

3月は自殺予防月間です

うつ病について知ってください！  
街頭キャンペーン

(啓発リーフレットや「こころの相談窓口の案内カード」の配布)

時 3月1日(火) 17:00~19:00 場 北本駅前

3月1日の街頭キャンペーンの  
ボランティアさん募集！

事前準備や当日のお手伝いをお願いします。  
ご興味のある人は、2月26日(金)までに健康  
づくり課保健予防・業務担当(☎594-5544)へ。  
一緒にキャンペーンでPRしましょう！



「借金・多重債務・生活・失業相談」「こころの相談」  
専門家に話してみませんか？

暮らしとこころの総合相談会

時 3月11日(金) 14:00~18:00

場 文化センター 費 無料

内 弁護士、司法書士、社会福祉士、  
精神保健福祉士、保健師等による相談会

申 問 北本市暮らしとこころの総合相談会  
委託事務局(夜明けの会)

☎048-774-2862(平日10:00~17:00)



予防接種のお知らせ

20歳までに日本脳炎予防接種を忘れず受けましょう！

平成17年度から21年度まで、全国的に日本脳炎の予防接種の積極的勧奨を差し控えていましたが、平成23年5月から全面的に再開されました。

平成19年4月1日以前の生まれの人は、接種機会を逃してしまった人が多いため、特例措置として20歳の誕生日の前々日まで、乳幼児期と合せて計4回接種することができます。母子健康手帳で接種が済んでいるかご確認ください。

市と契約を結んでいる医療機関であれば、無料で接種ができます。

接種の際には予診票が必要となります。ご希望の場合は母子健康手帳をお持ちのうえ、健康づくり課11番窓口へ。

高齢者肺炎球菌の定期予防接種実施期限が迫っています！

対象者	①平成27年度中に、以下の各年齢になる人(平成27年3月末に個人通知済み) 65歳(昭和25年4月2日生~昭和26年4月1日生) 70歳(昭和20年4月2日生~昭和21年4月1日生) 75歳(昭和15年4月2日生~昭和16年4月1日生) 80歳(昭和10年4月2日生~昭和11年4月1日生) 85歳(昭和5年4月2日生~昭和6年4月1日生) 90歳(大正14年4月2日生~大正15年4月1日生) 95歳(大正9年4月2日生~大正10年4月1日生) 100歳(大正4年4月2日生~大正5年4月1日生) ②60~64歳で、心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能で身体障害者手帳1級の人 ※ただし、①・②ともに、 <u>今までに接種を受けたことがある人は対象となりません。</u>
費用	2,500円
接種場所	市と契約を結んでいる医療機関(お問い合わせまたは、市ホームページをご参照ください)
接種期限	平成28年3月31日まで ※①の人は、平成28年4月1日以降は対象となりません。
その他	接種の際は事前に医療機関へ予約が必要となります。





## 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	<p><b>内</b>心の健康に不安があり受診した方がよいか悩んでいる人等の相談に応じます。</p> <p><b>対</b>市内在住の人で本人またはその家族(治療中の人はご遠慮ください)</p>	3月9日(水) 9:30~11:00	母子健康センター	<p><b>定</b>3人</p> <p><b>費</b>無料</p> <p><b>講</b>相談員 岡本浩之さん(精神科医)</p> <p><b>申</b>3月2日(水)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ。</p>

## 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	<p><b>内</b>心臓病や股関節の異常等の早期発見、運動発達検査等</p> <p><b>対</b>平成27年10月生</p>	<b>東側</b> 2月25日(木) 13:20~14:10	保健センター	<p><b>持</b>母子健康手帳、健康診査票</p> <p><b>申</b>対象児以外は健康づくり課保健予防・業務担当へ。</p>
		<b>西側</b> 2月26日(金) 13:20~14:10	母子健康センター	
離乳食の調理講習	<p><b>内</b>離乳初期食の試食および説明</p> <p><b>対</b>生後4か月~6か月児のいる保護者</p>	2月25日(木) 14:00~14:30	保健センター	<p>※乳児健診と同時開催</p> <p>※離乳食講習のみ参加は、当日直接調理室へ。</p>
		2月26日(金) 14:00~14:30	母子健康センター	
1歳6か月児健診	<p><b>内</b>内科健診、歯科健診等</p> <p><b>対</b>平成26年7月生</p>	<b>東側</b> 2月16日(火) 13:20~14:10	保健センター	<p><b>持</b>母子健康手帳、健康診査票</p> <p>現在使用している歯ブラシ、タオル</p> <p><b>申</b>対象児以外は健康づくり課保健予防・業務担当へ。</p>
		<b>西側</b> 2月15日(月) 13:20~14:10	母子健康センター	
3歳児健診	<p><b>内</b>内科健診、歯科健診、尿検査等</p> <p><b>対</b>東側地区で平成24年12月・平成25年1月生 ※西側地区は3月に実施</p>	<b>東側</b> 2月18日(木) 13:20~14:10	保健センター	<p><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</p> <p><b>申</b>対象児以外は、健康づくり課保健予防・業務担当へ。</p>
フッ素塗布	<p><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</p>	2月24日(水) 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	<p><b>費</b>1回当たり1,404円</p> <p><b>持</b>歯ブラシ、母子健康手帳、タオル</p> <p><b>申</b>当日直接会場へ。</p> <p>※2回目以降は6か月以上間隔をあげてください。</p>
9か月育児相談	<p><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</p> <p><b>対</b>平成27年5月生の乳児のいる家族</p>	<b>東側</b> 3月7日(月) 10:00~10:45	保健センター	<p><b>持</b>母子健康手帳、9か月または10か月児健康相談票</p>
		<b>西側</b> 3月8日(火) 10:00~10:45	母子健康センター	
乳幼児育児相談	<p><b>内</b>身体の発育や運動発達、食事や排せつのつけ、心配ごとの相談</p> <p><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</p>	3月8日(火) 13:30~14:30	母子健康センター	<p><b>持</b>母子健康手帳</p>
マタニティセミナー(後期)	<p><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)</p> <p><b>対</b>妊娠28週以降の妊婦や家族で希望する人</p>	3月10日(木) 13:30~16:00	母子健康センター	<p><b>持</b>母子健康手帳、前期参加者は配布資料</p> <p><b>申</b>3月4日(金)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ。</p>

※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。

健康づくりは  
食生活から!

ヘルスアップ  
調理講習会

健康を維持するためのバランス食をみんなで作ります。

**時** 2月23日(火) 10:00~13:00 **場** 中丸公民館

**定** 25人(申込順) **費** 300円(保険料等)

**持** エプロン、三角巾、ふきん

**申** 2月18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。





## 健康豆知識 第41回

### 口腔ケアと訪問診療

もしも皆さんが突然の歯の痛みに見舞われたらどうしますか？ 多くの人は、歯科医院を受診して治療を受けるでしょう。実は口の中で経験する痛みの多くは、予防することが可能なのです。そこで、通院中に予防する方法を教わり、身につけること(セルフケア)が大切です。では、寝たきりなどで介護が必要な人に歯科治療が必要になった場合はどうでしょうか？ このような人が治療を受ける方法として、訪問診療というものがあります。この訪問診療では、歯科医師が患者さんからの依頼により往診をします。そして、痛みをとりのぞいたり、入れ歯の不具合の調整などを行います。寝たきりなどで介護が必要な人の場合、食後の歯磨き(ブラッシング)が上手にできないことで、口の中の衛生状態が悪化しやすく、むし歯や歯周病だけでなく、肺炎などの病気にかかる危険性も高くなります。その危険性を少なくするために、口の中を清潔に保つことが大切です。これを口腔ケアと呼び、歯磨きを中心とする種々な清掃方法があり、歯科医師や歯科衛生士が、本人または、身の回りの人に対し適した指導を行います。さらに、口の中がいつも清潔であるように、定期的な指導と管理を行っていくことが重要です。歯科医院への通院が困難であるために、治療を諦めている人で訪問診療を希望する人は、かかりつけの歯科医院、または、北足立歯科医師会にご連絡ください。必要があれば居宅に伺って、口腔ケア、または治療をします。

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・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)

2月8日～3月7日

月日	医療機関名	科目	電話
2/11 (木・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	048-776-0022
	しらさき眼科 医院(伊奈町)	眼	048-792-0249
2/14 (日)	山本内科医院	内	591-5025
	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
2/21 (日)	榑原医院	内・胃腸・肛門	542-6582
	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
2/28 (日)	山田医院	内・小	593-0353
	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
3/6 (日)	北本共立診療所	内・消・循・放	592-1641
	ゆげクリニック(桶川市)	内・循	048-777-3000
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外・整	048-776-0022

- 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

### 「はじめての就園」～安心して楽しく友達の輪の中に～

- 時** 2月26日(金)10:30～11:30(10:15開場)
- 場** 北本市子育て支援センター
- 内** 就園前に知っておきたいことや就園してからの心積もり
- 講** 菊地米子氏(元保育所所長・保育アドバイザー)
- 対** 市内在住で、この春保育園・幼稚園に入園予定または希望している人15組(申込順)
- 申** 2月8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。
- ☆**募集** 3月7日(月)「グリコパイースト」工場見学☆
- 対** 2歳～就園前のお子さんと保護者10組
- 申** 2月22日(月)9:30より北本市子育て支援センターへ電話または窓口で。定員となり次第締め切り。

### 初めての保育園就園

- 時** 2月17日(水)10:30～11:30(10:15開場)
- 場** 北本市北本駅子育て支援センター
- 内** 初めての保育園の就園で、聞いてみたいこと、不安なこと、一緒にお話ししましょう。
- 講** 菊地米子氏
- 対** 市内在住の保育園就園希望のお子さんと保護者10組(申込順)
- 申** 2月5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。8日(月)以降は窓口でも受付。定員となり次第締め切り。

## 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&精油香るつるし雛作り

～大好きなわが子との時間をもっと楽しく、お子さんの写真でオリジナル雛作り～



- 時** 2月24日(水)10:30～12:00
- 場** 中丸保育園子育て支援センター
- 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みます。  
精油を使ってオリジナル吊るし雛作りも!
- 講** 佐々木圭子氏(ベビーボンディングスペシャリスト)
- 対** 0歳児※ママ、パパの参加も大歓迎です!
- 定** 25組(申込順) 費200円
- 他** 動きやすい服装で参加(大人も)
- 持** お子さんの顔写真(約4cm×4cm)1枚  
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
- 申** 中丸保育園子育て支援センター(☎592-5615)へ電話で。定員となり次第締め切り。  
※2月9日(火)に、1歳以上のお子さん向けに「リトミック&精油香るつるし雛作り」を開催します。詳しくは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。(平日のみ)

#### 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
- ～2月のひろば開催日～
- めだかひろば3日(水)  
(H26.4.2～H27.4.1生)
- ぺんぎんひろば10日(水)  
(H25.4.2～H26.4.1生)
- ※育児サークル「ミッキーマウス」との合同
- くじらひろば17日(水)  
(H25.4.1以前の生まれ)
- ねんねこひろば24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** 2月9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※2月17日(水)は午後からお休み。
- 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
- 遊ぼうタイム♪
- 時** 2月24日(水)11:30～ ※予約不要
- 年齢別ひろば「よちよちさん集まれ～!」
- 時** 2月9日(火)10:45～ **対** 歩き始めたお子さん※ひろばは通常どおり開所。
- 年齢別ひろば「電車でおでかけ企画」
- 時** 3月2日(水)10:00～11:30頃の予定
- 場** ぴっくりひな祭り(エルミ鴻巣ショッピングモール)
- 対** 市内在住の2歳～就学前のお子さんと保護者5組
- 持** 電車代(往復380円)、おにぎり、飲み物、お子さんが背負うリュック
- 申** 2月18日(木)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。19日(金)以降は窓口でも受付。定員となり次第締め切り。

## 児童館の催し

問 児童館 (☎598-7643)



子育てひろばポケット



親子であそぼ



けん玉クラブ



つくってみよう

イベント	対象・定員	日時	場所	申込み
みんなあつまれ	小学生20人(先着順)	2月13日(土) 14:00~14:30	体育遊戯室	申込み不要
つくってみよう	4歳児以上15人	2月27日(土) 14:00~15:00	会議室・ 集会室	2月15日(月)から 受付
育児講座「親子あそび」 ■齊藤紀子氏	市内在住の0歳~3歳 のお子さんと保護者10 組(先着順)	2月17日(水) 10:30~11:30	集会室	2月1日(月)から 受付(電話申込み可)
親子であそぼ (わらべうた)	0・1・2・3歳児	2月12日(金) 10:30~10:45	乳幼児室	申込み不要
はかってみよう (体重、身長測定)		2月26日(金) 10:30~11:30		
育児相談(1人30分程度) (家庭児童相談員による子育て相談)	-	2月15日(月) 9:00~11:00	乳幼児室・ 相談室	申込み不要
栄養相談(1人30分程度) (栄養士による栄養、食育相談)	4人(先着順)	2月25日(木) 9:00~11:00		2月8日(月)から 受付(電話申込み可)
けん玉クラブ ■田中敏彦氏 (日本けん玉協会三段2級指導員)	6歳以上10人 (先着順)	2月21日(日) 14:00~15:00	体育遊戯室	申込み不要
子育てひろばポケット ファミリー・サポート・センター説明会 (センターの説明とパネルシアターほか)	市内在住・通勤で、 ファミリー・サポート・ センターに興味のある人	3月2日(水) 10:30~11:30	北部公民館	申込み不要

## こども図書館の催し 各回約30分です。 問 こども図書館 (☎598-7642)



絵本の読みきかせ



えいごのうたとピクチャーカード



わらべうたとよみきかせの会  
(2・3歳)



わらべうたとよみきかせの会  
(0・1歳)

イベント	対象・定員	日時	内容
小学生のためのおはなし会	小学生~大人	2月14日(日) 15:00~	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
えいごのうたとピクチャーカード	0歳~3歳	2月23日(火) 11:30~	ちいさい子向けのえいごのうたや絵 カードを使って楽しいひと時を!
2月のおはなし会 ~もうすぐひなまつり~	0歳~大人	2月28日(日) 15:00~	紙芝居、絵本の読みきかせ、てあ そび、かんたんな工作など
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	毎週水曜日 0・1歳 10:30~ 2・3歳 11:30~	定期的なおはなし会
おはなし会	ひとりで聞ける子 (小学生もぜひ!) 保護者もどうぞ	毎週金曜日 16:00~ 毎週土曜日 14:00~	