



## 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	<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 <b>対</b> 市内在住の人で本人またはその家族(治療中の人は除く)	5月13日(水) 9:30~11:00	母子健康センター	<b>定</b> 3人 <b>費</b> 無料 <b>講</b> 相談員 岡本浩之さん(精神科医) <b>申</b> 5月7日(木)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ(予約制)

## 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	<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> 平成27年1月生	<b>東側</b> 5月28日(木) 13:20~14:10	保健センター	<b>持</b> 母子健康手帳、健康診査票 <b>申</b> 対象児以外は、健康づくり課保健予防・業務担当へ
		<b>西側</b> 5月29日(金) 13:20~14:10	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 <b>対</b> 生後4か月~6か月児のいる保護者	5月28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。
		5月29日(金) 14:00~14:30	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> 平成25年10月生	<b>東側</b> 5月20日(水) 13:20~14:10	保健センター	<b>持</b> 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 <b>申</b> 対象児以外は、健康づくり課保健予防・業務担当へ
		<b>西側</b> 5月19日(火) 13:20~14:10	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24年3・4月生	<b>西側</b> 5月15日(金) 13:20~14:10	母子健康センター	<b>持</b> 母子健康手帳、健康診査票、早朝尿、目と耳のアンケート <b>申</b> 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	<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	5月18日(月) 初めて:13:20~13:50 2回目以降:13:50~14:20	文化センター	<b>費</b> 1回当たり1,404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。
9か月児育児相談	<b>内</b> 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 <b>対</b> 平成26年8月生の乳児のいる母親または家族	<b>東側</b> 6月8日(月) 10:00~10:45	保健センター	<b>持</b> 母子健康手帳、9か月または10か月児健康相談票
		<b>西側</b> 6月9日(火) 10:00~10:45	母子健康センター	
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	6月8日(月) 13:30~14:30	保健センター	<b>持</b> 母子健康手帳
マタニティセミナー(後期)	<b>内</b> 出産準備(呼吸法等)、赤ちゃんのお風呂の入れ方(実習) <b>対</b> 妊娠28週以降の妊婦や家族で希望する人	5月27日(水) 13:30~16:00	保健センター	<b>持</b> 母子健康手帳 <b>申</b> 5月22日(金)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にてお申し込みください。

## お口の健康まつり 2015 in 桶川

**時**6月7日(日)13:00~16:00 **場**桶川市保健センター(桶川市鴨川1-4-1)※駐車場なし。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(水)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)



## 健康豆知識 第32回

### 「かみんぐ30(さんまる)」

かみんぐ30とは、8020を達成する一つの目標として、歯を残してよく噛んで食べようというのが「かみんぐ30」です。

この30という数字は軟食傾向にある潮流を30回ぐらい噛んだらおいしくなるように少し硬くしようじゃないか、軟食傾向を改めていこうということです。

食は生きることの根幹でありそこからおいしいと感じ、また食卓でのコミュニケーションも生まれます。単に食するのではなく食の持つおいしさ、命をいただくので感謝の気持ちを持ちながらそれ本来の味を引き出すために、よく噛んで味を出して唾液の中に味を溶融していくことが大切です。

よく噛むために、調理方法を工夫するのも一つです。例えば材料を大きく切って調理するだけで一度に口に入る量が増え、飲み込むために自然に噛む回数を増やすことができます。

またよく噛むことによって、満腹中枢が刺激されて満腹感を得られるので食べすぎを防ぎます。(肥満を予防)

よく噛むことによって唾液の分泌が促されます。唾液は口の中の細菌を洗い流しむし歯や歯周病を予防します。(唾液分泌の促進)

よく噛むことによって口の周りの筋肉を使うことになり言葉の発音がきれいになり、表情筋がきたえられ表情がイキイキします。

よく噛むことによって脳の血流がアップし、脳の働きがよくなります。など、うれしい効果がいっぱいです。

「かみんぐ30」は皆さんの健康のお手伝いができるのではないかと信じています。

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・休日・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
5/10 (日)	深井小児科内科医院	小・内	591-5958
	ようだ眼科医院(桶川市)	眼	048-771-8880
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
5/17 (日)	南福音診療所	内・小	591-7191
	府川医院(桶川市)	耳・アレ	048-786-2672
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	048-776-0022
5/24 (日)	北本整形外科	整・皮・リハ	591-8871
	桶川日出谷診療所(桶川市)	脳神経外科	048-786-7715
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	048-776-0022
5/31 (日)	北本中央クリニック	内・小・循内・消・呼・血内	591-2257
	プラムの里診療所(桶川市)	内	048-787-2882
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692

月日	医療機関名	科目	電話
6/7 (日)	山本内科医院	内	591-5025
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	048-776-0022
	伊奈中央病院(伊奈町)	内・胃	048-721-3022

- 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、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、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

## 平成27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27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10日(金)・11日(土)・16日(木)・29日(水)	9月2日(水)・13日(日)・14日(月)
母子健康センター	7月12日(日)・13日(月)・23日(木)	9月1日(火)・11日(金)・12日(土)・16日(水)

※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)

※個別検診は、乳がん・子宮がん検診を10月～12月、大腸がん検診を11月～12月に、契約医療機関で実施します。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。個別検診の申込み方法等は、広報きたもと9月号(乳がん検診・子宮がん検診)、10月号(大腸がん検診)でお知らせします。

【申問】「平成27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4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)。「平成27年度北本市集団検(健)診のご案内」は、5月1日(金)から市役所健康づくり課、各公民館、駅連絡所へ配布します。所定の申込書は、市ホームページから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!～】

健康づくりについて幅広く学べる講座です。(時間は10:00～12:00)

月日	内容
5月19日(火)	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?!～
5月26日(火)	食中毒を予防する3つのコツ ～食品衛生について学ぼう～
6月1日(月)	お腹から免疫力アップ ～お腹元気教室～
6月10日(水)	食事と身体の関係を知ろう ～だからバランスが大切なのです!やさしい栄養学～
6月17日(水)	健康長寿サポーター養成講座 ～健康であることにチャレンジしよう～

【場】母子健康センター 定20人(申込順)

【申問】5月14日(木)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。

## 【ヘルスアップ調理講習会】

【時】5月21日(木)10:00～13:00 【場】コミュニティセンター 【内】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献立をご紹介します!

【定】20人 【費】300円(保険料等) 【持】エプロン、三角きん、ふきん 【申問】5月14日(木)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。



### 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

問合せ ☎ 592-9961

【時】月～金曜日10:00～16:00

※5月21日(木)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

【時】月～金曜日 問合せ ☎ 592-5615

10:00～15:00

【対】0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

【場】中丸保育園内



### 北本市子育て支援センター

【時】月～金曜日 問合せ ☎ 590-7676

9:30～15:30

※5月22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】北本市子育て支援センター

### 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(乳幼児室)

## つどいの広場事業講習会

## 歯の生え始めの衛生

- 時** 5月22日(金)10:30~11:30(10:15開場)  
**場** 北本市子育て支援センター  
**内** 1歳半検診前のお子さんの歯磨きの仕方・歯の生え始めの衛生・一人一人のお口のチェック  
**対定** 市内在住の1歳半くらいまでのお子さんと保護者12組(申込順) **講** 鴻巣口腔保健センター歯科衛生士  
**申問** 5月12日(火)9:30から北本市子育て支援センター(☎590-7676)へ電話または窓口でお申し込みください。

## 防犯について

人形劇を観て防犯について学びませんか

- 時** 5月21日(木)10:30~11:30(10:15開場)  
**場** 北本市北本駅子育て支援センター  
**対定** 市内在住の0歳~就学前のお子さんと保護者15組(申込順) **講** 埼玉警察防犯指導班ひまわり  
**申問** 5月12日(火)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。13日(水)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。

## 出張ぺんぎんひろば

- 時** 5月20日(水)10:30~11:30(10:15開場)  
**場** 野外活動センター  
**内** 屋外で思いっきり体を使って、親子ふれあい遊び、ゲーム遊び等、みんなで楽しみましょう♪  
**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15組(申込順)  
**申問** 5月8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お申し込みください。

## 母の日♡ママのためのアロマクラフト

~シワなくなった♡?ほめられアロマブレンドオイルをママへプレゼント~

- 時** 5月8日(金)10:30~12:00  
**場** 中丸保育園子育て支援センター **内** キャリアオイルと精油を使って、アロマクラフトにチャレンジ。親子のできるハンドマッサージもお伝えします。**対定** 未就学児と保護者・妊娠中の人20組(申込順) **持** 筆記用具 **費** 400円  
**講** ベビーボンディングスペシャリスト 佐々木圭子氏  
**申問** 中丸保育園子育て支援センター(☎592-5615)にお電話ください。定員となり次第締め切ります。

## こども図書館実施事業

問 こども図書館 (☎ 598-7642)

## 《親子にすすめる「子ども読書の日」おすすめの本のブックトーク》

- 時** 5月3日(日・祝)・10日(日)11:30~  
 ※ブックトーク参加者には、小さなプレゼント差し上げます!

## 《ゴールデンウィークのおはなし会》

- 時** 5月6日(水・振休)15:00~  
**内** 紙芝居、絵本のよみきかせ、てあそび、うたなど お楽しみに!!  
**対** 0歳~

## 《えいごのうたとピクチャーカード》

- 時** 5月26日(火)11:30~ **対** 0歳~

## 《定期的なおはなし会》

- 〈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 毎週水曜日  
**対** 0・1歳 10:30~ **対** 2・3歳 11:30~  
 〈ひとりで聞ける 大きい子向け 保護者もどうぞ〉  
 ・おはなし会  
 毎週金曜日 16:00~ **対** ひとりで聞ける子  
 毎週土曜日 14:00~ **対** ひとりで聞ける子

## 児童館実施事業

問 児童館 (☎ 598-7643)

- ①「親子であそび」**時** 5月8日(金)10:30~10:45  
 ②「はかってみよう(体重、身長)」**時** 5月22日(金)10:30~11:30  
**対** 0・1・2・3歳児。申込みは不要で、誰でも参加OK  
 ③「みんなあつまれ」**時** 5月9日(土)14:00~14:30  
**対定** 小学生20人(先着順・申込不要)  
 ④「つくってみよう」**時** 5月23日(土)14:00~15:00  
**対定** **申** 4歳児以上15人(予約制)。5月11日(月)より予約開始

## 《育児相談(家庭児童相談員による子育て相談)》

- 時** 5月7日(木)・18日(月)9:00~11:00  
**場** 乳幼児室および相談室 **申** 不要、一人あたり30分程度

## 《栄養相談(栄養士による栄養、食育相談)》

- 時** 5月7日9:00~11:00(毎月第1木曜日実施)  
**場** 乳幼児室および相談室 **申** 不要、一人あたり30分程度

## 《こどもの日まつり》

- 時** 5月2日(土)9:00~18:00[なぞなぞオリエンテーリング]  
**定** 300人(先着順) **申** 不要

## 《育児講座》

- 時** 5月20日(水)10:30~11:30「親子遊び」  
**対定** 市内在住の3歳児 10組(先着順)  
**申** 要予約。5月1日(金)より受付開始