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	火～金	月･水･木･金	金
		午前10時～午後3時				
主な事業	身体測定	21日㈪	11日㈮	9日㈬	10日㈭	25日㈮
		午前10時～11時30分				
	講習など(1)	16日㈬			4日㈮	11日㈮
		午前11時～正午				午前11時30分～正午
		クリスマス製作			バルーンアート	ボランティアお話し会
	講習など(2)	2日㈬	18日㈮	2日㈬	11日㈮	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			午前10時～11時	
		栄養相談	バルーンアート	リズム遊び	タッチケア	

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。
＊各ひろばへのご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車場･駐輪場がありません。
＊駅前出張子育てひろばへ来場の際は、靴入れをお持ちください。
＊年末年始の休館日：全ひろば12月28日㈪～平成28年1月3日㈰

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、29日㈫～31日㈭

―12月の主な予定―

▼17日㈭　午前10時～午後1時＝子育て相談　内育児の不安や悩み、指しゃぶり・かんしゃく・おねしょなどへの対処、学校や家庭の人間関係、言葉の遅れなどに関する相談（1人50分程度）　定3人（申込順）

（幼児向けイベント）
▼4日㈮　午前10時～11時＝タッチケア　対生後2カ月～ハイハイ前までのお子さん　持バスタオル　定親子6組（申込順）
▼10日㈭　午前10時30分～＝まつぼっくりのツリー作り　定親子15組（申込順）

（のびのびサロン）
▼3日㈭　午前10時30分～11時＝身体測定、午前11時10分～正午＝栄養相談、講話「食べられる、食べられない」

（小学生向けイベント）
▼毎日　午後4時～　チャレンジランキング＝紙ちぎりのばし
1分間に指でどれぐらい長くちぎれるか挑戦
▼毎週土曜日　午後2時30分～　なかよしひろば　定各15人（申込順）
5日　キッカーボード
12日　卓球
19日　キッカーボード
26日　風船バレー
▼冬休みイベント
25日㈮　午後2時30分～　カレンダー作り　対小学生、保護者同伴の幼児　定15組（申込順）

（ほのぼのサロン）
▼17日㈭　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）
▼毎週月・火・金曜日　午前11時30分～　ちゅうりっぷリズム＝体操、ふれあい遊び、手遊び、歌遊び
▼毎週月曜日　午前11時～　おはなし会＝紙芝居、絵本の読み聞かせ
▼毎週木曜日　午前10時～正午　ボールプール＝たくさんのボールを入れた組み立てプールの中で遊ぶ
▼毎週土・日曜日、祝日　午前9時～正午　電車で遊ぶ

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してくださるサポート会員を募集しています。子育てサポート会員に興味のある方、活動をしてみたい方、また市の子育て支援に興味のある方向けの講習会を開催します。
日①12月10日㈭②11日㈮③15日㈫④16日㈬　午前9時30分～午後4時30分
内①地域の子育て助け合い活動について、新生児の保育と昨今のお母さん事情について②子どもの体と心の発達、子どもの世話について③小児の病気の特性、病児の観察とケア、感染予防④子どもの事故と安全管理、応急処置、リスクマネジメント
問緊急サポートセンター埼玉☎048－297－2903

保健センターからのお知らせ

申問☎995・3381

●11月14日は「世界糖尿病予防デー」
糖尿病は、生活習慣病の代表的な疾患のひとつで、日本は、40歳以上の3人に1人が糖尿病または糖尿病予備軍であると言われています。糖尿病は、自覚症状が少なく、病気が進行すると網膜症、腎症、神経障害などの合併症を引き起こします。
定期的に健診を受け、普段から適正体重の維持や適度な運動を心がけましょう。

●12月1日は「世界エイズデー」
日本は、毎年、新規HIV感染者が1000件以上報告されています。エイズやHIV感染についての正しい知識を持ちましょう。

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3日㈭　午前9時30分～11時（一人45分）
対育児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
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（申込順）
費無料

②胃がん・肺がん検診
日12月6日㈰・7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）
定各日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）、受診当日70歳以上の方は無料（申込時に要申請）

③結核検診
日12月7日㈪　午前11時～11時30分（受付時間）
対市内在住で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はできません。
定50人（申込順）
費無料

④健康づくりの料理教室
日12月9日㈬　午前10時～午後1時30分
対市内在住の64歳以下の方（調理未経験者歓迎）
内時間栄養学の講話とバランスの良い献立の調理実習
持エプロン、三角巾
定20人（申込順）
費500円（食材料費）

⑤おいしく食べよう栄養教室
日12月10日㈭　午前10時～午後0時30分
対市内在住で65歳以上の方
内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
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10日㈭　午前9時～午後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
定午前・午後各40人（申込順）
費無料

⑦ヘルシーチェック健康診査
日12月15日㈫　午前9時～9時45分
結果説明会　平成28年1月14日㈭
対市内在住で20～39歳の方
内身体計測、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

⑧こころの健康講座
日平成28年1月8日㈮　午後2時～4時（受付＝午後1時30分～）
対市内在住・在勤の方
内自分に合った睡眠の量や快眠に向けた方法など
講師　綾部直子さん（国立精神神経医療研究センター）
定60人（申込順）
費無料
―①～⑧共通―
場保健センター
申④⑤は11月16日から、①～③⑥～⑧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3日㈭　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6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16日㈬　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17日㈭　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17日㈭　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21日㈪　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
―②～⑤共通―
申電話で保健センターへ（②は電子申請も可）

急病のときはこちらへ

●八潮市立休日診療所（小児科・内科） ☎995・3383
日日曜・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　午後6時30分～10時30分
場草加市立病院内
内0～15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ときに、診療できる病院を24時間体制で案内

●小児救急電話相談 ☎#8000（または、☎048・833・7911）
日▼月～土曜日　午後7時～翌朝7時▼日曜・祝日　午前7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

●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、化学薬物など）を誤って飲んだときの応急手当の仕方

日日時・期間　場場所　対対象　内内容　持持ち物　定定員　費費用　申申し込み　問問い合わせ