

子育て情報コーナー



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	だいばら 子育てひろば ☎996-3839	駅前 子育てひろば ☎951-0285	
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	だいばら 児童館 すくすくルーム	やしお子育て ほっとステー ション	
日時	月~木	火~金	月~水	月・水・木・金	月・火・木・金	毎日	
	午前10時~午後3時					午前10時~午後4時	
主な事業	身体測定	23日(木)	16日(木)	15日(水)	6日(月)	9日(木)	22日(水)
		午前10時~11時30分					
	講習など(1)	2日(木) 午前11時~正午	7日(火) 午前11時~午後1時	8日(水) 午前11時30分~正午	3日(金) 午前10時~11時	毎週月曜日 午前11時~11時30分	2日(木) 午前11時~午後1時
		バルーンアート	巡回相談	ボランティア お話し会	タッチケア	お話し会	巡回相談
講習など(2)	14日(火)	29日(水)	22日(水)		16日(木)	17日(金)	
	午前11時~正午			午前10時30分~11時30分	午前10時30分~11時	午前10時15分~11時15分	
	お楽しみ会	親子ふれあい 遊び	スタンプ遊び	親子ヨガ	おさんぽ バッグ	タッチケア	

子育てひろばは、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。
 ※3月の休館日:はちじょう子育てひろば=21日(火)

わんぱる(だいばら児童館)

☎999-0321

3月の主な予定

☎午前9時~午後5時
3月の休館日...祝日を除く水曜日

- ▼23日(木) 午前10時~午後1時=子育て相談(申込順) 園児の不安や悩み、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)
- ▼毎週月・火・金曜日 午前11時30分~=ちゅうりっぷリズム 園体操、ふれあい遊び、手遊び、歌遊び
- ▼毎週木曜日 午前10時~正午=ボールプール 園たぐ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=電車遊び
- (小学生向けイベント)
▼毎日 午後4時~=チャレンジランニング「割りばしマジックハンド」 園割りばしのマジックハンドを使って1分間で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
4日 キッカーボード
11日 ビンゴゴルフ
18日 キッカーボード
25日 風船パレー
- ▼28日(火) 午後2時30分~=春休みイベント「ジャンボヘビ作り」 定15人
- ▼30日(木) 午後2時30分~=春休みイベント「蓄光スライム」 定15人

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、支援を受けたい方は、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)
 回3月21日(火) 午前10時~11時
 場文化スポーツセンター研修室
 園お子さんがいて援助を希望する方、援助ができる方
 園開催日の3日前までに、ファミリーサポートセンターへ
 ※参加する際、おむね生後1歳から就学前までのお子さんを預かります(要事前予約、先着6人)。
 ※入会説明はセンター内でも随時開催します。詳細は、センターへお問い合わせください。

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、埼玉県では65歳になってから「要介護2」以上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。

保健センターでは、生活習慣病を予防して健康長寿な方を増やすために、生涯学習まちづくり出前講座で「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分程度で、サポー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。



保健センターでは、精神科医による「こころの健康相談」を月1回実施しています。こころの健康について心配なことがありましたら、お問い合わせください。

各種検診・教室のお知らせ

- ①健康づくりの料理教室
回3月8日(水) 午前10時~午後1時30分
- ②市内在住の64歳以下の方(調理未経験者歓迎)
回「和食のすばらしさ」についての講話と調理実習
持エプロン・三角巾
定20人(申込順)
費500円(食材料費)

保健センターからのお知らせ

申問 ☎995-3381

●こころの健康を保ちましょう

「こころの健康」は、人がいきいきと自分らしく生きるためにとても重要です。こころの健康を保つためには、ストレスに立ち向かう抵抗力を高めて、ストレスと上手に付き合えることが大切です。バランスのとれた食生活、適度な運動、休養をとることを心がけ、こころを健康に保ちましょう。

●女性の健康週間

3月1日から8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。健康で明るく、充実した日々を過ごすためには、ご自身の体を知ることが大切です。この機会にぜひご自身の健康について考えてみましょう。

②子育てメンタルサロン

子育てに対する不安や困難を感じている方たちが集い、日頃感じている困りごとなどを自由に話し、交流できる場です。

3月のすこやかカレンダー

- ①乳幼児相談
回3月7日(火) 午前9時30分~10時30分(当日受付)
- ②ママのこころの相談
回3月7日(火) 午前9時30分~11時(一人45分)
- ③乳幼児の保護者、妊婦
回臨床心理士による子育て上の悩み、不安などの相談
定2人(予約制)
- ④パパ・ママ学級
回3月12日(日) 午後1時~4時(予約制)
- ⑤妊娠5~7カ月の初妊婦および夫婦
回3月15日(水) 午前10時30分~正午(予約制)
- ⑥すこやか相談
回3月16日(木) 午後1時30分~3時(予約制)
- ⑦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
回3月17日(金) 午後1時30分~3時30分(当日受付)
- ⑧プレマサロン
回3月17日(金) 午後1時30分~3時30分(当日受付)
- ⑨妊婦
回①⑤⑦共通
場保健センター
②⑤⑥共通
申電話で保健センターへ(③は電子申請も可)

急病のときはここに

- 八潮市立休日診療所(小児科・内科)
☎995-3383
回日曜・祝日、振替休日 午前10時~正午、午後2時~4時
- 保健センター(公園側)
回保健センター(公園側)
場保健センター(公園側)
- 草加市子ども急病夜間クリニック
☎954-6401
回月~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
場草加市立病院院内
- 0~15歳の患者で内科系の症状(発熱、腹痛、おう吐など)
☎048-824-4199
- 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)
回月~土曜日 午後7時~翌朝7時
日曜・祝日 午前7時~翌朝7時
- 子どもの急病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 ☎70000
(または、☎048-824-4199)
回月~土曜日 午後6時30分~10時30分
日曜・祝日 午前9時~午後10時30分
場休日・夜間の急な病気やけがに関するアドバイス
●(財)日本中毒情報センター大阪中毒
110番(24時間)
☎072-727-2499
場内毒物(薬、化学薬品など)を誤って飲んだときの応急手当ての仕方