

特集



コミュニケーションの すすめ

育児・孫育て

手遊びやおもちゃ作りを通して、身近なお子さんとコミュニケーションをとってみませんか。



グーチョキパーでなにつくろう

いろいろなものがグーとチョキとパーでできます。
みんな大好きなグーチョキパーの歌で楽しく遊びましょう!

グーチョキパーでグーチョキパーで
なにつくろう なにつくろう
みぎてがチョキで ひだりてもチョキで
かにさん かにさん

2番:パーで パーで ちょうちょ ちょうちょ 3番:グーで グーで ゆきだるま ゆきだるま

グーチョキパーで
グーチョキパーで



なにつくろう
なにつくろう



みぎてがチョキで



ひだりてもチョキで
かにさんかにさん



グーチョキパーで
グーチョキパーで



なにつくろう
なにつくろう



みぎてがパーで



ひだりてもパーで
ちょうちょちょうちょ



きょうりゅうのたまご

転がしたときの不思議な動きが楽しいです!
つぶれてしまったら再び容器に入れて振ると復活します!

作り方



- 【材料】
- ・アルミホイル(約15cm×8cm)程度
 - ・ビー玉1個
 - ・油性フェルトペン
 - ・ふた付き容器 1個

- ①油性ペンで模様をかく
- ②①を裏返し、半分に折る
- ③A・Bの端を2回ずつ折り返し、袋にする
- ④ビー玉を入れて、2回折り返す
- ⑤容器に入れふたをしてセロハンテープで留めよく振ります
- ⑥完成 ※子どもがビー玉を口に入れないように十分注意しましょう

編集後記 新型コロナウイルスが5類へ移行となり、昨年以上に愛育班員による声かけ活動を通じ、子育て世代や地域を見守りたいと思っております。さて本号では、どこでも楽しく遊べる手遊びの歌「グーチョキパーで何作ろう」と簡単に作れるおもちゃ「きょうりゅうのたまご」を紹介しています。手遊び歌や手作りおもちゃで、一緒に歌って、一緒に遊び、子ども達とのコミュニケーションを深めていただければ嬉しいです。



おとずれ

令和6年1月16日

NO.40



班員研修
越谷市のごみ処理施設(リユース)見学



三郷・安曇野
住民ふれあい事業
安曇野市で友好都市交流



三郷市ふれあい広場
(早稲田公園バザー)



みさと公園フリーマーケット

班員さん募集中!一緒に活動してみませんか?
連絡先:健康推進課地域保健係048-930-7772

活動しています! 6地区愛育班

～声かけて地域を見守る 愛育班～

早稲田地区

愛育班です

10名の仲間で活動しています。「楽しく元気に明るく!」地域の皆さんの健康づくりのお手伝いを続けていきたいと思ひます。

◎11月7日
「体力測定」

◎6月27日 早稲田児童センターで「七夕飾りを作ろう」を開催



・風船すくいに挑戦!
どれがいいかな?



・写真を撮りますよ!

・準備も楽しいですね!



・昨年より体力は落ちてないかしら?



彦成地区

愛育班です

地域の皆さんと楽しく運動をしたり、子ども達と工作したりする行事を計画しています。みんなで楽しい活動をしていきます。



新みさと地区

愛育班です

7月に3年ぶりの調理実習を開催しました。新しい施設「希望の郷交流センター」で、地域の皆さんも大勢参加してください、楽しい時間を過ごせました。また、班会議では毎回「すこやかみさと健康体操」を行い、健康づくりに努めています。



～乳幼児向け離乳食レシピのご紹介～

三郷市のホームページに簡単に作れるレシピと動画をたくさん掲載しています! ぜひご覧ください。



東和東地区

愛育班です

まだまだコロナの余韻が消えず活動の難しさを感じた私達は、「LINEでつながろう!」とLINEグループを作りました。会議の連絡・報告や写真を載せるなど、認知症予防に役立っています。



東和西地区

愛育班です

6月にコミュニティセンターで、お嫁サンバや、きよしのズンドコ節等の音楽に合わせてノリノリで踊りました。7月はタオル体操と下肢筋力チェックを行いました。多くの参加者でとても盛り上がりしました。皆さんもぜひご参加ください。



立ち上がりテスト:
高さの異なる台に座り、両足や片足で反動をつけずに立ち上がる。



タオル体操:
身近にあるタオルを両手で引き合う・片手で引くことでストレッチ効果アップ。

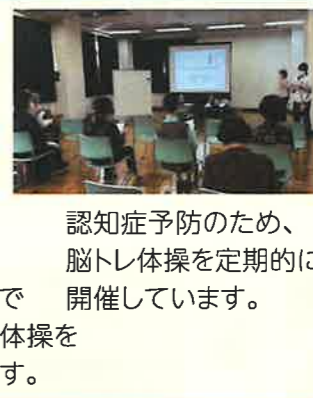
高州地区

愛育班です

7分班34名の班員で高齢者交流会・認知症予防運動等を行っています。各分班で調理実習を予定しています。



年1回の総会は、皆楽しみに出席しています。



認知症予防のため、脳トレ体操を定期的開催しています。



みさと公園で毎朝ラジオ体操を続けています。



ひとりで悩まず、ご相談ください

●子育て支援ステーションほほえみ

子育て支援員(保育士)、心理士等が、妊娠・出産・子育てに関する相談に応じます(予約優先)。

<予約方法>

- スマートフォンなどで「かいちゃんつぶちゃんの予約サポート」にアクセス
<https://misato.city-ca.jp/>
- 電話で予約/☎048-930-7827

予約サイト



●健康推進課 地域保健係(健康や栄養、育児相談)

保健師・栄養士による来所での相談は予約制となっておりますので、事前にお申込みください。

お電話での相談も随時行っております。お子さんの身体計測をご希望のかたは、健康福祉会館2階へ直接お越しください。自由計測コーナーをご用意しています。

☎048-930-7772

三郷市歯科医師会会員診療所一覧

令和5年11月現在

大久保歯科医院	鷹野3-255-1	☎956-2181	たぐま歯科クリニック	早稲田7-13-8	☎959-0018
大崎歯科医院	戸ヶ崎3-42	☎956-3501	むなかた歯科	高州4-75-2	☎956-1825
斎藤歯科医院	早稲田2-26-3	☎957-2018	いまだわ歯科医院	彦成4-4-15-102	☎957-6969
福島歯科医院	高州1-308-3	☎955-6488	はまさき歯科クリニック	早稲田2-3-15	☎950-1118
タケハナ歯科医院	高州2-278-1	☎955-2202	ららぽーと新三郷デンタルクリニック	新三郷555シティ3-1-1555ぽーと新三郷1階	☎950-0896
加藤歯科医院	笹塚62-2	☎953-1166	もり歯科クリニック	戸ヶ崎3124-31	☎948-8241
ウナイ歯科医院	早稲田1-14-1	☎958-6192	いはしデンタルクリニック	鷹野5-379-1	☎955-1184
宮嶋歯科医院	三郷3-3-3	☎952-8841	内田歯科医院	高州2-331-4	☎956-1131
くりやま歯科医院	三郷2-2-12	☎952-2208	鈴木歯科医院	新和4-208-2	☎951-3033
深井歯科医院	彦成3-86	☎957-3315	あべひろ総合歯科	早稲田2-2-8 ノースプラザ1階	☎950-2525
高野歯科医院	早稲田5-8-13	☎957-3933	たいへい歯科クリニック	三郷1-1-8 ポケットパークビル1階	☎954-7467
穴戸歯科医院	三郷2-2-2	☎952-4180	IS歯科クリニック新三郷	采女1-205-3	☎957-0418
松島歯科クリニック	三郷2-1-5 ウィンズビル3階	☎952-8893	まつお歯科	早稲田4-7-20	☎950-5588
若松歯科医院	さつき平2-1-2 シティフォーラム2階	☎958-6879	寺尾歯科医院	早稲田5-7-7	☎949-6190
なかむら歯科医院	采女1-235-1	☎958-0118	わかば歯科クリニック	早稲田2-19-4	☎958-6556
小林歯科医院	彦成1-364	☎959-2867	三郷ホワイト歯科医院	采女1-85-1	☎959-0008
野本歯科医院	中央2-2-9	☎953-7480	吉崎歯科医院	三郷1-12-17	☎953-4800
セントラル歯科	早稲田1-6-17	☎957-8263	三郷中央SUNデンタルピア	中央3-2-9	☎948-6251
こみね歯科医院	早稲田8-15-11	☎959-3781	矯正歯科カトウクリニック	三郷2-2-3 2階	☎949-1031
			あいゆう歯科三郷診療所	戸ヶ崎2-243-5いなげや内	☎956-8119

三郷市医師会会員医療機関一覧

令和5年11月現在

とがさきクリニック	戸ヶ崎2-38-2	☎948-1133	ららぽーと新三郷 内科・小児科	新三郷555シティ3-1-1555ぽーと新三郷2階	☎950-1060
立澤外科胃腸科医院	新和2-380	☎952-8171	杉浦小児科	中央1-3-1 エムスタウン三郷中央2階	☎952-2124
石橋医院	栄5-78-4	☎952-8158	むらした耳鼻咽喉科	高州1-181-2	☎948-3387
三郷皮膚科医院	早稲田4-7-5	☎950-1138	みさと健和団地診療所	采女1-76	☎959-5011
舘脇医院	早稲田6-28-13	☎957-0151	たにぐちファミリークリニック	仁蔵523-1	☎050-3146-7471
早稲田医院	早稲田2-19-1	☎957-3428	三愛会総合病院	彦成2-342	☎958-3111
永井マザーズホスピタル	上彦名607-1	☎959-1311	みさと団地中央診療所	彦成4-4-15-101	☎957-5411
三郷ハートクリニック	彦成3-313	☎958-5550	うつみ内科クリニック	谷口568-1	☎953-9681
さつき内科	さつき平2-1-2-202	☎951-9100	かとうぎ眼科	高州1-181-2	☎934-9333
高橋レディースクリニック	采女1-232	☎950-1200	レッツ大腸肛門クリニック	半田1218	☎950-0255
仁心内科クリニック	戸ヶ崎1-631-4	☎949-2211	セントラルクリニック三郷中央	中央1-2-1 ザライオンズ三郷中央0棟1階	☎949-0381
鈴木耳鼻咽喉科医院	三郷2-2-3 岡田ビル3階	☎954-0233	みさと中央耳鼻咽喉科・アレルギー科	中央1-2-1 ザライオンズ三郷中央102号	☎952-4187
クリニックふれあい早稲田	早稲田3-26-3	☎950-3330	ふなぐし皮膚科クリニック	中央1-2-1 ザライオンズ三郷中央0棟1階	☎954-2794
一城クリニック	采女1-82	☎957-3501	かわぐち泌尿器・内科クリニック	采女1-238-1	☎969-4353
尾内内科神経科病院	鷹野3-270-1	☎955-8191	あじおか眼科クリニック	三郷1-1-10 徳重ビル2階	☎960-0132
松本クリニック	早稲田2-2-10 MMビル4階	☎959-2233	三郷中央きむら眼科	中央2-2-4	☎954-8938
さとうクリニック	彦成3-11-17-101	☎957-8021	埼玉みさと総合リハビリテーション病院	新和5-207	☎953-1211
みさと駅前クリニック	早稲田1-1-1 KTT5ビル1階	☎959-5550	長村皮膚科クリニック	上彦名632-1	☎958-0161
藤平耳鼻咽喉科	采女1-150-1	☎957-1881	みさと健和病院	鷹野4-494-1	☎955-7171
イムス三郷クリニック	采女1-102-2	☎959-8181	三郷中央総合病院	中央4-5-1	☎953-1321
永井ウィメンズクリニック	早稲田2-2-10 MMビル	☎950-2221	みさと健和クリニック	鷹野4-510-1	☎955-8551
コウ整形外科クリニック	中央1-3-1 エムスタウン三郷中央2階	☎949-2025	かみぐちクリニック	上口1-2-3	☎952-2323
みさとファミリークリニック	高州1-181-2	☎956-5570	新三郷駅前眼科	采女1-238-5	☎950-1146
あおばファミリークリニック	戸ヶ崎2-286-1	☎955-8621	いわさわ内科医院	幸房472-1	☎953-7300
みさと眼科	早稲田1-3-10 KTT6ビル5階	☎959-1146	みさと協立病院	田中新田273-1	☎959-1811
あいえむクリニック	中央1-3-1 エムスタウン三郷中央2階	☎949-2181	しみず泌尿器科・内科クリニック	彦成1-226	☎957-8865
みさとメンタルクリニック	中央1-16-1 みさと中央医療福祉ビル3階	☎953-6100			
みさと中央クリニック	中央1-4-13	☎953-5300			

特定健康診査を受診しましょう



三郷市国民健康保険に加入している40歳～74歳※のかたには、4月中旬に「令和6年度 健診のご案内」(オレンジ色の封筒)が市から送付されますので、詳細をご確認ください。
※令和7年3月31日時点の年齢

【問い合わせ】健康推進課 健診予防係 ☎048-930-7773

新型コロナウイルス感染症について相談したい

①発熱などがある場合に受診できる医療機関を探したい

埼玉県指定 診療・検査医療機関検索システム
<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0710/hpsearch.html>

②受診先の確認、医療機関を受診すべきか迷っている

埼玉県コロナ総合相談センター
 ☎0570-783-770/FAX:050-8887-9553
 受付時間:24時間年中無休

休日・夜間病気になったら

Q. お医者さんに行くべきか迷っている

埼玉県救急
電話相談

<電話番号>

#7119

24時間
年中無休
相談対応

<利用方法>

音声案内が流れますので、相談したい窓口を選択してください。

- ①子どもの相談(※対象:中学生まで)
#8000または☎048-833-7911
- ②大人の相談
- ③医療機関案内(子ども・大人に対応)