

- 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、実施日程などを変更する場合があります。
- 咳や発熱など症状がみられる場合は、健(検)診受診をお控えください。

## 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	日程	場所	受付時間・その他
乳児健診	<b>内</b> 心臓病や股関節の異常等の早期発見、運動発達の検査 <b>対</b> 令和2年11月生まれのお子さん	東側 3月18日(木)	保健センター	<b>時</b> 1日～15日生まれのお子さんは13:10～13:40 16日～末日生まれのお子さんは13:40～14:10 <b>持</b> 母子健康手帳、健康診査票、バスタオル <b>申</b> 対象児以外は健康づくり課へ。 <b>他</b> 離乳食の調理講習は中止です。
		西側 3月19日(金)	母子健康センター	
1歳6か月児健診	<b>内</b> 内科健診、歯科健診等 <b>対</b> 令和元年8月生まれのお子さん	東側 3月11日(木)	保健センター	<b>時</b> 1日～15日生まれのお子さんは13:10～13:40 16日～末日生まれのお子さんは13:40～14:10 <b>持</b> 母子健康手帳、健康診査票、バスタオル <b>申</b> 対象児以外は健康づくり課へ。 <b>他</b> 歯ブラシを使用した歯科指導は中止しています。
		西側 3月12日(金)	母子健康センター	
3歳児健診	<b>内</b> 内科健診、歯科健診、尿検査等 <b>対</b> 西側地区で平成30年1月・平成30年2月生まれのお子さん	西側 3月16日(火)	母子健康センター	<b>時</b> 1月生まれのお子さんは13:10～13:40 2月生まれのお子さんは13:40～14:10 <b>持</b> 母子健康手帳、健康診査票、バスタオル、目と耳のアンケート、早朝尿 <b>申</b> 対象児以外は健康づくり課へ。
9か月児育児相談	<b>内</b> 身長・体重測定、運動発達の相談、離乳完了期の栄養相談、育児の心配ごと相談等 <b>対</b> 令和2年6月生まれのお子さん さんがいる母親または家族	東側 4月5日(月)	保健センター	<b>時</b> 1～15日生まれのお子さんは10:00～10:25 16日～末日生まれのお子さんは10:25～10:45 <b>持</b> 母子健康手帳、バスタオル、9か月または10か月児健康相談票
		西側 4月6日(火)	母子健康センター	
フッ素塗布	<b>対</b> 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	3月25日(木)	文化センター	<b>時</b> 初めのお子さんは13:20～13:50 2回目以降のお子さんは13:50～14:20 <b>費</b> 1回あたり1,430円 <b>持</b> 歯ブラシ、母子健康手帳、タオル <b>申</b> 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。
乳幼児育児相談	<b>内</b> 身体・体重測定、保健師による発達の観察、育児相談、栄養士による食事の相談 <b>対</b> 0～3歳未満のお子さん さんがいる母親または家族で希望する人	4月5日(月)	保健センター	<b>時</b> 13:30～14:30 <b>持</b> 母子健康手帳、バスタオル <b>申</b> 予約制。健康づくり課へ電話、直接またはQRコードから。
プレママセミナー	<b>内</b> 妊娠中の栄養・生活、赤ちゃんとの暮らしについて <b>対</b> 妊娠27週までの妊婦や家族で希望する人	3月17日(水)	市役所	<b>時</b> 10:00～12:00 <b>持</b> 母子健康手帳 <b>申</b> 3月12日(金)までに健康づくり課へ電話または直接。





## 健康豆知識第101回

### 片頭痛について

全国で約840万人の人が片頭痛に悩んでおり、そのうち約8割が女性といわれています。首から頭に締めつけられるような痛みがでる緊張型頭痛と区別しなければなりません。片頭痛はストレスや寝不足・月経の時、天気が悪くなる前などに痛みが出ることが特徴です。

片頭痛は脳の血管の拡張や炎症が原因で、片側のこめかみや側頭部にズキズキと脈打つような強い痛みが出現し、吐き気や嘔吐を伴うこともあります。頭痛が発生する前にはまぶしい光や大きな音が気になる(光・音過敏)というような症状やあくびが現れ約30%の人には物がチカチカ光って見える「閃輝暗点」という前兆がみられます。

原因から考えると入浴や飲酒などの血管が拡張するような日常生活動作が症状を悪化させるため、症状の改善には睡眠や安静をとるよう心がけましょう。また、首や額などの局所を冷やすことも効果的です。

特に注意したいことは、片頭痛は一般的に月1～5回程度発生するとされていますが、月15回以上頭痛がある人は市販の鎮痛薬を頻繁に使用することでおこる薬物乱用性頭痛になっている可能性があることです。片頭痛専用の治療薬は市販されていないので、頭痛がある時には早期に医療機関を受診してください。

片頭痛の予防法として専用の予防薬がありますがこれも市販されていません。目安として月2回以上の片頭痛がみられる人にはこの予防薬の適応があります。また、片頭痛の頻度や程度を減らせるものとして、ビタミンB2や便秘薬としても使用するマグネシウムがあります。これらは市販されていますので、摂り過ぎに注意をして試してみてもいいかもしれません。

最後に下記の片頭痛のセルフチェックを紹介します。

- ①階段昇降などの日常的な動きで頭痛がする
- ②頭痛に伴い吐き気や胃のムカつきがある
- ③普段気にならない光がまぶしい
- ④頭痛に伴いにおいが嫌と感じる

上の4項目中2項目以上にあてはまるときは片頭痛を疑い医療機関への受診をお勧めします。

提供：一般社団法人桶川北本伊奈地区医師会

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 **#7119番、#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、048-824-4199、048-833-7911へおかけください。  
相談時間 24時間365日

平日の夜間、お父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

電話番号 **#7119番**

(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 24時間365日

## 休日診療(当番医)

診療時間 9:00～17:00(時間厳守)

3月7日～4月7日

月日	地区	医療機関名	科目	電話
3/7 (日)	北本	吉田医院	内	591-2200
	桶川	桶川西口クリニック	内・外・小	048-789-5777
	桶川	埼玉県中央病院	内・外	048-776-0022
3/14 (日)	北本	福音診療所	耳	592-2862
	桶川	小島医院	内・小	048-771-1212
	伊奈	伊奈病院	内・外	048-721-3692
3/20 (土・祝)	北本	遠井クリニック	内・小・循	591-2109
	桶川	上日出谷榎原整形外科	整・リハ	048-789-2200
	伊奈	希望病院	内・神内・リハ	048-723-0855

月日	地区	医療機関名	科目	電話
3/21 (日)	北本	北本駅東口クリニック	内・呼内	593-0311
	桶川	埼玉県中央病院	内・外	048-776-0022
	伊奈	みやうち内科・消化器内科クリニック	内・消内	048-783-3751
3/28 (日)	北本	まつざき整形リウマチクリニック	整外・リウ・内	540-6463
	桶川	埼玉県中央病院	内・外	048-776-0022
	伊奈	伊奈病院	内・外	048-721-3692
4/4 (日)	北本	二ツ家整形外科	整・リハ・リウ・内	590-3344
	桶川	埼玉県中央病院	内・外	048-776-0022
	桶川	桶川医療クリニック	内	048-786-5200

- 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上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

[24時間] ☎ **#7119番** ☎ **048-824-4199**

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、保険証をお持ちください。  
場所・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

注目情報

お知らせ

募集

イベント

スポーツ

保健・子育て

安心・安全

まちの話題

掲示板

## 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。  
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。



### 北本市北本駅子育て支援センター



※臨時休室のお知らせ 3月30日(火)・31日(水)  
は施設内整理のため臨時休室とさせていただきます。

#### 「合同年齢別ひろば」 ～お楽しみ会～

- 時 第1回 3月22日(月)10:30～11:30
- 第2回 3月23日(火)10:30～11:30
- 第3回 3月23日(火)13:30～14:30

対 0歳～就学前のお子さんと保護者  
定 各回 親子20人(先着順)  
申 3月15日(月)～19日(金)に電話または直接。

#### センター職員による「優しいストレッチ」

- 時 3月9日(火)11:40～(15分程度)
- 内 育児中のママ、気軽に体を動かしましょう！
- 持 抱っこひも(必要な人) 申 不要

#### 誕生会「大きくなったね」

- 時 3月26日(金)11:00～11:30(3月生まれのお友達は手形・足形を取るので10:30までに来てね)
- 内 3月生まれのお友だちをみんなでお祝いしましょう！
- 申 不要

### Coccoひろば



※3月1日(月)～13日(土)は休止します。

#### 絵本講座「子どもと絵本と子育てと」

- 時 3月23日(火)10:30～11:40(受付10:15より)
- 内 絵本の読み聞かせをまじえながら、乳幼児期における絵本の大切さをお伝えします。
- 対 定未就園児とその保護者5組(保護者のみも可)
- 費 無料
- 講 岡 美佐緒さん(保育士・NPO法人絵本で子育てセンター所属 絵本講師)
- 申 3月1日(月)～18日(木)に電話または直接。申込多数の場合は抽選。抽選の結果は3月19日(金)までにご連絡します。

#### 3月のひろば企画 定 午前・午後とも5組10人程度

- ・わいわいデー 3月16日(火)「お楽しみ会」  
11:00から30分程度。手形アートをしますので汚れてもいい服装でお越しください。
- ・すくすくデー 3月27日(土)  
お子さんの成長の記録として手形をとってカードを作ります。身長・体重も測れます。午前は11:30まで、午後は14:30までにお越しください。

### 北本市子育て支援センター



※臨時休室のお知らせ 3月30日(火)・31日(水)  
は施設内整理のため臨時休室とさせていただきます。

#### 講習会「親子でフラダンス」

- 時 3月23日(火)10:30～11:30(開場10:15～)
- 内 お子さんと一緒に楽しく踊って心も体もリフレッシュしましょう♪
- 講 草野 朋子さん(フラキエ主宰)
- 対 市内在住の1歳～就学前のお子さんと保護者
- 定 10組(先着順)
- 持 水分補給用の飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装  
※フラ用パウスカートは無料でお貸しします
- 申 3月9日(火)9:30～電話または直接。

#### 企画「音遊びの日」

時 3月24日(水)11:15～11:30

#### 3月の年齢別ひろば 10:30～11:30

- ・くじらペンぎんひろば 第1水曜日  
(平成31年4月1日以前の生まれ)
  - ・めだかひろば 第2水曜日  
(平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ)
  - ・ねんねこひろば 第3水曜日  
(令和2年4月2日以降生まれ)
- 4月も水曜日に予定 詳しくはお問い合わせください

### 中丸保育園子育て支援センター



#### ベビーマッサージ

- 時 3月9日(火) 受付10:00～ 開始10:30～
- 講 佐々木圭子さん(ベビーボンディングケアインストラクター)
- 内 ベビーマッサージ 定 7組(先着順) 費 無料
- 持 バスタオル、オイル、飲み物 申 電話で受け付けます。

#### Coccoひろば

☎592-4039・FAX593-2035

時 火、木、土曜日10:00～12:00、13:00～15:00 場 コープみらい  
コープ北本店3階 対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠  
さんとそのご家族 申 問 3月13日(土)までは電話のみ。15  
日(月)以降は電話または窓口。

#### 中丸保育園子育て支援センター ☎592-5615・FAX592-9386

時 月～金曜日10:00～15:00(祝日を除く) 場 中丸保育園内  
対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

#### 北本市子育て支援センター ☎590-7676・FAX590-7677

時 月～金曜日9:30～15:30(祝日を除く) 場 東保育所隣接  
対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

#### 北本市北本駅子育て支援センター ☎592-9961・FAX501-2766

時 月～金曜日9:00～17:00(祝日を除く) 場 北本駅西口ビル2階  
対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

#### 児童館

☎598-7643・FAX598-4786

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

## 児童館の催し

問 児童館 (☎598-7643)

北本市立児童館

検索

QRコード  
をチェック



お誕生会



つくってみよう



はかってみよう

イベント	対象・定員	日時	内容
開始30分前より参加券配布			
お誕生会	3月生まれの0歳～3歳とその保護者7組(先着順)	3月15日(月)10:30～11:00	ハートのフォトブースでの記念撮影と手形をとって、お子さんの成長をお祝いしましょう
ママの輪	0歳の乳児とその保護者8組(先着順)	3月10日(水)10:00～10:45	ふれあい遊びや、おしゃべりを楽しみましょうはじめての人もお待ちしています
つくってみよう (20分程度の簡単な工作)	全来館者12人(先着順)	3月13日(土)15:30～16:30	「万華鏡」を作ります
申込み不要			
レッツソング	全来館者	3月8日(月)10:30～10:45	「エビカニクス」と「どうぶつ体操」を踊りましょう
はかってみよう	乳幼児とその保護者	3月8日(月)9:00～11:00	お子さんの成長記録を残しましょう
チャレンジ (サイコロ目合わせ)	全来館者	全日15:30～17:00	自分の記録にチャレンジしよう
3月26日(金)10:00～申込受付			
簡単工作 (スライムとスーパーボールを作ろう)	小学生 各回5組(先着順)	3月28日(日) ①10:00～②13:00～③16:00～	洗濯のりで科学の不思議を楽しみましょう
4月の予定			
4月1日(木)10:00～申込受付 電話可			
育児相談(1人30分程度)	乳幼児とその保護者3組(先着順)	4月26日(月)9:30～11:00	子育てに関する相談等、お話ししましょう
育児講座(親子体操)	乳幼児とその保護者10組(先着順)	4月22日(木)10:00～11:00	お子さんといっしょにゆったりと体操しましょう

### 【児童館 休館日のお知らせ】

3月30日(火)・31日(水)は、館内整理のため臨時休館します。

## こども図書館の催し

問 こども図書館  
(☎598-7642・FAX598-4785)

北本市立こども図書館

検索

QRコード  
をチェック



おすすめの本



子育て支援の本



ちいさい子向けの本

イベント	対象・定員	日時	内容
毎日の読みきかせ			
これよんで	赤ちゃんから大人まで	毎日いつでも ※3月末までお休み	すきな時に、好きな本や紙芝居を職員が読みきかせします。「この本読んで!」いつでも声をかけてください。
毎週のおはなし会(3月末までお休みです)			
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 対 0、1歳 10:30～ 対 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、パペットなど

※おはなし会 各回 約30分

※おはなし会に参加したらスタンプを押してね! スタンプ4個で北本市立こども図書館特製シールを1枚さしあげます!

※毎日の読みきかせ、毎週のおはなし会も行っています。

※第2土曜日と第4金曜日のおはなし会は、北本子どもの本を楽しむ会、北本市子ども文庫連絡会との協働おはなし会です。

※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、3月末まで行事・おはなし会・フロアでの読みきかせはお休みの予定です。

### 【こども図書館 休館日のお知らせ】

3月27日(土)～31日(水)は、館内整理のため休館します。