☎#8000（または、☎048・833・7911）
内子どもの急病（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。
日▼月～土曜日　午後7時～翌朝7時▼土・日曜日、祝日、年末年始　午前9時～翌朝7時

**●大人の救急電話相談**☎#7000（または、☎048・824・4199）
日毎日　午後6時30分～10時30分

**●(財)日本中毒情報センター大阪中毒110番**（24時間）☎072・727・2499
内毒物（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。