

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

わんぱる(だいばら児童館) ☎ 999-0321

☎午前9時～午後5時
8月の休館日…毎週水曜日

8月の主な予定

- ▼28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)
▼5日(火) 午前10時30分～=スライムで遊ぼう ☎親子15組(要予約、申込順)
- (のびのびサロン)
▼21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「睡眠」
- (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～)=フィルムケース積み

- ▼なかよしひろば(毎週土曜日、午後2時30分～)
・2日 キッカーボード
・9日 卓球
・16日 キッカーボード
・23日 風船パレー
(ママのほっとタイム)
▼28日(木) 午前11時～=おはなし会、ママのおしゃべりタイム(保育士も一緒に参加します)
- (夏休みイベント)
▼22日(金) 午前11時～正午=わんぱる祭り ☎保護者同伴の幼児・小学生
- ▼わんぱる祭り準備 ☎4日(月)・5日(火)・7日(木)・8日(金)・18日(月)・19日(火)・21日(木) 午後2時30分～ ☎小学生 ☎各15人(要予約)

子育てひろば

8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	八条公民館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	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	19日(火)	21日(木)	20日(水)	7日(木)
講習など	手作りおもちゃ				子育て親子の交流の場としてご利用ください
	パルーンアート	夏の製作	スクラップブック		

※4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。
*各ひろばへ車での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。

コバトンお達者倶楽部

～外出で楽しみながら健康づくりを～

高齢者の閉じこもり、寝たきりや認知症などを予防するために、目標を持って外出をするコバトンお達者倶楽部を実施しています。



定期的な外出という気軽な健康づくりに、ぜひご参加ください。

●参加方法など

- ①最寄りの地域包括支援センターや保健センター、長寿介護課でカードを受け取ります(カードと一緒に登録店の一覧表をお渡します)。
 - ②登録店などを1カ所選び、そこで買い物をするとスタンプが押されます。
 - ③3カ月以内に10個のスタンプを貯めると、その登録店などから特典がもらえます。
・登録店などには、ステッカーやポスターが掲示されています。
・登録店などの最新の情報は、県ホームページ(<http://www.pref.saitama.lg.jp/>)をご覧ください。
- ☎市内在住で65歳以上の方
【店舗・企業の皆さんへ】
随時、登録店を募集しています。詳しくは、保健センターへお問い合わせください。

●熱中症にご注意を

●仲間と楽しくからだを動かそう!
いくつになっても自分のしたいことができる身体活動能力を維持向上するために、さまざまな機会を通して、継続してからだを動かすことが大切です。
・自分の好きな運動をみつければ、気軽にできるウォーキングやラジオ体操でからだを動かそう
・日常生活の中で意識的にからだを動かす工夫をしよう
(第2次八潮市健康づくり行動計画より抜粋)

●各種検診教室などのお知らせ

- ①親子料理教室
☎8月1日(金)・7日(木) 午前10時～午後1時
- ☎5歳～小学校6年生の子どもと保護者
④メタボ予防の料理教室
食事の量や栄養バランスなどを学びます。
☎8月19日(火) 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)
⑤離乳食(後期)教室
☎8月28日(木) 午前10時30分～正午(予約制)
- ⑥プレマサロン
☎8月29日(金) 午後1時30分～3時30分(当日受付)
- ☎妊婦
①～⑥共通
☎保健センター
- ⑤は電話で保健センターへ

●麻しん風しん混合(MR)ワクチンの接種について
麻しん風しん混合予防接種を第1期(1歳～2歳未満)・第2期(小学校就学前の1年間)の方を対象に実施しています。
※麻しん、風しんのいずれかにかかった方でも、麻しん風しん混合ワクチンで接種が受けられます(対象年齢を過ぎての接種は自己負担)。
なお、1期の対象者へは1歳になる前月の月末に個別通知します。また、2期の対象者でまだ接種していない方は、委託医療機関で受けてください。

- ②親子各20組(申込順)
③ママのこころの相談
☎8月5日(火) 午前9時30分～11時(1人45分)
- ☎育児の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
☎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
- ③ヘルシーチェック健康診査
☎8月17日(日) 午前9時～9時45分
※結果説明日☎9月21日(日)
☎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※骨密度測定は女性のみ実施
定60人(申込順)
費用☎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
- ④メタボ予防の料理教室
食事の量や栄養バランスなどを学びます。
☎8月19日(火) 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)
⑤離乳食(後期)教室
☎8月28日(木) 午前10時30分～正午(予約制)
- ⑥プレマサロン
☎8月29日(金) 午後1時30分～3時30分(当日受付)
- ☎妊婦
①～⑥共通
☎保健センター
- ⑤は電話で保健センターへ

●乳幼児相談

- ①乳幼児相談
☎8月5日(火) 午前9時30分～10時30分(当日受付)
- ☎満2カ月～未就学児
②パパ・ママ学級
☎8月10日(日) 午後1時～4時(予約制)
- ☎妊娠5～7カ月の初妊婦および夫
③すこやか相談
☎8月21日(木) 午後1時30分～3時(予約制)
- ☎子どもの発育・発達やことばの遅れ、夜尿症、落ち着きが無いなどの
☎市内在住で20歳以上の女性
内問診、骨密度測定
- ⑥骨粗しょう症検診
☎8月21日(木) 午前9時～午後2時30分
- ☎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の講話や、簡単に栄養満点な食事作りなど
☎市内在住で65歳以上の方
⑦おいしく食べよう栄養教室
☎8月21日(木) 午前10時～午後0時30分

☎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
☎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

☎小児救急電話相談 ☎8000
☎048・824・4199
☎埼玉県救急医療情報センター
☎048・833・7911
☎(または、☎048・833・7911)
☎月～土曜日 午後7時～翌朝7時
☎日曜日、祝日 午前9時～翌朝7時

☎月～金曜日 午後7時30分～10時30分
☎土・日曜日、祝日 午後6時30分～10時30分
☎草加市立病院内
☎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の講話や、簡単に栄養満点な食事作りなど
☎市内在住で65歳以上の方
⑦おいしく食べよう栄養教室
☎8月21日(木) 午前10時～午後0時30分

☎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の講話や、簡単に栄養満点な食事作りなど
☎市内在住で65歳以上の方
⑦おいしく食べよう栄養教室
☎8月21日(木) 午前10時～午後0時30分