

# 子育て情報コーナー



## わんぱる (だいら児童館) ☎999-0321

時午前9時～午後5時 5日 キッカーボード  
 3月の休館日…毎週水曜日 12日 卓球  
 19日 キッカーボード  
 26日 風船バレー

—3月の主な予定—

▼24日(木) 午前10時～午後1時=子育て相談 困育児の不安や悩み、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)**  
 ▼8日(火) 午前10時30分～=お散歩うさちゃん作り 定15組(申込順)  
**(のびのびサロン)**  
 ▼10日(木) 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「手ばかり」  
**(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=割りばしマジックハンド(割りばしのマジックハンドを使って、1分間に紙コップを何個重ねられるかに挑戦)  
 ▼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)

(春休みイベント)  
 ▼28日(月) 午後2時30分～=スライム作り 定小学生、保護者同伴の幼児 定15組(申込順)  
 ▼29日(火) 午後2時30分～=プラバン作り 定小学生、保護者同伴の幼児 定15組(申込順)  
**(ほのぼのサロン)**  
 ▼24日(木) 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 ポールプール=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

## 八潮市ファミリー・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。 ☎文化スポーツセンター研修室  
**●入会説明会** (センターのしくみなどを説明します) ☎お子さんがいて援助を希望する方、援助ができる方

## 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ケーションルーム	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	金		
主な事業	午前10時～午後3時					
	身体測定	22日(火)	17日(木)	16日(水)	10日(木)	18日(金)
	講習など(1)	10日(木)	8日(火)	23日(水)	11日(金)	4日(金)
	講習など(2)	29日(火)	25日(金)	11日(金)	2日(水)	

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ご来場の際は、靴入れをお持ちください。  
 \*3月の休館日：22日(火)=はちじょう子育てひろば、25日(金)=駅前出張子育てひろば

# 保健センターからのお知らせ

毎月22日は「禁煙の日」  
 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、自分と周りの方の健康を守りましょう。  
**●女性の健康週間**  
 3月1日(火)～8日(火)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。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。  
**●健康寿命を延ばそう!**  
 健康寿命とは、健康で自立した生活を送ることができる期間で、県では65歳から「要介護2」になるまでの期間としています。  
 健康寿命を延ばすためには、生活習慣病の予防が大切です。  
 市では生活習慣病を予防して健康長寿の方を増やすために、生涯学習まちづくり出前講座「健康長寿サポーター養成講座」を実施しています。所要時間は40分前後で、サポ

ターになった方には「健康長寿サポーター応援ブック」を贈呈します。お気軽にご利用ください。  
**各種検診・お知らせ**  
**①健康づくりの料理教室**  
 対3月9日(水) 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)  
 対講話「メタボリックシンドローム」と調理実習  
 対エプロン、三角巾 定20人(申込順)  
 対500円(食材料費)  
**②おいしく食べよう栄養教室**  
 対3月10日(木) 午前10時～午後0時30分  
 対市内在住で65歳以上の方  
 対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、調理実習  
 対エプロン、三角巾 定20人(申込順)  
 対500円(食材料費)  
**③お口の健康教室**  
 対3月10日(木) 午後1時30分～3時30分  
 対市内在住で65歳以上の方  
 対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  
 対タオル 定20人(申込順)  
 対無料

対3月4日(金) 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**  
 対3月6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**  
 対3月16日(水) 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**  
 対3月17日(木) 午前10時30分～正午

対3月17日(木) 午後1時30分～3時(予約制)  
 対満10～11カ月児  
**⑤すこやか相談**  
 対3月17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  
**⑥プレママサロン**  
 対3月18日(金) 午後1時30分～3時30分(当日受付)  
 対妊婦  
**①～⑥共通**  
 対保健センター  
**②～⑤共通**  
 対電話で保健センターへ(②は電子申請も可)

対3月4日(金) 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**  
 対3月6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**  
 対3月16日(水) 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**  
 対3月17日(木) 午前10時30分～正午

対3月4日(金) 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**  
 対3月6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**  
 対3月16日(水) 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**  
 対3月17日(木) 午前10時30分～正午

対3月4日(金) 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**  
 対3月6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**  
 対3月16日(水) 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**  
 対3月17日(木) 午前10時30分～正午

対3月4日(金) 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**  
 対3月6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**  
 対3月16日(水) 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**  
 対3月17日(木) 午前10時30分～正午

対3月4日(金) 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**  
 対3月6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**  
 対3月16日(水) 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**  
 対3月17日(木) 午前10時30分～正午

対3月4日(金) 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**  
 対3月6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**  
 対3月16日(水) 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**  
 対3月17日(木) 午前10時30分～正午

対3月4日(金) 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**  
 対3月6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**  
 対3月16日(水) 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**  
 対3月17日(木) 午前10時30分～正午



## 急病のときは

**●八潮市立休日診療所(小児科・内科)** ☎995-3383  
 対日曜・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  
 対月～金曜日 午後7時30分～10時30分  
 対土・日曜日、祝日 午後6時30分～10時30分  
**●草加市立病院内**  
 対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

細をお伝えします。  
 対月1回 午前10時～11時  
 対子育てに不安を感じている母親または妊婦  
**無料**  
**①～④共通**  
 対保健センター  
**①②**は2月15日から、その他は随時、電話で保健センターへ  
**(予約制)**  
 対満10～11カ月児  
**⑤すこやか相談**  
 対3月17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  
**⑥プレママサロン**  
 対3月18日(金) 午後1時30分～3時30分(当日受付)  
 対妊婦  
**①～⑥共通**  
 対保健センター  
**②～⑤共通**  
 対電話で保健センターへ(②は電子申請も可)