

- 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。

## 休日診療（当番医）診療時間 9：00～17：00（時間厳守） 12月8日～令和4年1月7日

月日	医療機関名	科目	電話
12/12 (日)	ひらお内科クリニック	内 / 心内 / 神内	592-8861
	埼玉県中央病院（桶川市）	内 / 外	048-776-0022
	みなみのメディカルクリニック（伊奈町）	内 / 消内	048-720-0033
12/19 (日)	桃泉園北本病院	内	543-1011
	おけがわ眼科（桶川市）	眼	048-783-4957
	埼玉県中央病院（桶川市）	内 / 外	048-776-0022
12/26 (日)	深井小児科内科医院	小 / 内	591-5958
	伊奈病院（伊奈町）	内 / 外	048-721-3692
	内田クリニック（伊奈町）	外 / 内 / 整	048-728-9296
12/29 (水)	大友外科整形外科	整 / 皮 / リハ / 外	591-7000
	桶川医療クリニック（桶川市）	内	048-786-5200
	伊奈病院（伊奈町）	内 / 外	048-721-3692
12/30 (木)	北本共済医院	内 / 消 / 胃 / 外 / 整 / 泌	591-7111
	埼玉県中央病院（桶川市）	内 / 外	048-776-0022
	伊奈病院（伊奈町）	内 / 外	048-721-3692
12/31 (金)	きたもと脳神経外科クリニック	脳外	592-8808
	埼玉県中央病院（桶川市）	内 / 外	048-776-0022
	伊奈病院（伊奈町）	内 / 外	048-721-3692

月日	医療機関名	科目	電話
R4年 1/1 (土)	天地クリニック	内 / 小 / 胃	593-1762
	埼玉県中央病院（桶川市）	内 / 外	048-776-0022
	伊奈病院（伊奈町）	内 / 外	048-721-3692
1/2 (日)	北本整形外科	整 / 皮 / リハ	591-8871
	埼玉県中央病院（桶川市）	内 / 外	048-776-0022
	伊奈病院（伊奈町）	内 / 外	048-721-3692
1/3 (月)	林田内科医院	内 / 小 / 循 / 消 / リハ	592-7711
	埼玉県中央病院（桶川市）	内 / 外	048-776-0022
	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、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。
- 携帯電話から電話する場合は市外局番 048 からおかけください。



### 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。

## 年末・年始当番歯科医（一般社団法人埼玉県北足立歯科医師会）診療時間 10：00～12：00（時間厳守）

月日	地区	医療機関名	電話
12/30 (木)	北本	若山歯科医院	593-1633
	鴻巣	大井歯科医院	048-541-0223
	鴻巣	須永歯科医院	048-596-8046
	桶川	野本歯科医院	048-787-1233
	上尾	愛仁クリニック	048-773-6480
	上尾	第一歯科診療所	048-781-3490
	上尾	松本歯科医院	048-772-2417
12/31 (金)	鴻巣	けやき歯科クリニック 鴻巣駅前	048-580-7385
	桶川	くろさわ歯科 ベニバナウォーク桶川医院	048-871-5767
	上尾	上尾ハピネス歯科・こども歯科	048-725-0648
	上尾	M・I 歯科医院	048-771-8648
	上尾	斎藤歯科医院	048-775-7177
	伊奈	こむろ歯科医院	048-724-0700

月日	地区	医療機関名	電話
R4年 1/1 (土)	鴻巣	森山歯科医院	048-569-2970
	桶川	手代木歯科医院	048-787-8877
	上尾	はらいち団地歯科・矯正歯科診療所	048-722-9449
1/2 (日)	北本	まつぎ歯科クリニック	540-6480
	鴻巣	横山歯科医院	048-548-0149
	上尾	石原歯科医院	048-726-3232
1/3 (月)	北本	佐藤歯科医院	591-1631
	鴻巣	やまぐち歯科医院	048-595-1000
	桶川	桶川歯科	048-786-6401
	上尾	矢部歯科医院	048-776-7800

### 歯科休日診療



診療時間 日曜日・祝日の9:30～12:30 ※年末年始（12月30日（木）～1月3日（月））は各市町の当番医が担当します。

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

## 健康豆知識 第110回

## 「不眠とのつきあい方」

不眠の訴えがある人は男女（20歳以上）ともに人口の20%ぐらいといわれています。昔から健康は「快食、快眠、快便」からといえます。日本人の睡眠時間は6～8時間とされていますが「睡眠の質」が大事です。

## 《不眠のタイプ》

主に次の4つに分類できます。入眠障害（いわゆる寝つきが悪い）、中途覚醒（夜間2回以上目が覚めてしまう）、熟眠障害（眠りが浅くて寝た気がしない）、早朝覚醒（午前3時とか4時の暗いうちに目が覚めてしまう）。

## 《不眠になったきっかけは？》

心配事、ストレスはもとより、カフェイン、暑さ、騒音など様々なきっかけで不眠になります。若い人では寝る前のスマートフォンやゲームのやりすぎで不眠になっている人もいます。基礎疾患によって引き起こされる不眠もあります。整形外科の病気で膝や腰に痛みがある場合、アトピー性皮膚炎など皮膚のかゆみ、喘息、心不全の息苦しさ、前立腺肥大による頻回尿でも睡眠は障害されます。

眠れない人はアルコールとの関連に注意が必要です。眠りが浅くなり、不眠解消には逆効果のことが多いのです。うつ病との関連にも注意してください。うつ病はいろいろなきっかけで発症しますが、その症状の一つに不眠があります。うつ病の治療が必要になります。

## 《不眠の治療》

夜更かしをせず、できるだけ規則的な日常生活を心がけましょう。体をよく動かすことも大切です。昼寝ができれば夜の睡眠時間が多少短くても生活の質が下がることはありません。眠れないからといって不眠解消の目的でお酒を飲むのはやめましょう。不眠の原因は一つでない場合もあります。市販の薬では眠れない、ひとりで解決できないような場合は、心療内科や病院の睡眠外来を受診して、医師に相談した方がよいでしょう。

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

電話相談 **#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

子宮がん・大腸がん  
個別検診実施中

問 健康づくり課保健予防担当（☎ 594-5544）

## 子宮がん

対 受診日現在で20歳以上の人

申 健康づくり課へ電話または直接お申し込みのうえ、12月17日（金）までに医療機関へ予約し、12月24日（金）までに受診してください。

お手元に無料クーポンを  
お持ちの人は、ぜひこの機会に  
ご利用ください。

## 大腸がん

対 受診日現在で40歳以上の人

申 各医療機関へ直接予約し、12月24日（金）までに受診してください。

実施医療機関・費用など  
詳しくは市ホームページをご覧ください。



## 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。  
友だちと遊びたい時、ちょっぴり子育てに悩んだ時など、  
お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



#### 合同年齢別ひろば～クリスマス会～

時 12月21日(火) ① 10:00～10:50  
② 11:10～12:00

対 0歳から就学前のお子さんと保護者

定 各回10組(先着順)

申 12月13日(月) 9:30～電話または直接。



#### 12月育児講座「音楽あそび」

時 12月15日(水) 10:30～11:30  
(開場 10:15)

内 親子でのコミュニケーション音楽を楽しみましょう

講 中村千穂美さん

対 市内在住の0歳～就学前のお子さんと保護者

定 10組(先着順)

申 12月8日(水) 9:30～電話または直接。

#### 簡単ストレッチと親子ふれあい体操

時 12月16日(木) 11:30～(15分程度)

持 抱っこひも 申 不要

#### 誕生会「大きくなったね」

時 12月24日(金) 11:00～11:30

※ 12月生まれのお子さんは手形・写真をとるので  
10:30までにお越しください

内 12生まれのお友だちをみんなで祝いましょう!

申 不要

#### 感触あそび

時 12月3日(金) 11:30～、15:30～



### Coccoひろば



#### ひろば企画 定 午前・午後とも5組10人目安

- ・紙しばいタイム: 12月4日(土)・28日(火) 14:00ごろ
- ・ばぶばぶデー: 1月6日(木) あんよ前のお子さん対象。  
兄妹と一緒に参加は13:00からお越しください。
- ・すくすくデー: 12月9日(木)・18日(土) 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。
- ・ひろばデビューの日: 12月21日(火) スタッフが  
初めての参加をサポートします(2回目以降も可)。
- ・わいわいデー: 12月はお休みします

### 北本市子育て支援センター



#### 誕生日会

時 12月10日(金) 10:00～12:00、13:00～15:00

内 誕生日の壁面をバックにお誕生日写真を撮りませんか?

#### 講習会「リトミック」

時 12月21日(火) 10:30～11:30(開場 10:15～)

内 うたとリズムを楽しもう♪

講 音楽講師 はやしゆみこ 林裕美子さん

対 市内在住の0歳～就学前のお子さんと保護者15組  
(先着順)

持 飲み物、動きやすい服装

申 12月7日(火) 9:30～電話または直接。

#### お楽しみ遊びの日

時 12月22日(水) 11:15～11:30

内 親子で楽しく遊びましょう♪

#### 12月の年齢別ひろば

時 10:30～11:30

・ねんねこひろば(対 0歳、第3水曜日)

・めだかひろば(対 1歳、第2水曜日)

・くじらぺんぎんひろば(対 2歳以上、第1水曜日)

### 中丸保育園子育て支援センター



#### お正月飾り or しめ縄作り

時 12月21日(火) 受付 10:00～ 開始 10:30～

内 100円ショップの材料を使って、柊の中にお花を飾るお正月飾りか、しめ縄を作ることができます。

対 定末就学児のお子さんと保護者7組(先着順)

費 200円

#### クリスマス会

時 12月24日(金) 受付 10:00～ 開始 10:30～

内 歌や合奏、手遊び、紙芝居、簡単な制作とゲームなど盛りだくさんです。帰りにお土産もあります♪

対 定末就学児のお子さんと保護者7組(先着順)

持 のり、はさみ 費 50円

申 電話で受け付けます。



#### 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

#### Coccoひろば ☎592-4039・FAX593-2035

時 火、木、土曜日 10:00～12:00、13:00～15:00

場 コープみらい北本店3階 Cocco ルーム

対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人とその家族

#### 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

#### 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

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



はかってみよう



ママの輪

イベント	対象・定員	日時	内容
9:30～参加券配布			
お誕生会	12月生まれの0歳～3歳とその保護者7組(先着順)	12月20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
15:00～参加券配布			
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)	12月11日(土) 15:30～16:30	まつぼっくりでリースを作ろう
申込み不要			
はかってみよう	乳幼児とその保護者	12月13日(月)9:00～11:30	お子さんの成長記録を残しましょう
ママの輪	0歳の乳児とその保護者8組(先着順)	12月8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
チャレンジ(ストラックアウト)	全来館者	全日	自分の記録にチャレンジしよう
けん玉クラブ (希望者は検定実施)	6歳以上7人(先着順)	12月19日(日)15:15～16:00	検定に合格して名人になろう
クリスマス会	全来館者	12月25日(土) ①10:00～②14:00～	クリスマスメドレーの演奏で、みなさんをお迎えします
ねぞうアート	乳幼児とその保護者(整理券配布)	12月30日(木) ①9:00～②13:00～	月替わりの壁面でお子さんの写真を撮りましょう。写真をカレンダーにしてプレゼント!
1月の予定			
申込み不要			
今月の壁面製作 (絵馬)	乳幼児とその保護者10組(先着順)	1月7日(金)10:45～11:30	作品をお家に飾りましょう
1月3日(月)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)	1月24日(月)9:30～11:00	子育てに関する相談など
育児講座(リトミック)	乳幼児とその保護者10組	1月19日(水)10:00～11:00	お子さんといっしょにリズムに合わせてからだを動かしましょう

## こども図書館の催し

こども図書館  
(☎598-7642・  
FAX 598-4785)

北本市立こども図書館

検索

QRコード  
をチェック



読書週間



あたらしい本



かみしばい

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	好きな時に、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			
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 10:30～ 11:30～ 対0、1歳 対2、3歳	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、北本市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ため、行事・おはなし会・フロアでの読みきかせは中止になる可能性があります。

児童館・こども図書館の休館日

●12月7日(火) 空調設備点検のため休館

●12月31日(金)～令和4年1月2日(日) 年末年始の休館

保健事業のご案内

事業名	内容・対象者	日時	場所	その他
こころの相談	<div><div>内</div>心の健康に不安がある人等の相談に応じます</div> <div><div>対</div>市内在住の人で本人またはその家族（治療中の人はご遠慮ください）</div>	1月12日（水） 9:30～11:00	市役所	<div><div>定</div>3人 <div>費</div>無料</div> <div><div>講</div>相談員 岡本浩之さん（精神科医）</div> <div><div>申</div>1月7日（金）までに健康づくり課へ（予約制）。</div>

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		その他
乳児健診	<div><div>内</div>心臓病や股関節の異常等の早期発見、運動発達の検査</div> <div><div>対</div>令和3年8月生まれのお子さん</div>	東側 12月23日（木）	保健センター	<div><div>時</div>1日～15日生まれのおさんは13:10～13:40 16日～末日生まれのおさんは13:40～14:10</div> <div><div>持</div>母子健康手帳、健康診査票、バスタオル</div> <div><div>申</div>対象児以外は健康づくり課へ。</div> <div><div>他</div>離乳食の調理講習は中止です。</div>
		西側 12月24日（金）	母子健康センター	
1歳6か月児健診	<div><div>内</div>内科健診、歯科健診等</div> <div><div>対</div>令和2年5月生まれのお子さん</div>	東側 12月16日（木）	保健センター	<div><div>時</div>1日～15日生まれのおさんは13:10～13:40 16日～末日生まれのおさんは13:40～14:10</div> <div><div>持</div>母子健康手帳、健康診査票、バスタオル、タオル</div> <div><div>申</div>対象児以外は健康づくり課へ。</div> <div><div>他</div>歯ブラシ使用の歯科指導は中止です。</div>
		西側 12月10日（金）	母子健康センター	
3歳児健診	<div><div>内</div>内科健診、歯科健診、尿検査等</div> <div><div>対</div>東側地区で平成30年10月・11月生まれのお子さん</div>	東側 12月21日（火）	保健センター	<div><div>時</div>10月生まれのおさんは13:10～13:40 11月生まれのおさんは13:40～14:10</div> <div><div>持</div>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</div> <div><div>申</div>対象児以外は健康づくり課へ。</div>
9か月児育児相談	<div><div>内</div>身長・体重測定、運動発達の相談、離乳食相談、育児の心配ごとの相談など</div> <div><div>対</div>令和3年3月生まれのおさんがいる母親または家族</div>	東側 1月7日（金）	保健センター	<div><div>時</div>1日～15日生まれのおさんは10:00～10:25 16日～末日生まれのおさんは10:25～10:45</div> <div><div>持</div>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</div>
		西側 1月11日（火）	母子健康センター	
乳幼児育児相談	<div><div>内</div>身長・体重測定、運動発達、食事の相談や排せつのしつけ、育児の心配ごとの相談など</div> <div><div>対</div>0～3歳未満のおさんがいる母親または家族で希望する人</div>	1月11日（火） （予約制）	母子健康センター	<div><div>時</div>13:30～14:30</div> <div><div>持</div>母子健康手帳、バスタオル</div> <div><div>申</div>予約制。健康づくり課へ電話、直接またはQRコードから。</div> <div></div>
フッ素塗布	<div><div>対</div>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</div>	12月24日（金）	文化センター	<div><div>時</div>初めての人は13:20～13:50 2回目以降の人は13:50～14:20</div> <div><div>費</div>1回あたり1,430円</div> <div><div>持</div>歯ブラシ、母子健康手帳、タオル</div> <div><div>申</div>当日直接会場へ。</div> <div>※2回目以降は6か月以上間隔をあけてください。</div>
プレママセミナー	<div><div>内</div>妊娠中の栄養・生活、あかちゃんとの暮らしについて</div> <div><div>対</div>妊娠27週までの妊婦や家族で希望する人</div>	1月13日（木）	市役所	<div><div>時</div>10:00～12:00</div> <div><div>持</div>母子健康手帳</div> <div><div>申</div>1月7日（金）までに健康づくり課へ電話または直接（定員8組※先着順）。</div>
プレママ・プレパパセミナー	<div><div>内</div>出産の準備（呼吸法等）、あかちゃんのお風呂の入れ方（実習）</div> <div><div>対</div>妊娠28週以降の妊婦、父親になる人、家族で希望する人</div>	12月14日（火）	保健センター	<div><div>時</div>9:30～12:00</div> <div><div>持</div>母子健康手帳</div> <div><div>申</div>12月9日（木）までに健康づくり課へ電話または直接（定員8組※先着順）。</div>