

驚宮保健センター	4か月児健康診査	1月25日(金) 受付：13時～13時45分	平成24年9月生まれ
	10か月児健康診査	1月24日(木) 受付：13時～13時45分	平成24年3月生まれ
	1歳6か月児健康診査	2月6日(水) 受付：13時～13時45分	平成23年7月生まれ
	3歳児健康診査	2月5日(火) 受付：13時～13時45分	平成21年10月生まれ
	乳幼児健康相談	1月23日(水) 受付：13時～14時	
	離乳食のすすめ方教室 【要予約】	1月18日(金) 10時～11時30分 2月8日(金) 10時～11時30分	5～7か月児の保護者
	成人健康相談【要予約】	毎週月～金曜日（祝日を除く）9時～16時	市内在住者
	食生活相談【要予約】	1月21日(月) 9時～12時	市内在住者
	精神保健福祉士による心の健康相談【要予約】	1月22日(火) 13時30分～15時30分	意欲の低下やひきこもり傾向にある方等 ※家族などの相談も可

### 一 中央保健センター

#### ◆①牛乳・乳製品を使った料理講習会

日時 1月29日(火) 10時～13時  
場所 中央保健センター  
内容 豚しゃぶヨーグルトみそソースがけ、カボチャのミルク煮ほか  
定員 30人（申込順）  
費用 300円（材料費）  
申込期間 1月10日(木)9時～25日(金)

#### ◆②男子厨房学講習会

～弁当作りから始めるバランス食生活～

弁当作りを通して、栄養バランスや適量の食事を学びます。  
日時 2月9日(土) 10時～13時  
場所 中央保健センター  
内容 栄養バランスの取れた適量の弁当作り  
定員 18人（申込順）  
費用 500円（材料費）  
申込期間 1月10日(木)9時～31日(木)

#### 【①・②共通】

講師 久喜市食生活改善推進員協議会 久喜支部  
対象 市内在住者  
持物 筆記用具、エプロン、三角きん、ふきん（タオル）1枚  
申込方法 直接または電話で、中央保健センターへ

### 一 菖蒲保健センター

#### ◆親子で豆まきをたのしみましょう

鬼のお面と豆入れを作って豆まきをしましょう。

当日は、母子保健行政を学ぶために来日した海外7か国からの研修員も一緒に参加する予定です。

日時 2月1日(金) 受け付け9時30分／10時～12時

場所 森下公民館

対象 未就学児とその保護者

主催 久喜市菖蒲母子愛育会

申込期間 1月15日(火)～28日(月)

申込方法 直接または電話で、菖蒲保健センターへ

#### ◆すこやか3歳児のつどい



「昨年のつどいの様子」

日時 2月16日(土) 受け付け9時30分／10時～12時

場所 菖蒲保健センター

内容 賞状と記念品贈呈、親子遊び

対象 平成21年4月2日から平成22

年4月1日までに生まれた子どもとその保護者

定員 40人（申込順）

主催 久喜市菖蒲母子愛育会

申込期間 1月15日(火)～2月4日(月)

申込方法 直接または電話で、菖蒲保健センターへ

### 一 栗橋保健センター

#### ◆体幹（胴体）を鍛える体操とストレッチでポカポカからだ

正しい姿勢に欠かせない体幹を鍛える体操とけがの予防に欠かせない柔軟性を高める運動教室です。

日時 2月1日(金) 13時30分～15時30分

場所 栗橋保健センター

内容 体幹を鍛える体操とストレッチの実践、講話

対象 運動制限のない市内在住者

定員 30人（申込順）

費用 無料

持物 筆記用具、運動のできる服装、タオル、飲み物等

申込開始 1月10日(木)

申込方法 直接または電話で、栗橋保健センターへ



### ● 久喜・白岡休日夜間急患診療所 ☎&☎ 21-9090

診療科目 内科・小児科

受付時間 診療開始30分前から終了30分前まで

所在地 本町5-10-47（中央保健センター併設）

※お問い合わせは診療時間内をお願いします。

診療日	診療時間
1月6日(日)・13日(日)・20日(日)・27日(日) 2月3日(日)・10日(日)	19時～22時
1月1日(祝)・2日(水)・3日(木)・14日(祝)	14時～17時／19時～22時

### 埼玉県救急医療情報センター県民案内電話

**048-824-4199 (24時間対応)**

県民の皆さんからの電話に応じて、ご要望に近い医療機関を案内しています。（歯科・精神科案内と医療相談は除く）

### 小児救急電話相談 #8000

\*ダイヤル回線・IP電話は ☎048-833-7911  
休日や夜間の子どもの急病時の対処方法等の相談が受けられます。

月～土曜日：19時～翌朝7時

日曜日・祝日・年末年始：9時～翌朝7時