

2月子育て情報コーナー



子育てひろば					
名称	場所	日時 (祝日を除く)	主な事業		
			身体測定	講習など(1)	講習など(2)
やわた 子育てひろば ☎998-7421	保健センター	月～木 午前10時～ 午後3時	25日(月) 午前10時～ 11時30分	6日(水) 午前11時～11時45分 図書館お話し会	19日(火) 午前11時～正午 おひなさまづくり
はちじょう 子育てひろば ☎949-6887	八條公民館	火～金 午前10時～ 午後3時	8日(金) 午前10時～ 11時30分	20日(水) 午前11時～正午 おひなさまづくり	26日(火) 午前11時～午後1時 巡回相談
ゆまにて 子育てひろば ☎070-3350-1297	ゆまにて	火～金 午前10時～ 午後3時	13日(水) 午前10時～ 11時30分	6日(水) 午前11時～午後1時 巡回相談	27日(水) 午前11時～正午 雪遊びごっこ
楽習館 子育てひろば ☎995-3035	やしお 生涯楽習館	月・水・木・金 午前10時～ 午後3時	4日(月) 午前10時～ 11時30分	1日(金) 午前10時～11時 タッチケア	14日(水) 午前11時～正午 ゆらゆら雛づくり
だいばら 子育てひろば ☎996-3839	だいばら 児童館	月・火・木・金 午前10時～ 午後3時	7日(水) 午前10時～ 11時30分	毎週月曜日 午前11時～11時30分 お話し会	21日(水) 午前11時～11時30分 つるしびなづくり
駅前 子育てひろば ☎951-0285	やしお子育て ほっと ステーション	毎日 午前10時～ 午後4時	18日(月) 午前10時～ 11時30分	15日(金) 午前11時～正午 あかみみ先生 コンサート	22日(金) 午前10時15分～ 11時15分 タッチケア
おおげのもり 子育てひろば ☎951-3216	みつもり 保育園	月～金 午前10時30分 ～午後3時30分	28日(水) 午前11時～ 正午	5日(火) 午前11時～正午 栄養相談	19日(火) 午前11時～正午 おひなさまづくり

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12日(火)

だいばら児童館 (わんぱる) ☎999-0321	
時間	午前9時～午後5時 休館日…水曜日
▼21日(木)	午前10時～午後1時 =子育て相談 子育て親子の不安や悩みなど(1人50分程度) 定3人(要予約) 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 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9時～正午	=電車で遊ぼう
▼7日(水)	午前11時～11時45分

やしお子育てほっとステーション ☎951-0285	
●利用者支援	妊産婦の方、子育て親子 子育て相談や保育施設、子育て支援サービスの紹介など
●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 小学生のお子さんをお持ちの方 保育施設までの送迎、外出時のお子さんのお預かりなど
●ホームスタート	市内在住の就学前のお子さんのいる子育て親子 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。
●入会説明会	2月4日(月) 午後1時～2時 子育て親子がいて援助を希望する方、援助ができる方 援助活動の仕組みの説明
●共通	月～金曜日 午前10時～午後4時 無料

保健センターからのお知らせ

●冬の冷え対策は万全に
手足が冷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。次のことを参考に、冷え対策に努めましょう。

- ①主食、野菜、副菜など、バランスの良い食事をとりましょう。
- 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とりましょう。
- 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。冬場に多く見られます。特に入浴時は注意が必要です。ヒートショックを予防して、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ょう。
 - ②浴槽の湯の温度は41度以下、つかえる時間は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ょう。
 - ⑤入浴することを家族などに声をかけておきましょう。
- 各種検診・教室などのお知らせ
- ①胃がん・肺がん検診(追加)
平成30年度の胃がん・肺がん検診は終了しましたが、申込者多数のため、日程を追加しました。
1月27日(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100人(申込順)
 - ②骨粗しょう症検診
2月3日(日) ①午前10時～10時30分 ②午前10時45分～11時15分
結果説明会 2月28日(木) 午前10時～11時30分(初回の受診者のみ)
対市内在住の20歳以上の女性
内問診、骨密度測定
定各25人(申込順)
費200円
 - ③ヘルシーチェック健康診査
2月3日(日) 午前9時～9時45分
結果説明会 3月3日(日) 午前9時～9時45分
対市内在住で20～39歳の方(妊婦を除く)
内問診、身体測定、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
 - ④健康づくりの料理教室
2月19日(火) 午前10時～午後1時
対市内在住の方(調理未経験者歓迎)
内「骨を丈夫にするために」生涯骨太クッキング」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)

●救急電話相談(24時間365日)
☎7119または☎048・824・4199

●八潮市立休日診療所(内科・小児科)
☎955・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
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
内毒物(薬、化学薬品など)を誤って飲んだ時の応急手当の仕方

●2月のすこやかカレンダー

- ①パパ・ママ学級(予約制)
2月3日(日) 午後1時～4時
対妊娠5～7カ月の初妊婦および夫
- ②乳幼児相談(当日受付)
2月7日(木) 午前9時30分～10時30分
対満2カ月～未就学児
- ③ママのこころの相談(予約制)
2月7日(木) 午前9時30分～11時(1人45分)
対乳幼児の保護者、妊婦
内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
- ④離乳食(初期)教室(予約制)
- ⑤ママサロンの相談(当日受付)
2月28日(木) 午後1時30分～3時30分
対妊婦
内共通
場保健センター
①は電子申請または電話、③～⑥は電話で保健センターへ
- ⑤離乳食(後期)教室(予約制)
2月21日(木) 午前10時30分～正午
対満10～11カ月児
- ⑥すこやか相談(予約制)
2月21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

●共通
場保健センター
③は、電話または電子申請、①②④は電話で保健センターへ
①②③共通
費69歳以下の八潮市国民健康保険被保険者(補助金交付申請書兼同意書提出※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)、70歳以上の方(保険証の提示)、65歳以上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
※検診の受診回数は、年度内1回