



佐野市民病院だより



佐野市民病院 ☎(62)5111

冬の水分補給について

冬場は空気の乾燥や暖房などにより、私たちの身体も乾燥し風邪やインフルエンザウイルスなどの好む状態になっています。暑い時期に比べ、寒い時期は水分をとりにくいですが、工夫して水分を補いウイルスに負けない身体を保ちましょう。



○水分補給のポイント

- ・起床後や就寝前に水（白湯）をゆっくりと飲む
※起床後はコップ1杯、就寝前はコップ半分が目安
- ・飲み物は、カフェインの少ないものを選ぶ
※緑茶やコーヒーなど、カフェインを多く含む飲み物は利尿作用があり、身体を冷やします
- ・アルコールの摂り過ぎに気を付ける
※アルコールは過度に摂取すると、脱水症状を起こしやすくなります。お酒を飲む機会が多い時期には注意が必要です

市民講座「循環器疾患に関する最近の話題～救急医療から慢性疾患まで～」開催

- ▶日時 平成26年1月30日(木)午後4時～5時
- ▶会場 市民病院A棟5階研修室
- ▶講師 熱田博之さん(同院非常勤内科医)
- ▶定員 先着40人(無料)
- 申込 1月29日(水)までに、地域医療連携室 ☎(62)9024へ

年末年始の外来診療について

12月28日(土)～平成26年1月3日(金)の間、外来診療は休診となります。救急外来は対応していますが、症状によっては診察が難しい場合もあります。必ず事前に電話でご確認ください。

○年末年始以外の外来診療案内

- ▶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
- ▶診療科目など
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るほか、子育て相談も随時受け付けています。

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(1月)

- ▶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)

くずう	たぬま	内容
14日(火)	16日(木)	ヘビーサイン
17日(金)	8日(水)	司書の話「絵本を読もう」
28日(火)	9日(木)	リトミック

☆お庭で遊ぼう(1月)

- ▶開催日 15日(水)
午前9時30分～11時30分
- ▶開催園 米山・高萩・若宮・吉水保育園

☆すくすく広場(1月)

- ▶利用時間 午前9時30分～11時30分

会場(保育園)	日程	内容
伊勢山・堀米	7日(火)	鬼の面製作
石塚・赤見城	14日(火)	
赤坂・大橋	8日(水)	
ときわ	9日(木)	
新台	21日(火)	

☆ぴよぴよ出張広場(1月)

- ▶利用時間 27日(月)午前10時～午後2時
- ▶会場 あづま保育園

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「はるぼーと」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「獅子舞」(講師：関口達也さん)

1月21日(火)午前10時30分～

☆親子教室「鬼のおめんを作ろう」

1月22日(水)午前10時30分～

☆誕生会

1月15日(水)午前10時30分～

☆看護師さんの相談日

1月17日(金)午前10時～正午



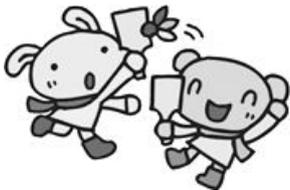
1 JANUARY

子育てを応援します

こども情報館



■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&キッズクラブ（子育て教室）： 毎週月曜日午前10時30分 20日 スキンシップ&からだあそび 27日 新聞紙であそぼう</p> <p>☆折り紙教室：午後4時 15日（水） 干支を折る（うま）</p> <p>☆体操教室：午後4時 8日・22日（水） はねつき</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 9日 凧あげ遊び 16日 カード遊び 23日 新聞紙あそび 30日 豆まき&プチ誕生会</p> <p>☆折り紙教室：午後4時 8日（水） とんがり雪だるま 22日（水） メ〜メ〜ひつじさん</p> <p>☆工作教室【要予約】 11日（土）午後1時30分 「なるこ作り」 参加費100円</p> <p>☆豆まき大会 25日（土） 午前10時30分</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 14日・21日・28日 ※28日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 10日 カルタ遊び 17日 パネルシアター 24日 リズム・100%勇氣 31日 おにのお面作り</p> <p>☆工作教室【要予約】 25日（土）午後1時30分 「プラバンでキーホルダーを作る」 参加費100円・定員15人</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 20日 ボールでポン 27日 ワンワンありがとう</p> <p>☆折り紙教室：午後4時 15日（水）ししまい 29日（水）ウマ</p> <p>☆スポーツ教室：午後4時 8日・22日（水） 馬跳び</p> <p>☆工作教室【要予約】 12日（日） 午前10時30分 「もこもこシュシュ」</p> <p>☆豆まき会 26日（日） 午前10時30分</p>

こどもの国通信



こどもの国
☎(21)1515

■休館日 毎週月曜日・第2木曜日（祝日の場合はその翌日）・年末年始

日 程	内 容
8・22日（水） 午後3時	わんぱくタイム （羽根つき）
10・24日（金） 午前11時	びよびよタイム （おはなし会）
17日（金） 午前10時30分	マミー広場 （児童相談と手遊び）
18日（土）午後2時	みんなで遊ぼう （正月あそび）
25日（土）午後2時	レクキッズ広場 （ミニコンサート）

愉快的クリスマスコンサート

家族で楽しめる心温まるクリスマスコンサート。おもちゃが当たるビンゴゲーム大会も行います！「さのまる」も遊びに来ます！

- ▶日時 12月22日（日）
午前10時30分～午後3時30分
- ▶会場 こどもの国プレイアトリウム
- ▶出演 青藍泰斗高等学校吹奏楽部、佐野東高等学校吹奏楽部、ママさんブラスバンド☆ありひめ

こどもの国こども映画館

期 日	内容（午後1時30分から上映）
5日（日）	ベイブ
12日（日）	ケロロ軍曹
19日（日）	ナイトミュージアム
26日（日）	ロボッツ

新春正月遊び大会2014

昔から伝わる正月遊びで、元気に楽しく遊びましょう！先着300人に豚汁を無料配布します！

- ▶日時 平成26年1月13日（祝）
午後1時～3時30分
- ▶会場 こどもの国屋外広場

※上記イベントとも事前申込不要ですので、当日直接会場へお越しください

