

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

子育てひろば

1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	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	26日(月)	16日(金)	14日(水)	8日(木)	26日(月)
講習 など	22日(木)	27日(火)	28日(水)	21日(水)	子育て親子の 交流の場とし てご利用くだ さい
節分製作					

※5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。  
\*1月の休館日：全ひろば1日(祝)・2日(金)、はちじょう子育てひろば13日(火)

わんぱる(だいばら児童館) ☎999-0321

☎午前9時~午後5時  
1月の休館日…毎週水曜日  
年始休館日…1日(祝)~3日(土)

1月の主な予定

▼22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)  
▼9日(金) 午前10時~11時=タッチケア 園生後2カ月~ハイハイ前までのお子さん 園バスタオル 園親子6組(要予約、申込順)  
▼13日(火) 午前10時30分~=こま作り 園親子15組(要予約、申込順)  
(のびのびサロン)  
▼8日(木) 午前10時30分~11時=身体測定、午前11時~正午=講話「かぜと食

事」、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~)=なわとび  
▼なこよしひろば(毎週土曜日、午後2時30分~)  
・10日 キッカーボード  
・17日 卓球  
・24日 キッカーボード  
・31日 風船パレー  
(冬休みイベント)  
▼5日(月) 午後2時30分~=ストローとんぼ作り 園幼児(保護者同伴)~小学生 園15人(要予約、申込順)  
(ママのほっとタイム)  
▼22日(木) 午前11時~=親子ふれあい遊び、ママのおしゃべりタイム(保育士も一緒に参加します)

介護予防健康体操教室

☎平成27年1月13日~3月17日(毎週火曜日・全10回) ①午前9時30分~11時②午後0時30分~2時③午後2時30分~4時 園保健センター 定①~③各20人(申込順)

若返るぞ! シニア体操教室

▼エイトアリーナ  
☎平成27年1月19日~3月23日(毎週月曜日・全10回) 午前10時~11時30分 定80人(申込順)

▼文化スポーツセンター  
☎平成27年1月16日(金)・22日(木)・28日(水)、2月3日(火)・9日(月)・20日(金)・26日(木)、3月4日(水)・10日(火)・16日(月)(全10回) 午前10時~11時30分 定60人(申込順)

▼コミュニティセンター  
☎平成27年1月20日~3月24日(毎週火曜日・全10回) 午前10時~11時30分 定40人(申込順)

▼ゆまにて  
☎平成27年1月14日~3月25日(2月11日を除く毎週水曜日・全10回) 午前10時~11時30分 定30人(申込順)

▼八條公民館  
☎平成27年1月15日~3月19日(毎週木曜日・全10回) 午前10時~11時30分 定30人(申込順)

一共通一  
☎市内在住で65歳以上の方 園運動の実技指導と、継続的な運動習慣の定着のためのアドバイス 園室内用運動靴、飲み物、タオル 園無料 園電話で保健センターへ  
\*他会場の体操教室との同時参加はご遠慮ください。

●平成26年度乳がん検診の申し込み終了  
定員に達したため申し込みを中止しました。受診していない方は、平成27年度にお受けください。

●予防のポイント  
・流水、石けんによる手洗いの徹底  
・食品の十分な加熱調理  
・調理器具の十分な洗浄消毒  
『おう吐物や便の処理方法』  
患者のおう吐物や便には、大量のウイルスが含まれます。必ずマスクとゴム手袋を着用し、静かに拭き取り、拭き取った雑巾などはビニール袋に入れ密閉して捨てましょう。

また、汚染された場所や物は、家庭用塩素系漂白剤を約20倍に薄めた液体か熱湯で消毒してください。

①介護予防講演会  
☎平成27年1月13日(火) 午後1時30分~3時30分(受付11時~1時)  
☎市内在住・在勤の方  
園講演「知って安心!もの忘れ」、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)

②健康づくり講座  
☎平成27年1月14日(水) 午後1時30分~3時30分  
☎特定健診を受診した方  
園特定健診結果の見方と生活習慣病予防についての講話  
定50人(申込順)

③いきいきヘルスアップ(肥満予防)教室  
☎平成27年1月15日~3月19日(2月19日、3月5日を除く毎週木曜日・全8回) 午前10時~正午(2月12日の調理実習は午後0時30分まで)  
☎市内在住で65歳以上の方  
園調理の工夫と運動  
園室内用運動靴、飲み物、タオル  
園調理実習日のみエプロン、三角巾、

④ヘルシーエック健康診査  
☎平成27年1月18日(日) 午前9時~9時45分※結果説明日 2月22日(日)  
☎市内在住で20歳~39歳の方  
園内問診、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)

⑤メタボ予防の料理教室  
☎平成27年1月21日(水) 午前10時~午後1時30分  
☎市内在住で64歳以下の方(調理未経験者歓迎)  
園自分に合った食事の量や栄養バランスなどについて  
園エプロン、三角巾  
定20人(申込順)

⑥おいしく食べよう栄養教室  
☎平成27年1月22日(木) 午前10時~午後0時30分  
☎市内在住で65歳以上の方  
園バランスの良い食事についての講話や簡単に栄養満点な食事作り  
園エプロン、三角巾  
定20人(申込順)

⑦生活習慣病予防講座  
「健康で長生きするための生活習

●八潮市立休日診療所(小児科・内科) ☎995・3383  
☎日曜日、祝日、年末年始 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  
☎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  
☎草加市立病院内  
☎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

●小児救急電話相談 ☎8000(または、☎048・833・7911)  
☎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  
☎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。  
☎大人の救急電話相談 ☎7000(または、☎048・824・4199)  
☎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。

①乳幼児相談  
☎平成27年1月8日(木) 午前9時30分~10時30分(当日受付)  
☎満2カ月~未就学児  
②すこやか相談  
☎平成27年1月15日(木) 午後1時30分~3時(予約制)  
☎お子さんの発育・発達やことばの遅れ、夜尿症、落ち着きがないなどの心配がある方  
③パパ・ママ学級  
☎平成27年1月18日(日) 午後1時~4時(予約制)

④離乳食(後期)教室  
☎平成27年1月29日(木) 午前10時30分~正午(予約制)  
☎満10~11カ月児  
⑤プレマサロン  
☎平成27年1月30日(金) 午後1時30分~3時30分(当日受付)  
☎妊婦  
①~⑥共通一  
園保健センター  
②④⑤は電話で保健センターへ

①乳幼児相談  
☎平成27年1月8日(木) 午前9時30分~10時30分(当日受付)  
☎満2カ月~未就学児  
②すこやか相談  
☎平成27年1月15日(木) 午後1時30分~3時(予約制)  
☎お子さんの発育・発達やことばの遅れ、夜尿症、落ち着きがないなどの心配がある方  
③パパ・ママ学級  
☎平成27年1月18日(日) 午後1時~4時(予約制)

慣とは」  
☎平成27年1月30日(金) 午後1時30分~3時(受付11時~1時)  
講師 荒川将之さん(八潮中央総合病院糖尿病内科医師)  
☎市内在住・在勤の方  
定60人(申込順)  
①④⑦共通一

園保健センター  
①③⑦は無料、④⑥は500円  
※④は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  
⑤⑥は12月15日から、その他は随時、電話で保健センターへ

園保健センター  
①③⑦は無料、④⑥は500円  
※④は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  
⑤⑥は12月15日から、その他は随時、電話で保健センターへ

園保健センター  
①③⑦は無料、④⑥は500円  
※④は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  
⑤⑥は12月15日から、その他は随時、電話で保健センターへ

園保健センター  
①③⑦は無料、④⑥は500円  
※④は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  
⑤⑥は12月15日から、その他は随時、電話で保健センターへ

園保健センター  
①③⑦は無料、④⑥は500円  
※④は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  
⑤⑥は12月15日から、その他は随時、電話で保健センターへ

園保健センター  
①③⑦は無料、④⑥は500円  
※④は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  
⑤⑥は12月15日から、その他は随時、電話で保健センターへ