

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	内 心の健康に不安がある人等の相談に応じます 対 市内在住の人で本人またはその家族(治療中の人のご遠慮ください)	9月14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 9月7日(水)までに健康づくり課保健予防・業務担当へ。

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	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28年4月生	東側 8月25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 8月26日(金) 13:20~14:10	母子健康センター	
離乳食の調理講習	内 離乳食(初期)の試食および説明 対 生後4か月~6か月児のいる保護者	8月25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。
		8月26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27年1月生	東側 8月19日(金) 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 8月18日(木) 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25年6・7月生	東側 8月24日(水) 13:20~14:10 ※西側は9月に実施	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。
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	8月31日(水) 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11月生の乳児のいる母親または家族	東側 9月5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 9月6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	9月6日(火) 13:30~14:30	母子健康センター	持 母子健康手帳
パパのためのお風呂の入れ方講習会	対 父親になる人と家族で希望する人	8月27日(土) 10:00~12:00	保健センター	定 15人 費 無料 申 8月22日(月)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で。

県の不妊に関する相談窓口のご案内

県では、不妊に悩む夫婦の相談窓口として、専門医と面談形式で相談ができる窓口や助産師と電話相談ができる相談窓口を設置しています。いずれも無料で利用できます。不妊の検査はどんなことをするのか？ 不妊の治療はどんな治療がある？ 現在行っている治療に不安がある…など、一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

1 面接相談

○不妊専門相談センター 専門医が面談形式で相談にお応えします！

場 埼玉医科大学総合医療センター内(川越市)

相談日時：毎週火・金曜日16:00~17:00 予約方法：電話で予約 ☎049-228-3674

2 電話相談

○不妊・不育症・妊娠サポートダイヤル 助産師が電話でお話を伺います！

相談日時：毎週月・金曜日10:00~15:00 ☎048-799-3613

その他、鴻巣保健所でも不妊を含む女性の健康に関する相談を行っています。

鴻巣保健所 ☎541-0249 場 鴻巣市東4-5-10

B型肝炎予防接種が始まります！



平成28年10月1日から、法律に基づいたB型肝炎予防接種が始まります。対象者は、平成28年4月1日以降に生まれたお子さんです。

詳細は、広報きたもと10月号でお知らせします。

北本市北本駅 子育て支援センターの催し

トーンチャイム&人形劇 親子で楽しみましょう☆

- 時** 8月18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** 市内在住の0歳~就学前のお子さんと保護者
- 定** 15組
- 講** 埼玉県立鴻巣女子高校 人形劇部
- 申** 8月3日(水)~12日(金) 10:00~17:00
北本市北本駅子育て支援センター
(☎592-9961)へ電話または窓口で。
応募者多数の場合抽選。当選者のみ8月15日(月)~17日(水)に電話で連絡。

夏祭り

- 時** 8月23日(火) 10:30~11:30(10:30開所)
- 場** 北本市北本駅子育て支援センター
- 内** 夏祭りの雰囲気を楽しむましょう
- 対** 0歳~就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人
- 定** 40人
(ひろばの安全のため)
- 申** 不要



講習会「親子AED講習」

誤飲・やけど・溺水の応急処置について
親子で一緒に学びましょう!

- 時** 8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
- 講** 埼玉県中央広域消防本部北本東分署 **持** 飲み物
- 対** 市内在住で0歳~就学前のお子さんと保護者15組(申込順)
- 申** 8月12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。

中丸保育園子育て支援センター

親子ふれあい遊び講習会

~お友達はどんな絵本を読んでいるのかな~

- 時** 8月25日(木) 10:30~12:00
- 場** 中丸保育園子育て支援センター
- 内** 親子ふれあい遊び
参加者の皆さんにわが子のお気に入りの絵本を紹介してもらいます
- 講** 佐々木圭子さん(ベビーボンディングスペシャリスト)
- 対** 1歳児とママ・パパの参加也大歓迎です!
- 定** 25組(申込順)
- 持** お気に入りの絵本1冊 **費** 無料
- 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。
※毎月ベビーマッサージと親子ふれあい遊びを開催しています。
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。
ただか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。

Coccoひろば ☎592-4039

- 時** 火、木、土曜日10:00~15:00
8月11日(木・祝)~15(月)はお休み
- 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 8月4日(木)
- ・すくすくデー 8月18日(木)・20日(土)
- ・ひろばデビューの日 8月25日(木)

北本市子育て支援センター ☎590-7676

- 時** 月~金曜日9:30~15:30(祝日を除く)
- 対** 0歳~就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

~8月のひろば開催日~

- ①めだか(H27.4.2~H28.4.1生)
時 3日(水) 11:00~
- ②ぺんぎん(H26.4.2~H27.4.1生)
時 10日(水) 11:00~
- ③くら(H26.4.1以前の生まれ)
時 17日(水) 11:00~

北本市児童館 ☎598-7643

※児童館で地域子育て支援拠点事業を実施しています。

- 時** 月~金曜日9:00~17:00(祝日を除く)
- 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 ☎592-5615

- 時** 月~金曜日10:00~15:00(祝日を除く)
- 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



北本市北本駅子育て支援センター ☎592-9961

- 時** 月~金曜日10:00~16:00(祝日を除く)
- 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



児童館の催し

問 児童館 (☎598-7643)
※詳細はホームページの児童館だよりをご覧ください。



けん玉クラブ



つくってみよう



はかってみよう



親子であそぼ

イベント		対象・定員	日時	場所	申込み
「親子であそぼ」 (ペープサート(紙人形劇))		0・1・2・3歳児	8月22日(月) 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)			8月8日(月) 10:30~11:30		
「つくってみよう」 (20分程度の簡単な工作)		4歳児~小学生 15人(先着順)	8月6日(土) 15:00~16:00	会議室・ 集会室	
栄養相談(1人30分程度)		4人(先着順)	9月9日(金) 9:00~11:00	乳幼児室・ 相談室	9月1日(木)10:00~7日 (水)受付。(電話申込み可) ※8月分は受付中
けん玉クラブ	①技練習	①6歳以上15人(先着順)	8月28日(日) ①14:45~15:00	体育遊戯室	申込み不要
	②名人による技披露	② -	②15:05~15:45		
8月育児講座(水遊び) ※事前予約。当日申込み不可。		市内在住の1・2・3歳 児のお子さんと保護者6 人(先着順)	8月2日(火)~26日(金) 10:30~11:30 (土・日・祝は休み)	テラス (雨天中止)	8月25日(木)まで受付中。 10:30~受付。※1日分のみ (電話申込み可)

夏休み中のためお休みします ・ 育児相談・チャレンジ・にこにこサロン・貸し出しおもちゃ(8月31日(水)まで)

こども図書館の催し

問 こども図書館 (☎598-7642)
※各回約30分です。



これよんで



えいごのうたとピクチャーカード



おはなし会



テーマ展示

イベント	対象・定員	日時	内容
毎月のおはなし会			
8月のおはなし会 ~こわいはなし~	0歳~大人	8月21日(日)15:00~	絵本の読みきかせ、紙芝居、かんたんな 工作など
えいごのうたとピクチャーカード	0歳~3歳	8月23日(火)11:30~	えいごのうたや絵カードで楽しくすご しましょう!
小学生のためのおはなし会	小学生~大人	9月4日(日)15:00~	昔ばなしや絵本の読みきかせなど
毎日の読みきかせ			
これよんで	赤ちゃんから 大人まで	毎日いつでも	「この本 読んで!」いつでも声をかけてください。 すきな時に、すきな本を職員が読みきかせします。
毎週のおはなし会			
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	毎週水曜日 0・1歳 10:30~ 2・3歳 11:30~	わらべうたや手あそび、読みきかせなど
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~	ひとりで聞ける子向けの絵本の読みきか せ、紙芝居など
8月の図書館			
夏休み手づくり教室	小学生 各回6人(先着順)	8月21日(日) 14:00~15:30頃	かわいいお店屋さんを布ボードとフェルトで 作ろう!おいしいデザートの本・手づくり に関する本のブックトークもあります。 【費無料】【申】各回とも8月11日(木・祝)から (電話申込み可) ※2年生までは保護者同伴
		8月28日(日) 10:00~11:30頃	
小学生のためのブックトーク		毎日いつでも	読書感想文や、夏休みの自由研究に役立つ 本の紹介など

※おはなし会に参加したらスタンプを押してね!
スタンプ4個でこども図書館特製シールを1枚プレゼント!



健康豆知識 第47回

便秘でお困りの人へ

便秘ってなんですか？

うーん…うんちがもう、しばらく出ていなくてお腹が苦しい…うんちが硬い…
なんとなく、うんちをしてもすっきりしない…残っている感じ…いきばらなないと
出ない…

そんな経験はありませんか？えっ？そんなのいつものこと？それは便秘です。
あなただけではありません。便秘の人はとても多いのです。女性では男性よりも
多く、ある調査では働く女性の4人に1人が便秘なのだとか。年配の人では男女
差がなく3人に1人が便秘だそうです。

便秘はいけないの？

便秘は苦しいのでそのままにしておくと、いつも頭の中で便のことばかり考
えてしまいます。便秘を解消して便秘以外のもっと楽しい事を考えて過ごしまし
ょうよ！でも、面倒だからほっといちゃダメなの？便秘でいきむと血圧も一過性に
上がってしまいます。すると脳卒中などの怖い病気を引き起こしてしまうことも
あるのです。便秘はちゃんと治しましょう。

どうして便秘になるの？どうしたらいいの？

便秘の原因っていくつもあるのです。何か思い当たることはありませんか？運
動不足、食べ物(食物繊維過不足)、生活習慣(うんちをしたいときには我慢しな
いでうんちをすることが大切なのです。我慢することが多くなると便秘になっ
てしまいます。)が関係していることもあるのですよ。便秘の薬はいろいろあるけれ
ど、たまに使うのに適しているもの(浣腸や坐薬もここに含まれます)と毎日使っ
てもいいもの、その使い分けが大切です。痩せてきた、便に血が混じった、急に
便秘になった、大腸がんにかかった身内がいるなどあれば腸の検査をした方がい
いかもかもしれません。トイレの際に温水洗浄便座を使っている人もたくさんいると
思います。その際に水をおしりの中に入れて出すのは浣腸と同じだから毎回して
いる人は注意した方がいいですね。今ではいろいろないい治療や検査があるので
ぜひお医者さんに相談してみましょう。

提供：一般社団法人桶川北本伊奈地区医師会

休日や夜間、お子さんの急な病气やけがのとき

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、お子さんが病气やけがのとき

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
機関が輪番で対応しますので、診療日によっ
ては市外の医療機関が当番医となります

その他 健康保険証をお持ちください。

休日や夜間の急な病气やけがのとき

大人の救急電話相談

夜間の急な病气やけがに関して、相談員の看護師がアドバイスします。

電話番号 #7000番

(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 平日・土曜日 18:30～22:30
日曜日・祝日・年末年始 9:00～22:30

休日診療(当番医) 診療時間 9:00～17:00(時間厳守)

8月8日～9月7日

月日	医療機関名	科目	電話
8/11 (木・祝)	山崎医院	小・内	591-2244
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
8/14 (日)	檜原医院	内・胃腸・肛門	542-6582
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
8/21 (日)	安里医院	内・小	542-2629
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
	金崎内科医院(伊奈町)	内・糖尿病内・小	048-728-8550
8/28 (日)	山田医院	内・小	593-0353
	かばやま眼科 医院(桶川市)	眼	048-786-0121
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022

月日	医療機関名	科目	電話
9/4 (日)	よしだ整形外科内科	整・内・リハ・皮・リウ	590-5720
	栗原クリニック(桶川市)	内・循・小	048-786-2168
	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