

3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 (TX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
	午前10時~午後3時					午前10時~午後4時
主な事業	身体測定	22日(木)	14日(水)	14日(水)	5日(月)	8日(木)
		午前10時~11時30分				
	講習など(1)	5日(月)	7日(水)	7日(水)	9日(金)	毎週月曜日
	午前11時~正午		午前11時~午後1時	午前10時~11時	午前11時~11時30分	午前11時~午後1時
	バルーンアート		巡回相談	タッチケア	お話し会	巡回相談
	15日(木)	23日(金)	28日(水)	19日(月)	15日(木)	23日(金)
講習など(2)	午前11時~正午			午前11時~午後1時	午前10時30分~11時	午前10時15分~11時15分
	お楽しみ会	スタンプあそび	親子ふれあいあそび	巡回相談	吊るし飾りづくり	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。
 ※3月の休館日:だいばら子育てひろば=22日(木)

だいばら児童館 (わんぱる) ☎999-0321

時間 午前9時~午後5時
 3月の休館日…祝日を除く毎週水曜日、22日(木)

▼15日(木) 午前10時~午後1時
 =子育て相談 子育ての不安や悩みなど(1人50分程度)定3人(申込順) 窓口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 図体操、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 (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」

▼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 (春休みイベント)

▼27日(火) 電車のまちを作ろう

▼29日(木) パルンスライム

時間 午後2時30分~

対小学生・保護者同伴の幼児定各15人(申込順)

窓口または電話で児童館へ

やしお子育てほっとステーション ☎951-0285

●利用者支援
 対妊産婦の方、子育て親子
 対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
 対市内在住の就学前のお子さんのいる子育て親子
 対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。

一共通一

対月~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
 対月~土曜日(年末年始を除く) 午前9時30分~午後4時30分

対生後おおむね6カ月~小学生までのお子さん

対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
 対3月10日(土) 午後1時~2時

対お子さんがいて援助を希望する方、援助ができる方

対援助活動の仕組みの説明

窓口または電話でやしお子育てほっとステーションへ

インフルエンザが流行しています

インフルエンザは、高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。感染を防ぐには、ウイルスを体内に侵入させないことや周りの人にうつさないようにすることが重要です。一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策をしましょう。

【インフルエンザ感染予防のポイント】

- ・外出後の手洗い、うがい
- ・適度な湿度の保持
- ・十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ・人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザかなと思ったら、早めに医療機関を受診して、安静にして休養をとりましょう。また、マスクを着用するなど、周りの人にうつさないように心がけましょう。

保健センターからのお知らせ

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、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。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。

●このころの健康を保ちましょう
 「このころの健康」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。この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っていくことが大切です。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、このころを健康に保ちましょう。

また、春は、就職や転勤など環境の変化によるストレスがかりやすい時期でもあります。身近な人の「いつもと違う」という気づきがこのころの問題の早期発見や早期対応に役立ちます。

保健センターでは、精神科医による「このころの健康相談」を月1回実施しています。この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。

●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、自分の体を知ることが大切です。この機会に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、ご相談ください。

●健康づくりの料理教室
 対3月19日(月) 午前10時~午後1時30分

場保健センター

対市内在住で64歳以下の方(調理未経験者歓迎)

対カルシウムUPレシピ「骨粗しょう症を予防しよう」をテーマに調理実習と講話

対エプロン、三角巾

定20人(申込順)

費500円(食材料費)

申電話で保健センターへ

急病のときはこちらへ

●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)

●緊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。

●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。

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

●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、土・日曜日、祝日 午後6時30分~10時30分

場草加市立病院内

対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

対毒物(薬、化学薬品など)を誤って飲んだときの応急手当の仕方

3月のすこやかカレンダー

①乳幼児相談 (当日受付)
 対3月6日(火) 午前9時30分~10時30分

対満2カ月~未就学児

②ママのこのころの相談 (予約制)
 対3月6日(火) 午前9時30分~11時(二人45分)

対乳幼児の保護者、妊婦

対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

③パパ・ママ学級 (予約制)
 対3月11日(日) 午後1時~4時

対妊娠5~7カ月の初妊婦および夫婦

④離乳食(初期)教室 (予約制)
 対3月14日(水) 午前10時30分~正午

⑤離乳食(後期)教室
 対3月15日(木) 午前10時30分~正午(予約制)

対満5~6カ月児

⑥すこやか相談 (予約制)
 対3月15日(木) 午後1時30分~3時

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

⑦プレママサロン (当日受付)
 対3月20日(火) 午後1時30分~3時30分

対妊婦

⑧共通一
 場保健センター

申③は電子申請または電話、②④⑤⑥は電話で保健センターへ