

母子保健のご案内



※東側とは高崎線から東側の地域、西側とは高崎線から西側の地域を指します。

事業名	内容・対象者	日時	場所	その他
乳児健診	内 心臓病や股関節の異常等の早期発見、運動発達の検査 対 平成28年1月生	東側 5月26日(木) 13:20~14:10	保健センター	持 母子健康手帳、健康診査票 申 対象児以外は、健康づくり課保健予防・業務担当へ。
		西側 5月27日(金) 13:20~14:10	母子健康センター	
離乳食の調理講習	内 離乳初期食の試食および説明 対 生後4か月~6か月児のいる保護者	5月26日(木) 14:00~14:30	保健センター	※乳児健診と同時開催。 ※離乳食の調理講習のみ参加は、当日直接調理室へ。
		5月27日(金) 14:00~14:30	母子健康センター	
1歳6か月児健診	内 内科健診、歯科健診等 対 平成26年10月生	東側 5月19日(木) 13:20~14:10	保健センター	持 母子健康手帳、健康診査票 現在使用している歯ブラシ、タオル 申 対象児以外は、健康づくり課保健予防・業務担当へ。
		西側 5月16日(月) 13:20~14:10	母子健康センター	
3歳児健診	内 内科健診、歯科健診、尿検査等 対 西側地区で平成25年3・4月生	西側 5月25日(水) 13:20~14:10	母子健康センター	持 母子健康手帳、健康診査票、早朝尿、目と耳のアンケート 申 対象児以外は、健康づくり課保健予防・業務担当へ。
フッ素塗布	対 1歳6か月児健診受診後から小学校入学前までのむし歯のないお子さん	5月24日(火) 初めて：13:20~13:50 2回目以降：13:50~14:20	文化センター	費 1回当たり1,404円 持 歯ブラシ、母子健康手帳、タオル 申 当日直接会場へ※2回目以降は6か月以上間隔をあけてください。
9か月児育児相談	内 身長・体重測定、運動発達の観察、離乳完了期の栄養相談、育児の心配ごと相談等 対 平成27年8月生の乳児のいる母親または家族	東側 6月6日(月) 10:00~10:45	保健センター	持 母子健康手帳、9か月または10か月児健康相談票
		西側 6月7日(火) 10:00~10:45	母子健康センター	
乳幼児育児相談	内 身体の発育や運動発達、食事や排せつのしつけ、心配ごととの相談 対 0歳~3歳未満の子どものいる母親または家族で希望する人	6月6日(月) 13:30~14:30	保健センター	持 母子健康手帳
マタニティセミナー(後期)	内 出産準備(呼吸法等)、赤ちゃんのお風呂の入れ方(実習) 対 妊娠28週以降の妊婦や家族で希望する人	5月13日(金) 13:30~16:00	保健センター	持 母子健康手帳 申 5月9日(月)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ直接、または電話で。

お口の健康まつり 2016 in 上尾

時 6月5日(日)13:00~16:00
場 上尾市コミュニティセンター(上尾市柏座4-2-3)
 ※なるべく公共交通機関をご利用ください。
内 歯科健診・歯科相談、歯みがき指導とフッ素塗布、そしゃく力判定、歯っぴー川柳、アトラクションなど **費** 無料
問 一般社団法人北足立歯科医師会(☎596-0275)

親子で楽しく♪ こどもの歯みがき講座

親子で楽しく歯みがきのお話を聞くことで、歯みがき嫌いを克服しよう！
時 6月3日(金)①10:30~10:50、②11:10~11:30
場 児童館乳幼児室 **内** 歯みがきに関する親子向けの講話、歯科衛生士による歯科相談 **申** 不要
問 健康づくり課保健予防・業務担当(☎594-5544)

安心・安全な国産畳表推奨店

熊本県産畳表生産者証明書付!! たあみ

畳の無料相談

神戸畳店

北本市中丸5-70
591-4651

心を癒すそんな生活空間

僕が目印だよ!



無着色熊本県産表
マスコットキャラクター

そろばん フラッシュあんさん 生徒募集

当そろばん塾では、皆で楽しみながら、そろばんを学習して暗算力を付け生涯役立つ様指導しています。学習内容は「数遊び」から「フラッシュあんさん」まで幅広く取組んでいます。その為小さなお子さんから競技大会を目指す生徒が日々そろばん教室に集まっています。わかりやすく指導しますので気軽に入塾して、1日も早く練習を始めて下さい。

日本商工会議所・日本珠算連盟 指定教場

北本市中央2-78
お問い合わせ(電)048-594-0980

北本駅西口徒歩1分
石川珠算学院

平成28年度 北本市集団検(健)診のお知らせ

【会場・日程】 検(健)診時間…8:00～14:30(予約制)

対象者、費用など詳細は今月号の広報きたもとと同時配布の「平成28年度北本市集団検(健)診のご案内(申込書付)」をご覧ください。

保健センター	7月13日(水)・14日(木)・22日(金)	8月5日(金)・6日(土)	9月16日(金)・17日(土)・18日(日)
母子健康センター	7月21日(木)・28日(木)	8月2日(火)・3日(水)・4日(木)	9月8日(木)・11日(日)

※対象者であり、希望する検(健)診が複数ある場合は、同日受診となります。

【検(健)診項目】

胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮がん検診、30代までの健康力アップ健診(女性)

※大腸がんと子宮がん検診は、集団検診または個別検診のどちらかを選んで受診してください。個別検診は、大腸がん検診を6月～9月と11～12月、子宮がん検診を10月～12月に、契約医療機関で実施します。個別検診の申込み方法等は、広報きたもと9月号(子宮がん検診)、6・10月号(大腸がん検診)でお知らせします。

申 問 「平成28年度北本市集団検(健)診のご案内」に付属している所定の申込書に記入し、6月2日(木・消印有効)までに健康づくり課(〒364-8633住所記載不要)へ直接または郵送してください(祝日を除く月～金曜日8:30～17:15、土曜日8:30～12:00。夜間・休日は受付不可)。申込書は、5月2日(月)から健康づくり課、各公民館、駅連絡所で配布します。申込書は、市ホームページからもダウンロードできます。

ヘルスアップセミナー ～気軽にみんなで健康づくり!～

食生活を中心とした健康づくりについて学べる講座です。
ご自身やご家族の健康管理に役立ちます!

月日(曜)	内 容	講 師
5月18日 (水)	健康づくりに取り組もう ～国民、県民、そして 北本市民の健康状況は?!～	鴻巣保健所 管理栄養士
5月25日 (水)	食中毒を予防する3つのコツ ～食品衛生について学ぼう～	鴻巣保健所 食品衛生監視員
5月31日 (火)	献立をたててみよう!① (基礎編)～献立作成のコツ～	北本市 管理栄養士
6月9日 (木)	楽しく食べて健康に! ～バランスのよい食事について～	(株)キューピー 社員
6月15日 (水)	献立をたててみよう!② (実践編)～テーマ別献立作成～	北本市 管理栄養士

場 母子健康センター

時 10:00～12:00

定 20人(申込順)

申 問 5月13日(金)までに健康づくり課窓口へ直接または電話で。

健康づくりは食生活から! ヘルスアップ調理講習会

骨粗しょう症やロコモティブシンドロームを予防するための、カルシウムたっぷりの献立をご紹介します!

時 5月24日(火)10:00～13:00

場 コミュニティセンター

定 25人(申込順)

費 300円(保険料等) 持 エプロン、三角巾、ふきん

申 問 5月16日(月)までに北本市食生活改善推進員協議会(佐藤☎・FAX592-7763)へ電話またはFAXで。



ドクターカーの運行が開始されています

平成28年4月からさいたま市、上尾市、伊奈町、桶川市、北本市、鴻巣市を運用範囲としたドクターカーが運行されています。ドクターカーは、救急専門医と看護師を乗せ、救急現場や救急車との合流地点へ向かう専用の車のことです。ドクターカーが運用されることで、これまで救命できなかったような重症患者に病院到着前から医療行為が可能となり、救命率の向上が図られます。

運用主体であるさいたま赤十字病院(さいたま市)が365日24時間体制で実施します。

出勤要請は、皆さんからの119番通報を受けた消防機関が基準に基づき判断します。救急の場合は、これまでどおり119番通報をお願いします。

「歯の生え始めの衛生」

(歯磨きの仕方、お口のチェック)

- 時** 5月27日(金) 10:30~11:30 (10:15開場)
- 講** 鴻巣口腔保健センター歯科衛生士
- 対** 市内在住で1歳6か月児健診前のお子さんとお保護者15組(申込順)
- 場** 申問 5月13日(金) 9:30から北本市子育て支援センター(☎590-7676)へ電話または窓口で。

「抱っこで踊ろう♪ベビーダンス」

(産後のエクササイズ)

- 時** 5月12日(木) 10:30~11:30(10:15開場)
- 講** 橋本のり子先生 (ベビーダンスインストラクター)
- 対** 市内在住の生後4か月(首が据わっている子)~1歳半前後のお子さんとお保護者10組(申込順)
- 持** 抱っこひも、体温計
- 場** 申問 北本市北本駅子育て支援センター(☎592-9961)にて受付中。定員となり次第締め切り。



マタニティヨガ

(陣痛の時に役立つ呼吸法やストレッチなど)

- 時** 6月11日(土) 10:15~11:45(10:00受付)
- 場** コープみらい コープ北本店3階 コープルーム
- 講** 天沼真理氏(保育士、日本マタニティフィットネス協会認定・マタニティヨガインストラクター)
- 対** 妊婦14週~36週の人8組
※先着順で未就学児5人まで保育あり(要申込み)
- 費** 無料
※保育料子ども1人、市内在住500円、市外在住600円(当日集金)
- 持** フェイスタオル、飲み物、ヨガマット(バスタオル)、保育利用者は保育に必要なもの
- 他** 主治医へ参加の確認後、動きやすい服装で参加。夫婦での参加可。
- 申** 問 10:00~16:00にCoccoルーム(☎592-4039)へ電話または窓口で。

母の日イベント♥クレイパック作りと

①ベビーマッサージ・②リトミック

- 時** ① 5月16日(月)ベビーマッサージ、
② 5月19日(木)リトミック
※いずれも10:30~12:00
- 講** 佐々木圭子氏 (ベビーボンディングスペシャリスト)
- 対** ① 0歳児とママ・パパ
② 1歳児とママ・パパ
- 定** 各日20組(申込順) **費** 300円
- 持** ①のみバスタオル、抱っこひも、(あれば)オイル
- 場** 申問 中丸保育園子育て支援センター(☎592-5615)に電話で。定員となり次第締め切り。

子育て中の親子のふれあいの場

~地域子育て支援拠点~

市内5か所に「地域子育て支援拠点」を開設しています。おしゃべりをしたい時、友達と遊びたい時、ちょっぴり子育てに悩んだ時など、気軽にご利用ください。



Coccoひろば ☎592-4039

- 時** 火、木、土曜日10:00~15:00
- 対** 0歳~就学前のお子さんとお保護者、妊娠中の人と配偶者
- 場** コープみらいコープ北本店3階

・わいわいデー

- 時** 対 5月10日(火)
10:00~13:00 1歳児親子
12:00~15:00 2・3歳児親子

北本市子育て支援センター ☎590-7676

- 時** 月~金曜日9:30~15:30
- 対** 0歳~就学前のお子さんとお保護者、妊娠中の人

~5月のひろば開催日~

- ①めだか(H27.4.2~H28.4.1生)
時 11日(水) 11:00~
- ②出張ペンぎん(H26.4.2~H27.4.1生)
時 18日(水) 10:30~
申 5月6日(金)9:30から支援センターへ電話または窓口で。
- ③くじら(H26.4.1以前の生まれ)
時 25日(水) 11:00~
- 場** ①③ 北本市子育て支援センター
② 野外活動センター

北本市児童館 ☎598-7643

※児童館で地域子育て支援拠点事業を実施しています。

- 時** 月~金曜日9:00~17:00
- 対** 0歳~就学前のお子さんとお保護者、妊娠中の人
- 場** 児童館2階(乳幼児室)

中丸保育園子育て支援センター ☎592-5615

- 時** 月~金曜日10:00~15:00
- 対** 0歳~就学前のお子さんとお保護者、妊娠中の人
- 場** 中丸保育園内



北本市北本駅子育て支援センター ☎592-9961

- 時** 月~金曜日10:00~16:00
- 対** 0歳~就学前のお子さんとお保護者、妊娠中の人
- 場** 北本駅西口ビル2階 北本市北本駅子育て支援センター

●あそびの日

- 時** 5月10日(火)11:30~(予約不要)
- 内** 昔なつかし遊びを楽しもう
- 大きくなったね
- 時** 5月17日(火)11:00~(予約不要)
- 内** 4月生まれ、5月生まれのお友達をみんなでお祝いしましょう
手形を押した誕生日カードのプレゼントあり♪

児童館の催し

問 児童館 (☎598-7643)
※詳細はホームページ児童館だよりをご覧ください。



けん玉クラブ



つくってみよう



はかってみよう



親子であそぼ

イベント	対象・定員	日時	場所	申込み
「チャレンジ」(バランス棒ゲーム)	小学生	5月の月・火・木 15:00～18:00	体育遊戯室	申込み不要
「つくってみよう」(20分程度の簡単な製作)	4歳児～小学生15人 (先着順)	5月14日(土) 15:00～16:00	集会室	
育児講座「栄養士による栄養講座」	市内在住の0歳～3歳のお子さんと保護者10組 (先着順)	5月18日(水) 10:30～11:30	集会室	5月2日(月)10:00から 受付(電話申込み可)
「親子であそぼ」(読みきかせ)	0・1・2・3歳児	5月23日(月) 10:30～10:45	乳幼児室	申込み不要
「はかってみよう」(体重、身長測定)		5月16日(月) 10:30～11:30		
にこにこサロン(簡単な製作)	0・1・2・3歳児10人 (先着順)	5月11日(水) 10:30～10:45		
育児相談(1人30分程度) (家庭児童相談員による子育て相談)	—	5月16日(月) 10:00～11:30	乳幼児室・ 相談室	申込み不要
栄養相談(1人30分程度) (栄養士による栄養、食育相談)	4人(先着順)	5月20日(金) 9:00～11:00		5月9日(月) 10:00～16日(月)受付 (電話申込み可)
けん玉クラブはじまります! 問(公社)日本けん玉協会指導員 田中敏彦氏	6歳以上15人(先着順)	5月15日(日) 14:45～15:45	体育遊戯室	申込み不要

こども図書館の催し

問 こども図書館 (☎598-7642)
※各回約30分です。



イベント	対象・定員	日時	内容
ブックトーク～絵本をたのしむ～	3歳～7歳と保護者	5月8日(日)15:00～	絵本の読みきかせのコツや、読みきかせに おすすめの本の紹介など
毎月のおはなし会			
小学生のためのおはなし会	小学生～大人まで	6月5日(日)15:00～	昔ばなしや絵本の読みきかせなどを楽しむ会
5月のおはなし会～ありがとう～	0歳～大人まで	5月15日(日)15:00～	絵本の読みきかせ、紙芝居、かんたんな工 作など
えいごのうたとピクチャーカード	0歳～3歳	5月24日(火)11:30～	えいごのうたや絵カードで楽しくすごしま しょう!
毎週のおはなし会			
わらべうたとよみきかせ	ちいさい子向け 保護者と一緒に	毎週水曜日 0・1歳 10:30～ 2・3歳 11:30～	わらべうたや手あそび、読みきかせなどを、 親子でたのしむ会
おはなし会	ひとりで聞ける子 小学生もぜひ!保護者もどうぞ	毎週金曜日 16:00～ 毎週土曜日 14:00～	ひとりで聞ける子向けの絵本の読みきか せ、紙芝居などを



健康豆知識 第44回

歯垢及び歯磨きの正しい方法について

口の中には、たくさんの細菌がいます。これらの細菌の中のむし歯菌が、食事で口に入った糖分などをエサにして、ネバネバとした物質を作り出し、そこをすみかとします。これは歯垢(プラーク)と呼ばれ、歯に付着した白く軟らかい物質です。1ミリグラムの歯垢の中には、1億個以上もの細菌がいます。歯垢が付きやすい所は、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、奥歯の咬む面の溝、萌出途中の歯です。

むし歯は、細菌が歯垢の中で作り出す酸によって歯が溶ける病気です。また、歯と歯ぐきの間に歯垢があると、細菌が繁殖して毒素を出し歯周病になります。それらを予防するためには、食後の正しい歯磨きが必要です。歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持ち、順番を決めて磨きます。歯ブラシの毛先を歯の面に対して直角に当てて、小刻みに動かして1本ずつ磨きます。歯と歯ぐきの境目は、45度くらいの角度で歯ブラシの毛先を入れ、力を入れすぎないようにして、細かく振動させながら横に磨きます。

歯と歯の間の、歯ブラシの毛先が入らないような所には、デンタルフロスや歯間ブラシといった歯間清掃用具を併用すると、歯垢の除去率が上がります。

自分に合う歯磨きグッズは、口の中の状態によって違いますので、サイズや使用方法が分からない時は、歯科医院で相談してみてください。専門家にチェックしてもらうことによって、むし歯や歯周病の予防につながることもあります。

提供：一般社団法人北足立歯科医師会



休日や夜間、お子さんの急な病気やけがのとき

埼玉県小児救急電話相談

家庭での対処方法や受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。

電話番号 #8000番

※ただし、IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線をご利用の場合は、048-833-7911へおかけください。

相談時間 月～土曜日 19:00～翌朝7:00まで
日曜日・祝日・年末年始 7:00～翌朝7:00まで

平日の夜間、お子さんが病気やけがのとき

小児初期救急医療体制

(桶川・北本・伊奈地区)

当番医療機関のお問い合わせは埼玉県中央広域消防本部へ

☎597-3301(自動音声案内)

診療日 毎週月～土曜日(祝日、年末年始[12月29日～1月3日]を除く)

診療時間 20:00～22:00

診療医療機関 桶川・北本・伊奈地区の医療機関が在宅当番医(輪番)制で実施(診療日によっては市外の医療機関が当番医となります)

診療内容 急患に対する応急処置

その他 健康保険証をお持ちください。夜間診療となるため、会計等の取扱いが異なります。また、受診前に当番医療機関への電話連絡をお勧めします。

休日や夜間の急な病気やけがのとき

大人の救急電話相談

夜間の急な病気やけがに関して、相談員の看護師がアドバイスします。

電話番号 #7000番

(NTTプッシュ回線、ひかり電話、携帯電話をご利用の場合)※ダイヤル回線、IP電話、PHSをご利用の場合は、048-824-4199へおかけください。

相談時間 18:30～22:30(毎日)

休日診療(当番医) 診療時間 9:00～17:00(時間厳守)

5月8日～6月7日

月日	医療機関名	科目	電話
5/8 (日)	青木クリニック	内・循・呼・小	592-1033
	桶川駅前こどもクリニック(桶川市)	小	048-789-3222
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
5/15 (日)	いなぎentクリニック	耳・気・放・形外	593-4567
	神崎皮膚科クリニック(桶川市)	皮	048-778-3911
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
5/22 (日)	北本共済医院	内・消・胃・外・整・泌	591-7111
	桶川西口クリニック(桶川市)	内・外・小	048-789-5777
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
5/29 (日)	吉田医院	内	591-2200
	小島医院(桶川市)	内・小	048-771-1212
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692

月日	医療機関名	科目	電話
6/5 (日)	北本心ノ診療所	心内・精	598-7573
	上日出谷榑原整形外科(桶川市)	整・リハ	048-789-2200
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692

- 桶川北本伊奈地区で広域的に実施しています。
- 新聞各紙においても左記医療機関が併記されています。
- 診療科目などは、変更になる場合があります。必ず事前に電話で確認をとり、健康保険証をお持ちください。

埼玉県救急医療情報センター

☎048-824-4199(24時間)

急病等のため緊急の治療が必要になったとき、診療できる医療機関(歯科を除く)を24時間体制でご案内しています。

歯科休日診療

診療時間 日曜日・祝日の9:30～12:30

利用方法 電話で確認をとり、健康保険証をお持ちください。

ところ・問合せ 北足立歯科医師会口腔保健センター

(☎596-0275)※ JR北鴻巣駅徒歩3分。駐車場あり