

子育て情報コーナー

子育てひろば

7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	22日(火)	11日(金)	23日(水)	10日(木)	28日(月)
講習 など	23日(水)	8日(火)	16日(水)	2日(水)	子育て親子 の交流の場 としてご利用 ください
	栄養相談	新聞紙で あそぼう	栄養相談		

※7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。
*7月の休館日：はちじょう子育てひろば22日(火)

わんぱる(だいばら児童館) ☎999-0321

☎午前9時~午後5時
7月の休館日…毎週水曜日

7月の主な予定

(子育て相談)
▼24日(木) 午前10時~午後1時(要予約、申込順)
(幼児向けイベント)
▼8日(火) 午前10時30分~=魚つり作り 親子15組(要予約、申込順)
(のびのびサロン)
▼17日(木) 午前10時30分~11時=身体測定、午前11時~正午=栄養相談、講話「水分の与え方」
(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~)=輪ゴムとばし
▼なかよしひろば(毎週土曜日、午後2時30分~) 定各15人
・5日 キッカーボード
・12日 卓球
・19日 キッカーボード
・26日 風船パレー
▼夏休みイベント(午後2時30分~) ※25日・29日は保護者同伴で幼児も参加可
・25日(金) プラバン作り
・29日(火) 変身カメラ作り
・31日(木) パルーンスライム作り
(要予約、申込順)

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、会員登録をお願いします。
▼入会説明会(センターのしくみなどの説明)
☎7月15日(火) 午前10時~11時 場エイトアリーナ多目的室 ☎お子さんをお持ちで援助を希望する方、援助をさせていただける方

☎開館日3日前までにセンターへ
※参加する際、おおむね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、先着6人)
※入会説明はセンター内でも随時開催します。詳しくは、センターへお問い合わせください。

保健センターからのお知らせ ☎995・3381

「1日3食食べよう!」

健康な生活を維持するためには「バランスのよい食事」は欠かせません。毎日の食事に次のことを実践しましょう。

- ・3食食べよう
- ・野菜を食べよう、1日5皿以上食べよう(1皿は小鉢1杯分で70グラムとします)
- ・薄味で食べよう
- ・間食は考えて食べよう

「歯とお口は健康の基本」

歯や口の健康状態は全身の健康と深く関係しています。歯や口から健康になるために次のことを実践しましょう。

- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯の検診を受けよう
- ・1日3回歯をみがこう
- ・歯に良い食生活を送ろう
- ・歯の健康に関心を持とう
- ・虫歯や歯周病はすぐに治療しよう

健康手帳の交付

40歳以上の方に、健康手帳を交付します。この手帳は、保健センターや特定健診を受診した委託医療機関で交付されます。



各種検診教室などのお知らせ

- ①胃がん・肺がん検診
☎7月13日(日) 午前8時30分~11時
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)
- ②胃がん1200円、肺がん(胸部エックス線)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骨粗しょう症検診
☎7月23日(水) 午前9時~午後2時30分
内問診、骨密度測定
定午前・午後各40人(申込順)
費無料
- ④ヘルシーチェック健康診査
☎7月24日(木) 午前9時~9時45分
結果説明日 8月21日(木)
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
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。
☎7月16日(水) 午前10時~午後1時30分
持エプロン、三角巾
定20人(申込順)
費500円(食材料費)
- ⑥おいしく食べよう栄養教室
食生活改善推進会による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。
☎7月17日(木) 午前10時~午後0時30分
持エプロン、三角巾
定20人(申込順)
費500円(食材料費)



自分を知ることが健康づくりの第一歩

~年に1度は健康診断を受けよう!~

健康づくりは毎日の積み重ねが大切です。また、定期的に健診(検診)を受け、自分の健康状態を知ることが、日頃の健康管理につながります。常に自分のからだに関心を持ち、「自分の健康は自分で守る」という意識を持ちましょう。

⑤おいしく食べよう栄養教室
食生活改善推進会による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。
☎7月17日(木) 午前10時~午後0時30分
持エプロン、三角巾
定20人(申込順)
費500円(食材料費)



⑥おいしく食べよう栄養教室
食生活改善推進会による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。
☎7月17日(木) 午前10時~午後0時30分
持エプロン、三角巾
定20人(申込順)
費500円(食材料費)

☎954・6401
●八潮市立休日診療所(小児科・内科) ☎995・3383
☎048・824・4199
●小児救急電話相談 ☎80000
(または、☎048・833・7911)
☎048・833・7911
●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

☎048・824・4199
●小児救急電話相談 ☎80000
(または、☎048・833・7911)
☎048・833・7911
●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

☎048・824・4199
●小児救急電話相談 ☎80000
(または、☎048・833・7911)
☎048・833・7911
●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

☎048・824・4199
●小児救急電話相談 ☎80000
(または、☎048・833・7911)
☎048・833・7911
●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

☎048・824・4199
●小児救急電話相談 ☎80000
(または、☎048・833・7911)
☎048・833・7911
●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

☎048・824・4199
●小児救急電話相談 ☎80000
(または、☎048・833・7911)
☎048・833・7911
●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