

2 月子育て情報コーナー



子育てひろば

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 (やしお子育てほ っとステーション)
場所	保健センター	八條公民館ちび っこコミュニテ ィールーム	ゆまにて 和室	やしお生涯 楽習館	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 (T X高架下)
日時 (祝日を除く)	月～木	火～金	火～金	月・水・木・金	月・火・木・金	毎日
主な事業	午前10時～午後3時					午前10時～午後4時
	身体 測定	26日(月)	15日(木)	14日(水)	5日(月)	8日(木)
	午前10時～11時30分					20日(火)
	講習 など (1)	6日(火)	21日(水)	7日(水)	1日(木)	毎週月曜日
		午前11時～ 11時45分	午前11時～ 正午			午前11時～ 11時30分
講習 など (2)	図書館 お話し会	おひなさま づくり	栄養相談		豆入れバッグ づくり	お話し会
		20日(火)	28日(水)	28日(水)	15日(木)	22日(木)
	おひなさま づくり	午前11時～ 正午	午前11時30分 ～正午	午前11時～ 正午		午前10時30分 ～11時
		ボランティア お話し会	おひなさまづくり		仲よしびな づくり	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。
※2月の休館日: はちじょう子育てひろば=13日(火)

だいばら児童館 (わんぱる) ☎999-0321

☐月・火・木～日曜日 午前9時～午後5時
休館日…毎週水曜日

▼22日(木) 午前10時～午後1時
＝子育て相談 ①育児の不安
や悩みなど(1人50分程度)
②定3人(申込順) ③窓口にま
たは電話で児童館へ

▼毎週月・火・金曜日 午前11
時30分～＝ちゅうりっぷリズム
①体操、ふれあい遊びなど

▼毎週木曜日 午前10時～正午
＝ボールプール

▼毎週土・日曜日、祝日の午前
中＝電車で遊ぼう

▼8日(木) 午前11時～11時45分

＝おやこ de ヨガ ①生後6
ヵ月～1歳の乳幼児と保護者
②飲み物 ③定15組(申込順)
④窓口にまたは電話で児童館へ
(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「ジグザグドリブル」

▼毎週土曜日 午後2時30分～
＝なかよしひろば

3日 キッカーボード
10日 ビンゴゴルフ
17日 キッカーボード
24日 ターゲット

やしお子育てほっとステーション ☎951-0285

●利用者支援
①妊産婦の方、子育て親子
②子育て相談や保育施設、子育て
支援サービスの紹介など

●ホームスタート
①市内在住の就学前のお子さんの
いる子育て親子
②子育ての不安や悩みを聞く、
一緒に食事を作るなど

※活動は、フレンドシップを主
としたものであり、ベビーシッ
ターや家事代行はしません。

ー共通ー

☐月～金曜日(年末年始を除く)
午前10時～午後4時
費無料

●ファミリー・サポート・セン
ター
☐月～土曜日(年末年始を除く)

午前9時30分～午後4時30分
①生後おおむね6ヵ月～小学
生までのお子さん
②保育施設までの送迎、外出時
のお子さんのお預かりなど

◆入会説明会
☐2月6日(火) 午後1時～2時
①お子さんがいて援助を希望す
る方、援助ができる方
②援助活動の仕組みの説明
③窓口にまたは電話でやしお育
てほっとステーションへ

◆提供会員講習会
☐2月6日(火) 午後2時～4時
①援助が出来る方
②お子さんを預かるための心構
えなどの説明
③電話または窓口へ

保健センターからのお知らせ

申問 ☎995・3381

●冬の冷え対策は万全に

手足がかじかむ冬の冷えを経験したことはありませんか。体が冷えることによって、血液の流れが悪くなり、頭痛、肩こり、手足や腰などに冷えの症状が発生します。

これからの季節に備え、冷え対策をしましょう。

①主食、主菜、副菜など、バランスの良い食事を取りましょう。

②甘いもの、高脂肪のものは控えましょう。過度の糖分や脂肪は血糖や中性脂肪を増やし、血行不良の原因になります。

③ストレッチやマッサージ、ぬるめのお風呂で体を温めて血行をよくしましょう。

④温かい食べ物や飲み物を取りましよう。



●冬場に多発する入浴中の事故(ヒートショック)にご用心

ヒートショックとは、急激な温度差がもたらす健康被害のことです。

暖かい部屋から寒い部屋への移動などの急激な温度変化により、血圧が大きく変動することで、失神、心筋梗塞、不整脈、脳梗塞などを起こすことがあります。

入浴時は特に注意が必要です。安全に入浴するために、次の点に注意しましょう。

①入浴前に脱衣所や浴室を暖めましよう。

②温度は41度以下、湯につかる時間

は10分までを目安にしましょう。

③浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。

④食後、飲酒直後の入浴はやめましよう。

⑤入浴することを家族などに声をかけておきましょう。

●平成29年度の乳がん検診の受付は終了しました。

平成30年の乳がん検診については3月号の広報でお知らせする予定です。

各種検診のお知らせ

①骨粗しょう症検診
☐2月5日(月) 午前10時～10時30分
午前10時45分～11時15分

結果説明会 ☐2月28日(水) 午前10時～11時30分(初回の受診者のみ)

☐市内在住で20歳以上の女性の方
②ヘルシーチェック健康診査
☐2月5日(月) 午前9時～9時45分
結果説明会 ☐3月5日(月) 午前9時～9時45分

☐市内在住で20歳～39歳の方(妊婦を除く)

③健康づくりの料理教室
☐2月19日(月) 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)

④「腸内フローラって何?」免疫力アップをめざして」をテーマに調理実習と講話
定20人(申込順)

費500円(食材料費)

①～③共通
場保健センター

④②は電話または電子申請、①③は電話で保健センターへ

①②共通

2月のすこやかカレンダー

①乳幼児相談(当日受付)
☐2月6日(火) 午前9時30分～10時30分

②ママのこころの相談(予約制)
☐2月6日(火) 午前9時30分～11時(二人45分)

☐満2ヵ月～未就学児
③ママのこころの相談(予約制)
☐2月6日(火) 午前9時30分～11時(二人45分)

☐乳幼児の保護者、妊婦
④臨床心理士による子育ての悩み、不安などの相談
定2人(予約制)

⑤プレマサロン(当日受付)
☐2月14日(水) 午後1時30分～3時30分

☐妊婦

●救急電話相談(24時間365日)
☐#7119(携帯電話やNTTプッシュ回線ご利用の場合) ☎048・824・4199(ダイヤル回線、IP電話、PHSをご利用の場合)

①急な病気やけがについて、受診の必要性など看護師によるアドバイス
※従来の電話番号からも電話をかけることができます。

②大人の救急電話相談 ☐#7000
小児救急電話相談 ☐#8000または ☎048・833・7911

●埼玉県救急医療情報センター
☎048・824・4199

※歯科、口腔外科、精神科のご案内はしていません。

※受診できる回数は、年度内1回
費八潮市国民健康保険被保険者(補助金申請書兼同意書提出)、生活保護受給世帯(受給証の提示)、市民税非課税世帯(世帯全員の非課税証明書、70歳以上の方(保険証の提示)、65歳から69歳までの後期高齢者医療被保険者(保険証の提示)の方は無料

④すこやか相談(予約制)
☐2月15日(木) 午後1時30分～3時

☐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

⑤パパ・ママ学級(予約制)
☐2月18日(日) 午後1時～4時

☐妊娠5～7ヵ月の初妊婦および夫

⑥離乳食(初期)教室(予約制)
☐2月21日(水) 午前10時30分～正午

☐満5～6ヵ月児

⑦離乳食(後期)教室(予約制)
☐2月22日(木) 午前10時30分～正午

☐満10～11ヵ月児

①～⑦共通
場保健センター

⑤は電子申請または電話、②④⑥⑦は電話で保健センターへ

●八潮市立休日診療所(小児科・内科) ☎995・3383
☐日曜・祝日 午前10時～正午、午後2時～4時

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

☐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歳児～15歳の患者で内科系の症状(発熱、腹痛、おう吐など)

●財日本中毒情報センター 大阪中毒110番(24時間)
☎072・727・2499

☐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