



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

年月日	地区	医療機関名	電話番号
12/30(水)	北本	岡野歯科医院	592-3399
	鴻巣	かえこ歯科医院	541-0328
	鴻巣	大本歯科医院	577-7513
	桶川	花岡歯科医院	048-728-2784
	上尾	矢部歯科医院	048-776-7800
	上尾	なかむら歯科	048-773-7597
	上尾	まさみ歯科医院	048-721-8810
12/31(木)	北本	イノデンタルクリニック	591-6480
	北本	北本みなみ歯科医院	590-5804
	鴻巣	萩原歯科医院	596-5254
	上尾	須田歯科医院	048-771-8148
	上尾	えのもと歯科クリニック	048-775-1131

年月日	地区	医療機関名	電話番号
12/31(木)	上尾	斎藤歯科医院	048-775-7177
	伊奈	中村歯科医院	048-720-1800
平成28年 1/1 (金・祝)	北本	あおぞら歯科医院	544-1515
	鴻巣	塩谷歯科医院	596-8187
	上尾	白鳥歯科・矯正歯科	048-723-0000
1/2(土)	鴻巣	田中歯科医院	543-1767
	桶川	うらべ歯科医院	048-786-9710
1/3(日)	上尾	内田歯科医院	048-793-7201
	鴻巣	松谷歯科医院	541-0648
1/3(日)	桶川	クマキ歯科医院	048-787-2561
	上尾	吉岡歯科医院	048-771-5330

休日診療(当番医) 診療時間9:00~17:00(時間厳守) 12月8日~平成28年1月7日

月日	医療機関名	科目	電話
12/13 (日)	さとうクリニック	内・消・小	590-5977
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	048-776-0022
	今成医院(伊奈町)	内	048-723-8280
12/20 (日)	よしだ整形外科内科	整・内・リハ・皮・リウ	590-5720
	朝日内科歯科医院(桶川市)	内・小・消	048-774-9385
12/23 (水・祝)	伊藤クリニック	胃・外・内・整・リハ・皮・泌	593-5588
	桶川K・Nクリニック(桶川市)	麻・整	048-787-7715
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
12/27 (日)	北本共立診療所	内・消・循・放	592-1641
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	048-776-0022
	鳥山こどもクリニック(伊奈町)	小	048-723-5557
12/29 (火)	遠井医院	内・小・循	591-2109
	桶川中央クリニック(桶川市)	内・小・消内	048-786-6628
12/30 (水)	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
	北本第一クリニック	内・胃	591-7622
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	048-776-0022
12/31 (木)	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
	天地クリニック	内・小・胃	593-1762
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	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
1/1 (金・祝)	きたもと脳神経外科クリニック	脳	592-8808
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	048-776-0022
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
1/2 (土)	福音診療所	耳	592-2862
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	048-776-0022
1/3 (日)	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
	青木クリニック	内・循・呼・小	592-1033
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	048-776-0022
	しらすき眼科医院(伊奈町)	眼	048-792-0249

- 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

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	対 市内在住の人で本人またはその家族(治療中の方はご遠慮ください)	平成28年1月13日(水) 9:30~11:00	母子健康センター	定 3人 費 無料 講 相談員 岡本浩之さん(精神科医) 申 平成28年1月7日(木)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ

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 対 平成27年8月生	東側 12月17日(木) 13:20~14:10	保健センター	持 母子健康手帳、健康診査票 申 対象児以外は、健康づくり課保健予防・業務担当へ
		西側 12月18日(金) 13:20~14:10	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26年5月生	東側 12月15日(火) 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 申 対象児以外は、健康づくり課保健予防・業務担当へ
		西側 12月14日(月) 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 東側地区で平成24年10月・11月生	12月10日(木) 13:20~14:10	保健センター	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 ※西側地域は1月に実施
離乳食の調理講習	内 離乳初期食の試食および説明 対 生後4か月~6か月児のいる母親	12月17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
		12月18日(金) 14:00~14:30	母子健康センター	
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	12月21日(月) 初めて: 13:20~13:50 2回目以降: 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27年3月生の乳児のいる母親または家族	東側 平成28年1月14日(木) 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 平成28年1月12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歳未満の子どものいる母親または家族で希望する人	平成28年1月12日(火) 13:30~14:30	母子健康センター	持 母子健康手帳

※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。

ヘルスアップ調理講習会

コレステロールが気になる人におすすめの料理をお伝えします!

- 時** 12月17日(木) 10:00~13:00
- 場** コミュニティセンター
- 定** 25人(申込順)
- 費** 300円(保険料等)
- 持** エプロン、三角きん、ふきん
- 申** 問 12月14日(月)までに北本市食生活改善推進員協議会(佐藤 ☎・FAX 592-7763)へ電話またはFAX等でお申し込みください。



**健康豆知識** 第39回**健康一口メモ 「減塩のすすめ」**

食塩はナトリウムと塩素からできていて、特にナトリウムは人間にとって欠かせない物質の一つです。人間の体液量を保ったり、神経や筋肉の働き、栄養素の消化や吸収を助けたりします。その働きは血液の中でナトリウムが一定の濃度を保つことで維持されています。

したがって、ナトリウムは少なすぎても多すぎても身体に害を与えてしまうことがあります。量が少な過ぎることで問題となるのは、真夏に大量の汗をかいた際に水分と一緒にナトリウムが失われることで起こる熱中症です。一方で多量に食塩を摂取した場合、ナトリウムが多過ぎることによる悪影響の代表は高血圧です。前述したようにナトリウムは体液量を保つ働きがありますが、多過ぎると一緒に水分も増えてしまいます。その結果、血液の量も増えてしまい、最終的には高血圧へとつながります。高血圧、すなわち血圧が高い状態が続くと動脈硬化が起き、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病などの危険性が高まります。海外のとある原住民を対象とした研究では食塩摂取量が少ない集団は、上の血圧の平均が100前後で、なおかつ加齢に伴う血圧上昇が小さいという結果が出ています。

では、日本人は毎日どれくらい食塩を摂っているのでしょうか。2013年の国民健康・栄養調査によると平均摂取量は成人男性が11.1g、女性が9.4gと年々減少傾向にはありますが、まだ摂り過ぎといえます。そこで厚生労働省等が掲げている目標値がありますが、おおむね6g前後となっています。ただ日々の食事ですべての食塩量を測ることは無理な話で、非現実的です。

日常生活では食品パッケージに記されている塩分量を確認したり、味噌汁の量を減らしてみる、醤油を使う際にかけ醤油ではなくつけ醤油にする、塩と名の付くものは口にしない、といったささやかな工夫をすることで、少しずつ減塩や薄味に慣れていくことをお勧めします。

提供：(一社)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 #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 7:00～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)**子宮がん・大腸がん個別検診実施中**

(12月25日までに受診してください)

☎ 健康づくり課保健予防・業務担当(☎594-5544)

子宮がん**対** 20歳以上(受診日現在)**申** 12月17日(木)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ電話または直接お申し込みください。**実施医療機関・費用** 詳しくは、広報きたもと9月号または市ホームページをご覧ください。**大腸がん****対** 40歳以上(受診日現在)**申** 各医療機関へ直接予約し、12月25日(金)までに検体容器をお受け取りください。**実施医療機関・費用** 詳しくは、広報きたもと10月号または市ホームページをご覧ください。

※各医療機関の診療日を必ずご確認ください。

お手元に無料クーポンをお持ちの方は、ぜひこの機会にご利用ください。

つどいの広場事業講習会

「おたのしみかい」

～高校生による人形劇やトーンチャイムの演奏を
たのしみましょう♪～

- 時** 12月25日(金)10:30～11:30(10:15開場)
- 内** 親子で楽しくあそびましょう
- 講** 埼玉県立鴻巣女子高等学校 人形劇部
- 対** 市内在住の0歳～就学前のお子さんと保護者
- 定** 15組(申込順)
- 場** 申問 12月7日(月)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。

歌って踊って音楽療法

楽しく体を動かして遊びましょう♪

- 時** 12月25日(金)10:30～11:15(10:15開場)
- 場** 北本市北本駅子育て支援センター
- 対** 市内在住の2歳以上～就学前のお子さんと保護者
- 定** 10組(申込順)
- 講** 関郁史先生、鴻巣真樹先生
- 申問** 12月16日(水)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。17日(木)以降は窓口でも受け付けます。定員となり次第締め切ります。

中丸保育園子育て支援センター講習会

①ベビーマッサージと②キッズマッサージ&スノードーム作り

- 時** ①12月14日(月)10:30～12:00
②12月21日(月)10:30～12:00
- 場** 中丸保育園子育て支援センター
- 内** ①ベビーマッサージや抱っこダンスを楽しみます。
②キッズマッサージや親子遊びパラバルーンを楽しみます。
①、②ともに簡単手作りスノードームに挑戦します♪
- 講** ベビーボンディングスペシャリスト 佐々木圭子氏
- 対** ①0歳のお子さん、②1歳～2歳3か月のお子さん
大人もたくさん体を動かします。動きやすい服装をお願いします。
- 定** 各回25組(申込順)

- 持** ①のみバスタオル、家で使っているオイル、抱っこひも
①、②ともに、スノードームの中に入れていたものがあればお持ちください。
- 費** 200円
- 申問** 中丸保育園子育て支援センター(☎592-5615)に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。
※毎月ベビーマッサージとキッズマッサージを開催しています。詳しくは市ホームページから当センターの通信をご覧ください。直接お問い合わせください。



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)

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、妊娠中の人
- 場** 中丸保育園内

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
- 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

- ～12月のひろば開催日～
- めだかひろば2日(水)
(H26.4.2～H27.4.1生)
- ぺんぎんひろば9日(水)
(H25.4.2～H26.4.1生)
- くじらひろば16日(水)
(H25.4.1以前の生まれ)
- ねんねこひろば22日(火)
(H27.4.2以降の生まれ)

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

- ・ばぶばぶデー 12月3日(木)
- ・すくすくデー 12月10日(木)・19日(土)
- ・ママママサロン 12月22日(火)
- ・こっこ de デビュー 12月24日(木)

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
- 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
- 対** 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

- 年齢別ひろば「ねんねこさん集まれ～！」
- 時** 12月8日(火)10:45～11:15
- 対** ハイハイ前のお子さん
※ひろばは通常どおり開所です。
- 遊ぼうタイム♪
- 時** 12月15日(火)11:30～
みんなで楽しく遊ぼう! ※予約不要
- 無料バザー
まだ使える子育て用品を譲り合いませんか?
お譲りいただける人は、事前に北本市北本駅子育て支援センターまでご連絡ください。
- 時** 12月10日(木)10:30～
(応募多数の場合は2部制)

児童館の催し

☎児童館(☎598-7643)

○児童館事業

『みんなあつまれ』

時 12月12日(土)14:00~14:30

対 小学生先着20人(申込み不要)

『つくってみよう』

時 12月26日(土)14:00~15:00

対 4歳児以上予約制15人

申 12月7日(月)より窓口へ直接

育児講座

『はみがき講座』

時 12月16日(水)10:30~11:30

場 乳幼児室 申 不要 講 関根桂子氏

0・1・2・3歳児なら申込み不要で、誰でも参加できます

『親子であそび(レッツダンシング)』

時 12月11日(金)10:30~10:45

『はかってみよう(体重・身長)』

時 12月25日(金)10:30~11:30

育児相談

時 12月7日(月)・21日(月)9:00~11:00

※21日は9:00~10:30

内 家庭児童相談員による子育て相談

場 乳幼児室および相談室

申 申込み不要、1人あたり30分程度



栄養相談

時 12月24日(木)9:00~11:00

内 栄養士による栄養、食育相談

定 申 先着4人(要予約・電話予約可。1人30分。12月7日(月)より受付開始)

場 乳幼児室および相談室

けん玉クラブ

時 12月20日(日)14:00~15:00

対 6歳以上先着10人

内 日本けん玉協会三段2級指導員田中敏彦氏による技術指導

場 3階体育遊戯室 申 当日、直接お越しください。

『親子でからだあそび』開催

時 12月2日(水)10:30~11:30 場 体育遊戯室

内 親子で触れ合い楽しみながら、お子さんの成長を促します

対 市内在住の0歳児・1歳児(ハイハイとおすわりができるお子さん)と保護者 講 井口恵子氏

定 申 先着10組(要予約・電話予約可。予約受付中)

子育て支援 ポケット「バランスボールエクササイズ」

時 12月9日(水)10:30~11:30 場 会議室

内 バランスボールを使用したエクササイズ

対 市内在住の乳幼児と保護者 講 武山絵里氏

定 申 先着5人(要予約・電話予約可。12月1日(火)より受付開始)

クリスマス会

時 12月19日(土)14:00~14:30 場 創作活動室

内 「北本奇術愛好会によるマジックショー」&とまちゃんサンタ登場!

こども図書館の催し

☎こども図書館(☎598-7642)

各会約30分です。

《クリスマスおはなし会》

時 12月20日(日) 11:30~

23日(水・祝)15:00~

24日(木) 15:00~

内 大型紙芝居、絵本の読み聞かせ、クリスマスソングなど

対 0歳~大人

他 ちいさなプレゼントあり!

《12月のおはなし会》~よいお年を~

時 12月27日(日)15:00~

内 紙芝居、絵本の読みきかせ、てあそび、かんたんな工作(お正月のかざり)など

対 0歳~大人

《小学生のためのおはなし会》

時 12月13日(日)15:00~

内 素話を中心に、小学校低学年向きの絵本の読みきかせなど

対 小学生~大人

《えいごのうたとピクチャーカード》

時 12月22日(火)11:30~ 対 0歳~3歳

《定期的なおはなし会》

わらべうたとよみきかせ

時 毎週水曜日

対 0・1歳...10:30~、2・3歳...11:30~

おはなし会

時 毎週金曜日16:00~、毎週土曜日14:00~

対 ひとりで聞ける子

■児童館・こども図書館の年末年始の休館日

12月31日(木)~平成28年1月2日(土)

世界エイズデー

12月1日は世界エイズデーです。この機会に検査を受けましょう!

埼玉県鴻巣保健所ではHIV・性感染症検査を無料・匿名にて行っています。(要事前予約)

時 原則毎月第2月曜日・第4火曜日

場 埼玉県鴻巣保健所

申 埼玉県鴻巣保健所保健予防推進担当、感染症担当(☎541-0249)