

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

3月の主な予定

名称	やわた 子育てひろば ☎998-7421	はちしょう 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	24日(火)	17日(火)	18日(水)	12日(木)	23日(月)
講習など	12日(木)	3日(火)	11日(水)	18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	ひなまつり製作	おはなし会	親子ヨガ	

※2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。

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(金) 午前10時~午後1時=子育て相談(申込順)  
**(幼児向けイベント)**  
▼10日(火) 午前10時30分=風船ふわふわ動物作り 園親子15組(申込順)  
**(のびのびサロン)**  
▼12日(木) 午前10時30分~11時=身体測定、午前11時~正午=講話「手ばかり」、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~)=割りばしマジックハンド  
▼なかよしひろば(21日を除く毎週土曜日、午後2時30分~)  
・7日 キッカーボード  
・14日 卓球  
・28日 風船バレー  
**(春休みイベント)**  
▼午後2時30分~ 園幼児(保護者同伴)、小学生 園各15人(申込順)  
・27日(金) リング作り  
・30日(月) プラバン作り  
**(ほのぼのサロン)** ※「ママのほっとタイム」から名称を変更  
▼27日(金) 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)

子育てサポート講習会

緊急サポートセンターでは、お子さんの預かりをお手伝いするサポート会員を募集しています。  
子育てサポート講習会では、保育に必要な、子ども達の発育、病気、看護などを学びます。  
☎3月9日(月)~12日(木) 午前9時30分~午後4時30分(全4回) ※11日は午前10時~午後5時※保育士、看護師の資格をお持ちの方は一部免除あり  
園エイトアリーナ多目的室  
園援助をさせていただける方  
園緊急サポートセンター埼玉 ☎048-297-2903

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



**●骨髄移植ドナー助成金の交付**  
市では、日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業において、骨髄または末梢血幹細胞を提供した方に助成金を交付します。詳しくは、お問い合わせください。  
**●タバコについて考えよう**  
**禁煙で健康習慣**  
喫煙は、がん、脳卒中、虚血性心疾患、慢性閉塞性肺疾患、糖尿病、周産期の異常など、さまざまな病気の危険因子ということが科学的に証明されています。  
また、タバコを吸わない方が、タバコの煙を吸わされることを受動喫煙といい、空気中のタバコの煙は、タバコを吸わない方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、自分とまわりの方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。

**インフルエンザを予防しよう**  
**正しい手の洗い方**

インフルエンザが流行しています。正しく手を洗い、インフルエンザを予防しましょう。

- ①流水でよく手をぬらしたあと、石けんを付け、手のひらをよくこする
- ②手の甲を伸ばすようにこする
- ③指先、つめの中を洗う
- ④指の間を洗う
- ⑤親指と手のひらをねじるように洗う
- ⑥手首を洗う

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。この機会にぜひ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。

**各種検診・教室などのお知らせ**

- ①お口の健康教室  
☎3月6日(金) 午前9時30分~11時30分  
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
- ②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。  
☎3月18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)  
特エプロン、三角巾

**お母さんの健康の時間**

●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)  
●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 午後6時30分~10時30分  
場草加市立病院内  
☎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  
日曜日、祝日 午前9時~翌朝7時  
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。  
●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)を誤って飲んだときの応急手当の仕方をお知らせします。

**お母さんの健康の時間**

- ①乳幼児相談  
☎3月5日(木) 午前9時30分~10時30分(当日受付)
- ②パバ・ママ学級  
☎3月8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  
☎3月10日(火) 午前10時30分~正午(予約制)
- ④離乳食(後期)教室  
対満5~6カ月児
- ⑤プレママサロン  
☎3月12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  
☎3月19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  
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

**お母さんの健康の時間**

- ③おいしく食べよう栄養教室  
☎3月19日(木) 午前10時~午後0時30分  
市内在住で65歳以上の方  
内食生活改善推進会によるバランスの良い食事についての講話 簡単で

栄養満点な食事作り  
特エプロン、三角巾  
定20人(申込順)  
費500円(食材料費)  
①~③共通  
場保健センター  
申①は随時、②③は2月16日から、電話で保健センターへ