

# 保健・衛生ガイド

事業名	内容・対象者	とき	ところ	備考
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> H23年11月生	◎東側 3月22日(木) 午後1時20分～2時10分	保健センター	持 母子健康手帳、健康診査質問票
		◎西側 3月23日(金) 午後1時20分～2時10分	母子健康センター	
離乳食の調理講習	<b>内</b> 離乳初期食の試食および説明、中期食以降の相談 <b>対</b> 生後4カ月～6カ月児のいる母親	3月22日(木) 午後1時30分～2時10分	保健センター	※乳児健診と同時開催 ※離乳食講習のみ参加は、当日直接調理室へ
		3月23日(金) 午後1時30分～2時10分	母子健康センター	
1歳6カ月児健診	<b>内</b> 内科診察、歯科診察等 <b>対</b> H22年8月生	◎東側 3月14日(水) 午後1時20分～2時10分	保健センター	持 母子健康手帳、健康診査質問票 現在使用している歯ブラシ、タオル
		◎西側 3月15日(木) 午後1時20分～2時10分	母子健康センター	
3歳児健診	<b>内</b> 内科診察、歯科診察、尿検査等 <b>対</b> 西側地区でH21年1・2月生 ※東側地区は4月に実施	◎西側 3月12日(月) 午後1時20分～2時10分	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担当へ
ポリオ生ワクチン投与	<b>対</b> 1回目はH23年10月生、2回目はH23年4月生	◎東側 4月13日(金) 午後1時30分～2時10分	保健センター	持 ポリオ予診票、母子健康手帳(忘れた場合は接種できません) 申 対象児以外は、3月27日(火)から健康づくり課保健予防担当へ
		◎西側 4月10日(火) 午後1時30分～2時10分	母子健康センター	
ポリオワクチン追加接種	<b>対</b> S50年～52年生(ポリオの免疫が低いため、ポリオの接種をお勧めします)	◎東側 4月13日(金) 午後2時～2時15分	保健センター	定 15人程度(申込順) 費 無料 申 3月9日(金)から健康づくり課保健予防担当へ
		◎西側 4月10日(火) 午後2時～2時15分	母子健康センター	

## つどいの広場事業講習会



### 『春の音楽会』



♪フルートの音色や美しい歌声を聴いて、親子で春を感じてみませんか♪

☆もうすぐママになる人もお待ちしております☆

◆とき 3月22日(木) 午前10時30分から11時(開場10時15分)

◆ところ 駅西口ビル内保育ステーション

◆対象 0歳から3歳までの子どもと保護者、妊婦の人

◆定員 15組(申込順)

◆講師 松本千穂氏(フルート)、鳥井香衣氏(メゾソプラノ)

◆申込み・問合せ 3月8日(木)午前8時30分からこども課子育て支援担当(☎591-1111・内線2379)

へ電話でお申し込みください。定員となり次第締め切ります。





事業名	内容・対象者	とき	ところ	備考
マタニティーセミナー(後期)	<b>内</b> お産の準備(呼吸法等)、赤ちゃんのむくみ浴実習 <b>対</b> 妊娠28週以降の妊婦や家族で希望する人	3月21日(水) 午後1時30分～4時	母子健康センター	<b>持</b> 母子健康手帳、前期参加者は配布資料 <b>申</b> 3月14日(水)までに健康づくり課保健予防担当へ

## 子育て中の親子のふれあいの場

～地域子育て支援拠点～

市では、子育て中の親子のふれあいの場として、市内4カ所に「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、ちょっと子育てに悩んだ時など、気軽にご利用ください。

### ○ママ&キッズサロン

とき	月曜日から金曜日 午前10時から正午、午後1時から4時 ※3月22日(休)はお休み、26日(月)は午前のみ開催
対象	0歳から3歳のお子さんと保護者、妊娠中の人
ところ	北本駅西口ビル2階保育ステーション

◆問合せ ☎ 592-9961

### ○Coccoひろば

とき	火、木、土曜日 午前10時から午後3時
対象	0歳から就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人と配偶者
ところ	さいたまコープ北本店3階

◆問合せ ☎ 592-4039

### ○モンキーポッド

とき	月、第2・4火、木、金曜日 午前10時から午後3時
対象	0歳から3歳のお子さんと保護者
ところ	ワコーレRG 北本アネックス棟104号

◆問合せ ☎ 580-4777

### ○中丸保育園子育て支援センター

とき	月曜日から金曜日 午前10時から午後3時
対象	0歳から就学前のお子さんと保護者
ところ	中丸保育園内

◆問合せ ☎ 592-5578

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合せは埼玉県中央広域消防本部指令課へ

☎597-3301(直通)

診療日 毎週月曜日から金曜日(祝日、年末年始[12月29日～1月3日まで]を除く)

診療時間 午後8時から午後10時

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 健康保険証を持参してください。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。

## 声のかすれ

発声のしくみは、喉に声帯という左右対称にある一対の帯状のひだが開いた状態で、肺より上がってきた呼気によって振動することにより、声が作られます。この声帯がある場所を声門といい、息を吸うときは開き、発声するときや物を飲み込むときは閉じます。

発声時の声帯の振動は、男性が毎秒100回、女性が250回、ソプラノ歌手が1000回以上といわれていて、この振動が損なわれたり、声門が閉じないですぎ間が生じると、声がかすれることとなります。

(声がかすれる主な原因)

◎声帯の振動が損なわれる場合。

①声帯自体が腫れて、声がかすれる原因…風邪により声帯に炎症が生じて、声帯の腫れや出血を起こします。カラオケで声を使いすぎると、空気の乾燥やアルコールの影響により声帯内に出血が生じて、声帯が腫れます。

②声帯に何かができて、声がかすれる原因…風邪などによる声帯の炎症が治りきらないで、局所に腫れが残ってしまった場合、声帯ポリープという状態になります。保育士や教師、歌手など、仕事で四六時中声を使い大声を出す機会が多い人は、左

右の声帯が強くすれ合いコブができて、声帯結節という状態になります。

③声帯に腫瘍ができて、声がかすれる原因…良性腫瘍の代表として、喉頭乳頭腫という病気があります。この腫瘍は、切除しても再発することが多く、良性ですが厄介な腫瘍です。悪性腫瘍の代表として、喉頭がんがあります。長年の喫煙者の声があれば、この病気を疑います。早期発見により、治る可能性の比較的高い悪性腫瘍です。

◎声門が閉じない場合。

①声帯の動きが麻痺して、声がかすれる原因…何らかの原因(中枢疾患、頸部疾患、肺疾患など)で声帯が麻痺して、声門にすぎ間が生じることで、声がかすれる状態を、反回神経麻痺といいます。

②声帯が萎縮して、声がかすれる原因…多くは、加齢にともない声帯がやせ細ることにより、声門にすぎ間を生じて声がかすれます。

(対策)

声がかすれたら、声の安静が第一です。治りがわるいようでしたら、専門医を受診して、正しい診断・治療を受けましょう。

提供：桶川北本伊奈地区医師会





事業名	内容・対象者	とき	ところ	備考
乳幼児 育児相談	<b>内</b> 身体の発育や運動発達、食事や排せつのしつけ、心配ごとの相談 <b>対</b> 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	4月9日(月) 午後1時30分～2時30分	保健 センター	<b>持</b> 母子健康手帳
9カ月児 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> H23年6月生の乳児のいる母親または家族	◎東側 4月9日(月) 午前10時～11時	保健 センター	<b>持</b> 母子健康手帳、9カ月または10カ月児育児相談質問票
		◎西側 4月10日(火) 午前10時～11時	母子健康 センター	
こころの相談	<b>内</b> 心の健康に不安があり受診したほうがよいか悩んでいる人等の相談に応じます。相談員 神谷知治さん(精神科医) <b>対</b> 市内在住の人で本人またはその家族(治療中の人のご遠慮ください)	3月22日(木) 午前9時30分～11時	母子健康 センター	<b>定</b> 3人 <b>費</b> 無料 <b>申</b> 3月16日(金)までに健康づくり課保健予防担当へ
フッ素塗布	<b>対</b> 1歳6カ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7日(水) 初めての人の午後1時20分～1時50分 2回目以降の人の午後1時50分～2時20分	文 化 センター	<b>費</b> 1回あたり1,365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カ月以上間隔を教えてください

※予防接種を受ける場合は「予防接種と子どもの健康」の注意書きを読んでお越しください。

※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。

**内**—内容 **対**—対象者(児) **定**—定員 **費**—費用 **持**—持ち物 **申**—申込み **問**—問合せ

## わくわくネットワーク

### 北本市では 育児サークルを支援しています



・・・みんなで子育て・・・

育児サークルでは親子で工作をしたり、季節の行事を楽しんだり、お子さんとお母さんが子育てを楽しみながら自主的に活動しています。

#### わくわくネットワーク加盟サークル

サークル名	活動日	活動場所	会費
*うりっこらっこ	第1・3水曜日	南小学校地域活動室	半年 1,000円
*こいぬクラブ	月2回木曜日	中丸小学校他	月200円
*ミッキーマウスクラブ	月2回水曜日	西小学校地域活動室	月250円
くりりん	特に決まっていません		

\*印はメンバー募集中のサークルです。

加入のお問い合わせや見学希望の人はこども課子育て支援担当(☎591-1111・内線2379)まで

