



# 佐野市民病院だより



佐野市民病院 ☎(62)5111

## 睡眠時無呼吸症候群をご存じですか

睡眠時無呼吸症候群は、眠っている間に呼吸が止まってしまう病気です。呼吸が止まると辛くなって眠りが浅くなったり、目が覚めてしまったりします。毎晩、睡眠不足が起こるので、当然、日中に強い眠気に襲われてしまいます。

家族などから「いびきがひどい」「呼吸が止まっていることがある」などと言われたことはある方は要注意です。

心当たりのある方は一度専門医を受診してみたいかがでしょうか。当院では、健診・人間ドック時に検査が受けられます（要予約）。

■問合せ 健康管理センター ☎(62)9021

## 市民講座「うつについて」開催

「うつ」は誰でもなる可能性があります。最近、「うつ」の人が増えていると言われています。でも「うつ」によって見えてくる世界もたくさんあります。いかに「うつ」を生かしていくか、一緒に意見交換をしませんか。ぜひご参加ください。

▶日時 4月25日(金)午後4時～5時

▶会場 市民病院A棟5階研修室

▶講師 坂元伸吾さん（同院非常勤心療内科医師）

▶定員 先着40人（無料）

■申込 4月24日(木)までに、  
地域医療連携室 ☎(62)9024へ

### ●○外来診療案内●○

■休診日 第2・4土曜日、日曜日、祝日 ※第1・3・5土曜は、午前のみ診療

■診療予定 事前に電話で、お問い合わせください。



## 地域子育て支援センター情報



地域子育て支援センターは、地域の子育て家庭の育児を手助けし応援しています。0歳のお子さんから利用できます。予約の必要はありません。お気軽に遊びにきてください。また、子育て相談も随時受け付けています。 ※インフルエンザなどの流行の際は、お休みすることがあります

ぴよぴよルームくずう(くずう保育園内) ☎(85)3456    ぴよぴよルームたぬま(たぬま保育園内) ☎(62)7041

### ☆ぴよぴよルーム

▶利用時間 月～金曜日 午前10時～午後4時  
(お弁当を持ってくと1日遊べます)



### ☆ぴよぴよ出張広場

☆お庭で遊ぼう  
☆すくすく広場

いずれも4月は  
お休みです

地域子育て支援センターは次の施設でも実施しています。  
風の子保育園 ☎(24)2235    大栗保育園 ☎(20)5255  
認定こども園あかみ幼稚園 ☎(25)3608

地域子育て支援まちながプラザ「ゆめほけっと」 ☎(27)0224 休館日：木曜日、祝日、第3土・日曜日

佐野駅前交流プラザ「ぱるぼーと」2階にある遊びの広場です（飲食自由）。一時預かり保育も行っています。

▶利用時間 午前9時～午後5時

### ☆講習会「バルーンアート」

(講師：紙ひこーきの皆さん)  
4月11日(金)午前10時30分～ ※要予約

### ☆親子教室「こいのぼりを作ろう」

4月23日(水)午前10時30分～

### ☆誕生会

4月16日(水)午前10時30分～

### ☆看護師さんの相談日

4月18日(金)午前10時～正午



# 4 APRIL こども情報館

子育てを応援します

■各館の休館日 毎月第3土曜日と翌日の日曜日・祝日（こどもの日を除く）・年末年始

南児童館 ☎(23)2525	東児童館 ☎(21)1668	西児童館 ☎(25)2452	田沼児童館 ☎(62)0878
<p>☆やんちゃママ&amp;キッズクラブ（子育て教室）： 毎週月曜日午前10時30分 21日 親子ゲーム 28日 工作「こどもの日」</p> <p>☆折り紙教室：午後4時 2日（水）チュリップ 16日（水）こいのぼり</p> <p>☆体操教室：午後4時 23日（水）わなげ</p> <p>☆工作教室【要予約】 12日（土）午後1時 「ハンカチ」</p> <p>☆南児童館母親クラブ会員募集中！詳しくはお問い合わせください</p>	<p>☆わいわいタイム（子育て教室）： 毎週木曜日午前10時30分 10日 はじめまして～ペープサート～ 17日 ペたんご遊び&amp;ベビーマッサージ 24日 さくらんぼリズム&amp;リトミック</p> <p>☆第3木曜日は、年間を通してお子さんの手形で製作をします。1年間で素敵なアルバムができあがります。ぜひご参加ください</p> <p>☆折り紙教室：午後4時 9日・23日（水）春シリーズ</p>	<p>☆ハイハイタイム（0歳～1歳ころまでの子育て教室）： 毎週火曜日午前10時30分 15日・22日 ※22日には、ベビーマッサージがあります</p> <p>☆のびのびタイム（未就学児対象の子育て教室）： 毎週金曜日午前10時30分 18日 バルーンで遊ぼう 25日 工作「かわいいこいのぼり」</p> <p>☆工作教室【要予約】 26日（土）午後1時30分 「☆ぶんぶんごま☆」 材料代：50円</p> <p>☆西児童館母親クラブ会員募集中！詳しくはお問い合わせください</p>	<p>☆にこにこタイム（子育て教室）： 毎週月曜日午前10時30分 14日 スプリングカーニバル 21日 カーレース 28日 しんぶんしで作っちゃお</p> <p>☆折り紙教室：午後4時 9日（水）たんぼぼ 23日（水）てんとうむし</p> <p>☆スポーツ教室：午後4時 2日・16日（水）へびおに</p> <p>☆田沼児童館母親クラブ会員募集中！詳しくはお問い合わせください</p>

## こどもの国通信

こどもの国 ☎(21)1515

### 4月の児童厚生員事業

日 程	内 容
2・9・23日（水） 午後3時	わんぱくタイム（スカイクロス）
4・11・25日（金） 午前11時	びよびよタイム（おはなし会）
18日（金） 午前10時30分	マミー広場（親子遊びと子育て相談）
19日（土） 午後2時	みんなで遊ぼう（季節の壁面作り）
26日（土） 午後2時	レクキッズ広場（ミニコンサート）

### こどもの国こども映画館

4月は「お楽しみ映画会」を開催します。上映する映画のタイトルは当日発表します。お楽しみに！

- ▶日程 4月6日・13日・20日・27日（日）、29日（祝）
- ▶時間 午後1時30分から 

### 「こどもの国」ってどういうところ？

「こどもの国」は子どもに健全な遊びを提供する、児童館と同じ「児童厚生施設」です。

屋外の芝広場には、本物の有人ロケットや恐竜の滑り台などが設置されているほか、こどもの森の雑木林や池では昆虫や鳥などの観察ができます。総合こどもセンターには、広い空間のなかで遊べるプレイアトリウムや、体験展示室、映画館（AVルーム）、パソコンルームがあります。

施設内には「児童厚生員」が常駐し、来場する子どもたちへの遊びの支援と安全確保に努めています。

年間を通して、さまざまな分野への子どもの興味と可能性を伸ばし、夢と希望にあふれ生き生きした子どもを育てる事業を展開しています。ぜひ遊びに来てください。

- ▶開館時間 午前9時30分～午後5時30分
- ▶開館時間 毎週月曜日、第2木曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始
- ▶入館料 無料（総合こどもセンターは、市外の大人の方のみ200円の入館料が必要）  
※両毛広域都市圏内を除きます

