

## 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けつについて、みんなで楽しく学べる教室です。

**場** 母子健康センター

**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

**費** 300円(2月19日出席者:食材費) **定** 30人(先着順)

**申** 1月4日(月)~20日(水)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	講師
1月26日(火)	10:00~12:00	「自分の身体の中のをのぞいてみよう」(講義・実技)	保健師
2月3日(水)	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19日(金)	10:00~13:00	「“身体によい食事”を体験しよう」(講義・試食)	管理栄養士
2月24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

※別途、希望者には運動実習、医師との懇談会をご案内します。

### 肝炎定期検査費用助成のご案内

埼玉県では「肝炎ウイルスの感染を原因とする慢性肝炎、肝硬変、肝がん」療養中の人への検査費用を年2回助成しています。

#### 対象者

- ◆県内に住民票があり、公的医療保険に加入している
- ◆住民税非課税世帯に属している
- ◆県が指定した医師による定期検査を受けた(平成27年4月以降)
- ◆県または県内の市町村のフォローアップに同意する
- ◆現在「肝炎治療医療費助成」を受給していない

他にも、医師による診断書(助成対象外)が必要等、条件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

**問** 埼玉県鴻巣保健所保健予防推進担当感染症担当(☎541-0249)

#### 市町村が実施した

- ヒトパピローマウイルスワクチン(子宮頸がんワクチン)
- ヒブワクチン
- 小児用肺炎球菌ワクチン

の接種を平成25年3月31日までに受けた人へ

平成23年1月1日から平成25年3月31日までに、市町村の助成により、ヒトパピローマウイルスワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンのいずれかを接種した人のうち、接種後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診した人は、接種との関連性が認定されると、医療費・医療手当が支給される場合があります。

支給対象となるのは、請求した日からさかのぼって5年以内に受けた医療に限られていますので、お心当たりのある人は、具体的な請求方法等について、独立行政法人医薬品医療機器総合機構の救済制度相談窓口【フリーダイヤル0120-149-931。ご利用にならない場合は03-3506-9411(有料)】に至急お問い合わせください。

〈広告〉

### そろばん フラッシュあんさん 生徒募集

当そろばん塾では、皆で楽しみながら、そろばんを学習して暗算力を付け生涯役立つ様指導しています。学習内容は「数遊び」から「フラッシュあんさん」まで幅広く取組んでいます。その為小さなお子さんから競技大会を目指す生徒が日々そろばん教室に集まっています。わかりやすく指導しますので気軽に入塾して、1日も早く練習を始めて下さい。

日本商工会議所・日本珠算連盟 指定教場

北本市中央2-78  
お問い合わせ(電)048-594-0980

北本駅西口徒歩1分  
石川珠算学院

◎相続 ◎交通事故 ◎離婚 ◎借金 など  
まずはお気軽にお電話ください

予約受付時間 平日10時~17時 ☎048-501-8502

こちらのす法律事務所

埼玉弁護士会所属 弁護士 森田 智博・根岸 遼

鴻巣市 本町4-5-9 新井ビル2階(旧中山道沿い)  
鴻巣駅徒歩5分 市営駐車場徒歩1分 最寄りバス停徒歩1分

来所困難な方のために有料の訪問相談(一万円~)もごさいます  
(訪問可能地域:鴻巣市、北本市、加須市、吉見町)

法律相談 毎週土曜 30分無料



## 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	<b>内</b> 心臓病や股関節の異常等の早期発見、運動発達の検査等 <b>対</b> 平成27年9月生	<b>東側</b> 1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> 1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か月児のいる母親	1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。
		1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26年6月生	<b>東側</b> 1月22日(金) 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> 1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11月・12月生	<b>西側</b> 1月27日(水) 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	1月28日(木) 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	<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27年4月生の乳児のいる母親または家族	<b>東側</b> 2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> 2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	2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(前期)	<b>内</b> 妊娠中の栄養、赤ちゃんの保育について、歯の健康づくり <b>対</b> 妊娠27週までの妊婦や家族で希望する人	1月21日(木) 10:00~15:00	母子健康センター	<b>持</b> 母子健康手帳 <b>申</b> 1月15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。
マタニティセミナー(後期)	<b>内</b> 出産の準備(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	1月26日(火) 13:30~16:00	保健センター	<b>持</b> 母子健康手帳、前期参加者は配付資料。 <b>申</b> 1月20日(水)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(金)10:00~13:30 **場** 勤労福祉センター

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

**申** 1月19日(火)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40回

### 糖尿病による腎不全

糖尿病は血液中の糖(血糖値)が高くなることでさまざまな障害を引き起こします。これを糖尿病の合併症といいます。特に、神経、目の網膜、そして腎臓で糖尿病特有の合併症が起きてまいります。これらを糖尿病の3大合併症といいます。ちなみにこれらとは別に、脳卒中や心筋梗塞など他の血管の合併症も起きやすくなりますが、糖尿病特有ではないので区別されます。さて、腎臓の合併症を糖尿病性腎症といいます。はじめのうちは自分で感じる症状(自覚症状)はほとんどありません。このような時でも腎症が進行していれば、尿を調べるとアルブミンという物質やその他のタンパクが検出されます。尿検査で、腎症がどこまで進んでいるかがはじめてわかるのです。糖尿病の治療がうまくいかない、あるいは糖尿病を放置しておく、さらに腎症が進んで、腎臓の働きが落ちていきます。それでも自覚症状は表れにくく、腎臓の働きが本来の10%くらいになってはじめて、むくみやだるさなどの症状が出てきます。この状態が腎不全で、命を保つぎりぎりの状態です。そしてさらに悪化した場合は腎臓の代わりとなる「透析」といういわば人工腎臓のような機械による定期的な治療が必要になるのです。透析の治療は一般的には4時間くらいかかり、それを週3回つづけていかなければいけません。したがって、透析に時間をとられることで、本人に大きな負担がかかります。さらに、医療費もかかります(1か月で一人当たり約40万円)。我が国では本人の費用負担が少なくなる制度になっていますが、大半の医療費を国などが負担します。現在は、新たに透析が必要な腎不全の半分は糖尿病性腎症によるため、医療費の面でも我が国の大きな問題となってきているのです。

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)

### 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
1/10 (日)	大久保医院	内	591-8171
	原田耳鼻咽喉科医院(桶川市)	耳	048-787-5616
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	048-776-0022
1/11 (月・祝)	山崎医院	小・内	591-2244
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	048-776-0022
	尾崎内科クリニック(伊奈町)	内・小	048-720-1701
1/17 (日)	鈴木医院	内・小	592-1313
	豊田医院(桶川市)	内・小・胃・循内	048-728-2377
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
1/24 (日)	いなぎentクリニック	耳・気・放・形	593-4567
	ようだ眼科医院(桶川市)	眼	048-771-8880
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	048-776-0022
1/31 (日)	藤倉医院	循・外・内	592-3045
	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

月日	医療機関名	科目	電話
2/7 (日)	北本心ノ診療所	心内・精	598-7573
	桶川中央クリニック(桶川市)	内・小・消内	048-786-6628
	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

## つどいの広場事業講習会

### 手品&お楽しみ会



- 時** 1月21日(木)10:30~11:15 (10:15開場)
- 場** 北本市北本駅子育て支援センター
- 内** 何が出てくるのかな? 皆で手品を楽しみましょう。
- 対** 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** 北本市奇術愛好会
- 申** 1月8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。12日(火)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。

### 「ママのためのスクラップブック」

~てづくりアルバムを作ろう♪~

- 時** 1月29日(金)10:30~11:30(開場10:15)
- 場** 北本市子育て支援センター
- 内** 大切な写真を素敵に整理します。
- 講** 栗田友美先生
- 対** 0歳児~就学前のお子さんと保護者15組(申込順)
- 費** 500円。講習会当日までにお持ちください。
- 申** 1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。



## 中丸保育園子育て支援センター講習会

### ベビーマッサージ講習会

~大好きなわが子との時間をもっと楽しく、もっとリラックス♪~



- 時** 1月25日(月)10:30~12:00
- 場** 中丸保育園子育て支援センター
- 講** ベビーボンディングスペシャリスト 佐々木圭子氏
- 内** 「なでさすり」の大切さを学びながら親子のスキンシップを楽しめます。親子でたくさん遊んでリフレッシュしましょう!
- 対** 0歳児とママ25組(申込順)、パパの参加も大歓迎です!
- 持** バスタオル・抱っこひも・オイル(家で使っているものがあれば)・オムツや飲み物(ママ用・お子さん用)。

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。

- 費** 無料
- 申** 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。※中丸保育園子育て支援センターでは毎月ベビーマッサージを開催しています。詳しくは北本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

- ~1月のひろば開催日~
- めだかひろば6日(水)  
(H26.4.2~H27.4.1生)
- ぺんぎんひろば13日(水)  
(H25.4.2~H26.4.1生)
- くじらひろば20日(水)  
(H25.4.1以前の生まれ)
- ねんねこひろば27日(水)  
(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

#### ・わいわいデー

- 時** 対 1月12日(火)
- 10:00~13:00 1歳児親子
- 12:00~15:00 2・3歳児親子

#### 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
- 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



#### ●年齢別ひろば 「ハイハイさんあつまれ~!」

- 時** 1月14日(木)10:45~
- 対** ハイハイできるお子さん
- ※ひろばは通常どおり開所です。
- 遊ぼうタイム♪
- 時** 1月26日(火)11:30~
- みんな楽しく遊ぼう! ※予約不要

## 児童館の催し

問 児童館(☎598-7643)

### ○児童館事業

#### 「みんなあつまれ」

時 1月9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 1月23日(土)14:00~15:00  
 対 4歳児以上15人  
 申 1月11日(月・祝)から申込み受付



### 育児講座

#### 「ベビーマッサージ」

時 1月19日(火)10:30~11:30  
 場 集会室 講 谷わかこ氏  
 対 定 首がすわっていて、はいはいができないお子さんと保護者10組(先着順)  
 申 1月8日(金)から申込み受付(電話申込み可)

#### 0・1・2・3歳児なら申込み不要で、誰でも参加できます

#### 「親子であそぼ」

時 1月8日(金)10:30~10:45

内 パネルシアター

#### 「はかってみよう」

時 1月22日(金)10:30~11:30

内 体重、身長をはかります。

### 育児相談

時 1月4日(月)・18日(月)9:00~11:00

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 1月28日(木)9:00~11:00

内 栄養士による栄養、食育相談(1人30分)

場 乳幼児室および相談室

定 4人(先着順)

申 1月11日(月・祝)から申込み受付(電話申込み可)

### けん玉クラブ

時 1月17日(日)14:00~15:00

対 定 6歳以上10人(先着順)

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

### ファミリー・サポート・センター説明会

時 2月2日(火)10:30~11:30

対 定 市内在住在勤、ファミリー・サポート・センターに興味のある人10組(先着順)

場 集会室

申 1月18日(月)から申込み受付(電話申込み可)

### 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

場 集会室

内 親子ふれあい遊びなど

☆ハイハイ(0歳児コース)

時 1月25日、2月8日・15日・22日、3月7日・14日・21日の月曜日

対 定 市内在住の平成26年4月2日~平成27年4月1日生まれのお子さんと保護者10組

☆よちよちコース(1歳児コース)

時 1月26日、2月9日・16日・23日、3月8日・15日・22日の火曜日

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10組

☆とことこコース(2・3歳児コース)

時 1月28日、2月11日・18日・25日、3月10日・17日・24日の木曜日

対 定 市内在住の平成23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10組

申 1月8日(金)~15日(金)10:00~12:00に申込書にご記入ください。応募者多数の場合抽選。当選者のみ1月15日(金)~17日(日)に電話で連絡します。

## こども図書館の催し

問 こども図書館(☎598-7642)

### 新春行事 ~今年もよろしくおねがいします~

各回約30分です。

#### 「新春わらべうたの会」

絵本の読みきかせ、わらべうた、てあそびなど

時 1月3日(日) 11:00~、15:00~

対 0歳~大人まで

#### 「新春おはなし会」

お正月向きの絵本の読みきかせ、かるたあそびなど

時 1月10日(日) 11:00~、15:00~

対 0歳~大人まで

#### 「新春百人一首を読む会」

順番に百人一首を読んだり、お気に入りの一首を読んだりします。

時 1月11日(月・祝) 15:00~

対 小学生~大人まで

#### 「小学生のためのおはなし会」

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。大人の人もぜひご参加ください。

時 1月17日(日)15:00~

対 小学生~大人まで

#### 「えいごのうたとピクチャーカード」

今年も楽しく歌いましょう!

時 1月26日(火)11:30~

対 0歳~3歳



#### 「1月のおはなし会」

紙芝居、絵本の読みきかせ、てあそび、かんたんな工作など

時 1月31日(日)15:00~

対 0歳~大人まで

#### 「定期的なおはなし会」

・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)

時 対 毎週水曜日、0・1歳 10:30~、2・3歳 11:30~

・おはなし会(ひとりで聞ける大きい子向け。保護者もどうぞ。小学生もぜひ来てください!)

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・こども図書館の年始の休館日 平成28年1月1日(金・祝)・1月2日(土)