

母子保健事業のご案内



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、運動発達の検査等 対 平成26年9月生	東側 1月29日(木) 13:20~14:10	保健センター	持 母子健康手帳、健康診査票
		西側 1月30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、中期食以降の相談 対 生後4か月~6か月児のいる母親	1月29日(木) 14:00~14:30	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
		1月30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25年6月生	東側 1月22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
		西側 1月21日(水) 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23年11月・12月生	西側 1月19日(月) 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	1月27日(火) 初めての人の: 13:20~13:50 2回目以降の人の: 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26年4月生の乳児のいる母親または家族	東側 2月2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 2月3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、心配ごとの相談 対 0歳~3歳未満の子どもがいる母親または家族で希望する人	2月2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 出産の準備(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	1月28日(水) 13:30~16:00	保健センター	持 母子健康手帳、前期参加者は配布資料 申 1月23日(金)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ
パパのためのお風呂の入れ方講習会	対 初めて父親になる人と家族で希望する人	2月14日(土) 10:00~12:00	保健センター	定 15人 費 無料 申 2月10日(火)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ

※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。

男性のための料理教室

—ひとりでも簡単につくれる献立に挑戦しませんか—

時 1月22日(木) 10:00~13:30 **場** 中丸公民館

定 25人(申込順) **費** 300円 **持** エプロン、三角きん、ふきん

申 問 1月19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でお申し込みください。





健康豆知識 第28回

「微小粒子状物質(PM2.5)」
 先にあげた浮遊粒子状物質は、直径10マイクロメートル(μm)(1/1000ミリメートル)ですが、さらに小さい2.5μm以下のものを微小粒子状物質(PM2.5)と呼びます。

自動車の排ガスや石炭を燃やすことにより発生する煙などに含まれる微粒子の

「大気汚染物質」
 現在日本では、一酸化炭素、二酸化硫黄、二酸化窒素、浮遊粒子状物質、オキシダントの5つが、大気中の濃度を継続して調査する物質に定められています。過去には産業の発展が先行し、大気汚染対策が遅れたため「四日市ぜんそく」や「川崎ぜんそく」と呼ばれる公害が起きました。次には、工場や自動車などから排出された汚染物質が、太陽の光と反応して発生する「光化学スモッグ」があります。最近では大気汚染対策が進み発生回数が減っています。

総称で、経済発展の著しい中国大陸から飛来する大気汚染物質です。そのサイズはスギ花粉よりも小さく目視できません。**「PM2.5による健康被害」**
 鼻から入った微小粒子は、10μm以上であれば気管支や肺に到達しませんが、PM2.5は小さいため肺の奥まで侵入し呼吸器系や循環器系への影響が心配されています。

大気汚染と呼吸器疾患(肺の病気)

呼吸器系では肺がんの増加、気管支炎や喘息の悪化です。循環器系では、心筋梗塞などの発生も考えられています。

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 9:00～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を御利用の場合は、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)

1月8日～2月7日

月日	医療機関名	科目	電話
1/11(日)	まっざき整形リウマチクリニック	整外・リハ・リウ・内	540-6463
	小林産婦人科クリニック(桶川市)	産・内・小児	048-773-4135
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
1/12(月・祝)	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・整外	048-776-0022
	坂部医院(桶川市)	内・小	048-771-1055
1/18(日)	よしだ整形外科内科	整外・内・リハ・皮・リウ	590-5720
	なかた呼吸器科内科クリニック(桶川市)	呼吸器・内	048-729-2811
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
1/25(日)	ニッ家整形外科	整外・リハ・リウ・内	590-3344
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整外	048-776-0022
	鈴木内科医院(桶川市)	内・小児・皮	048-787-3000

月日	医療機関名	科目	電話
2/1(日)	耳鼻咽喉科岡田医院	耳 鼻 咽 喉	591-3855
	渡辺医院(桶川市)	内・小	048-787-2181
	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

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

みんなの広場



見直すなら今でしょ！ 自分に合った健康生活が見つかる 糖尿病予防教室

自分の生活を見直し、ちょっと気になる糖尿病とその合併症を予防するための秘訣を専門の講師から楽しく学べます。

場 母子健康センター **費** 300円(2月16日出席者：食材費) **定** 30人(先着順)

対 健診等で血糖値が高めと言われた人、家族が糖尿病で自分も糖尿病が心配な人

※過去5年間に市の糖尿病予防教室を受けたことがない人

申 1月5日(月)～19日(月)までに、健康づくり課保健予防・業務担当(☎594-5544)へ直接または電話でお申し込みください。

月日	時間	内容(全6回)	講師
1月27日(火)	10:00～12:00	「自分の身体の中をのぞいてみよう」(講義)	保健師
2月4日(水)	13:15～15:00	「正しく知ろう糖尿病」(講義)	医師
2月5日(木)	10:00～12:00	「始めてみよう！運動生活」(運動実習)	運動指導士
2月12日(木)	10:00～12:00	「自分に合った食事を知ろう」(講義)	管理栄養士
2月16日(月)	10:00～15:00	「“身体によい食事”を体験しよう♪」(講義・試食) 「正しいブラッシングの仕方について」(ブラッシング実習)	管理栄養士 歯科衛生士
2月25日(水)	10:00～12:00	「自分の身体とうまく付き合おう」(講義)	保健師・管理栄養士

児童館実施事業

問 児童館(☎598-7643)

ハイハイ・よちよち・とことこ参加者募集

時 1月～3月 全7回コース(10:30～11:00)

内 親子ふれあい遊びなど

申 1月8日(木)～15日(木)、10:00～12:00に、直接児童館受付にて申込書にご記入ください。

応募者多数の場合は抽選。当選者のみ電話連絡。

①ハイハイ(0歳児コース)

時 1月26日、2月9日・16日・23日、3月9日・16日・23日の月曜日

対 定 市内在住の平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれのお子さんと保護者15組

②よちよち(1歳児コース)

時 1月27日、2月10日・17日・24日、3月10日・17日・24日の火曜日

対 定 市内在住の平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれのお子さんと保護者15組

③とことこ(2・3歳児コース)

時 1月29日、2月12日・19日・26日、3月12日・19日・26日の木曜日

対 定 市内在住の平成23年4月2日～平成24年4月1日

と、平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれのお子さんと保護者15組

申込み不要で、誰でも参加できます

①0・1・2・3歳児

時 内 1月9日(金)10:30～10:45『お話広場』

時 内 1月16日(金)10:30～10:45『親子で遊ぼう』

時 内 1月23日(金)10:30～11:30『はかってみよう』(体重・身長測定)

②4歳児～小学生

時 内 1月17日(土)14:00～15:00『作ってみよう』(工作)

③小学生

時 内 1月24日(土)15:00～15:30『みんな集まれ～』(運動)

平成27年度児童館内学童クラブ入所申込み

4月から児童館で実施する学童保育事業の利用者を募集します。※申込書等は児童館受付で配布。

対 市内の小学校に在学する3年生～6年生の児童

※入所には基準があります。 **定** 20人

他 無料バスで学校まで迎えに行きます。

申 1月5日(月)～17日(土)9:00～19:00

こども図書館実施事業

問 こども図書館(☎598-7642)

新春行事

日時	対象	内容
1月3日(土)11:00～	0歳～	新春 わらべうたの会
1月4日(日)14:00～	幼稚園児～	新春 かるた会
1月11日(日)14:00～	幼稚園児～	新春 百人一首を読む会

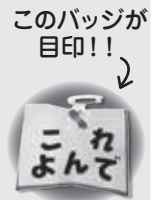
定期的なおはなし会

日時・対象	内容
毎週水曜日 0・1歳…10:30～ 2・3歳…11:30～	〈ちいさい子向け 保護者と一緒に〉 わらべうたとよみきかせ
毎週金曜日16:00～ 4歳以上	〈ひとりでも聞ける大きい子向け 保護者もどうぞ〉 おはなし会
毎週土曜日14:00～ 小学校低学年以上	〈ひとりでも聞ける大きい子向け 保護者もどうぞ〉 おはなし会



フロアサービス

おはなし会の時間以外にも「これよんで」のバッジをつけた図書館員がフロアで読み聞かせなどを行います。気軽にお声掛けください！



つどいの広場事業講習会

ベビーマッサージ&親子遊び

ベビーマッサージや親子遊びを通して親子の絆を深めませんか？

時 1月23日(金)10:15~11:45(10:00開場)

場 北本市北本駅子育て支援センター

内 発達を促すベビーマッサージと親子の絆を深めるための親子遊び

対 定 市内在住の首の据わった0歳~1歳6か月(平成25年7月22日以降の生まれ)の子どもと保護者10組(申込順)

持 授乳、おむつ交換用品、バスタオル1枚、おねしょパット

講 佐々木圭子さん

申 問 1月16日(金)10:00から北本市北本駅子育て支援センター(☎592-9961)へ電話でお申し込みください。19日(月)以降は北本市北本駅子育て支援センター窓口でも受け付けます。定員となり次第締め切ります。

小さめに生まれた子 集まれ!!

時 2月6日(金)10:30~11:30(10:00開場)

場 北本市子育て支援センター

内 低出生体重児のお子さんや、双子等のお子さんを持つ保護者の皆さん、情報交換やふれあい遊びなどをしながら友達作りをしませんか？

定 10組(申込順)

申 問 1月20日(火)9:30から北本市子育て支援センター(☎590-7676)へ電話または窓口へお申し込みください。

北本市子育て支援センター出張企画 出張くじらひろば~冬~

時 1月16日(金)10:30~11:30(10:15開場)

場 文化センター

内 ふれあい遊び、製作、パネルシアターなど

対 定 市内在住の平成24年4月1日以前生まれのお子さんと保護者20組(申込順)

申 問 1月6日(火)9:30から北本市子育て支援センター(☎590-7676)へ電話または窓口へお申し込みください。

講習会「昔あそび」

時 1月23日(金)10:30~11:15(10:15開場)

場 北本市子育て支援センター

内 昔から受け継がれた伝承遊びを楽しみましょう！

対 定 市内在住の平成25年4月2日~平成26年4月1日生まれのお子さんと保護者12組(申込順)

申 問 1月9日(金)9:30から北本市子育て支援センター(☎590-7676)へ電話または窓口へお申し込みください。



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。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。

北本市北本駅子育て支援センター

※平成26年11月1日付けで、ママ&キッズサロンの名称を変更しました。 問合せ ☎ 592-9961

時 月~金曜日10:00~16:00
※1月23日(金)はお休み

対 0歳~就学前のお子さんと保護者、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

Coccoひろば

問合せ ☎ 592-4039

時 火、木、土曜日10:00~15:00

対 0歳~就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人と配偶者

場 コープみらいコープ北本店3階

中丸保育園子育て支援センター

問合せ ☎ 592-5615

時 月~金曜日
10:00~15:00

対 0歳~就学前のお子さんと保護者

場 中丸保育園内



北本市児童館

※児童館で地域子育て支援拠点事業を実施しています。 問合せ ☎ 598-7643

時 月~金曜日9:00~17:00

対 0歳~就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

場 児童館2階・3階

北本市子育て支援センター

問合せ ☎ 590-7676

時 月~金曜日
9:30~15:30

※1月16日(金)午前、23日(金)午後はお休み

対 0歳~就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

場 北本市子育て支援センター