



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、運動発達の検査等 対 平成28年9月生 | 東側 1月26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、健康づくり課へ。 |
| | | 西側 1月27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 | 1月26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27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6月生 | 東側 1月18日(水) 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、健康づくり課へ。 |
| | | 西側 1月16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 西側地区で平成25年11月・12月生 | 西側 1月25日(水) 13:20~14:10 | 母子健康センター | 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 | 1月24日(火) 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28年4月生の乳児のいる母親または家族 | 東側 2月6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 2月7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 | 2月6日(月) 13:30~14:30 | 保健センター | 持 母子健康手帳 |
| マタニティセミナー(後期) | 内 出産の準備(呼吸法等)、赤ちゃんのお風呂の入れ方(実習) 対 妊娠28週以降の妊婦や家族で希望する人 | 1月31日(火) 13:30~16:00 | 保健センター | 持 母子健康手帳 前期参加者は配付資料 申 1月25日(水)までに健康づくり課へ。 |

※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

一ひとりでも簡単につくれる献立に挑戦しませんかー

時 1月20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 問 1月17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。

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訣について、みんなで楽しく学べる教室です。

場 母子健康センター **費** 300円(2月15日出席者:食材料費)

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

定 30人(先着順)

申 問 1月4日(水)~17日(火)に、健康づくり課(☎594-5544)へ直接または電話。

| | | | |
|----------|-------------|--------------------------|--------------|
| 1月24日(火) | 10:00~12:00 | 「自分の身体の中をのぞいてみよう」(講義・実技) | 保健師 |
| 2月9日(木) | 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15日(水) | 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22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、医師講義をご案内します。



健康豆知識 第52回

ばかにできないおたふくかぜ

小児のおたふくかぜは70%の人に耳下腺の腫れや痛みが生じますが、30%の人は自覚症状に乏しい不顕性感染(耳下腺が腫れずにすむ)です。不顕性感染の小児からもウイルスが分離され、発症前の潜伏期間後半も含めて人にうつするため、隔離などによる流行の拡大阻止には限界があり、流行への対策はワクチンによる予防が中心となります。

また、おたふくかぜは全身感染症で、難聴や無菌性髄膜炎、脳炎、肺炎、精巣炎(睾丸炎)、卵巣炎などの合併症を引き起こします。

おたふくかぜが起こす難聴(ムンプス難聴)の特徴は

- ①おたふくかぜの発症4日前から発症18日後の間に起こる。
- ②片側の耳がほとんど聞こえなくなる。
- ③有効な治療法がなく自然治癒が難しい。

で、5～9歳の患者に発症しやすく、後天性難聴の原因としては第一位です。

ムンプス難聴が起こるのはおたふくかぜ1,000人に1人の割合です。

ムンプス難聴では、重度になると聴力が急激に低下し、高い音が聞き取りにくくなります。おたふくかぜになってしまったときに難聴になっていないか調べる方法として、耳元での「指こすり」があります。「指こすり」は高い音域で小さな音です。「指こすり」で聴力の低下がみられたら、耳鼻科を受診しましょう。

また、おたふくかぜは大人で発症してしまうと症状が強くなり、男性の場合、精巣炎(睾丸炎)により男性不妊になる場合もあります。

特別の治療法のないおたふくかぜにとって、ワクチンは唯一の防衛手段です。我が国ではおたふくかぜワクチンの接種率は30%台と低く、年中どこかでおたふくかぜが流行しています。

「おたふくかぜに自然にかかればよい」との認識を改め、ワクチンを1歳時と就学前の2回接種することをお勧めします。

提供：一般社団法人桶川北本伊奈地区医師会

休日や夜間、お子さんの急な病気のとき

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気のとき

大人の救急電話相談

夜間の急な病気のときに関して、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 月～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)

1月8日～2月7日

| 月日 | 医療機関名 | 科目 | 電話 |
|-----------|-------------------|-------------|--------------|
| 1/8 (日) | さくらこどもとおとな診療所 | 内・循・小 | 591-2088 |
| | おかべ耳鼻咽喉科医院(桶川市) | 耳 | 048-772-3492 |
| | 埼玉県中央病院(桶川市) | 内・外 | 048-776-0022 |
| 1/9 (月・祝) | ニッ家整形外科 | 整・リハ・リウ・内 | 590-3344 |
| | 蔵田医院(桶川市) | 内 | 048-771-1446 |
| | 埼玉県中央病院(桶川市) | 内・外 | 048-776-0022 |
| 1/15 (日) | 北本共立診療所 | 内・消・循・放 | 592-1641 |
| | 桶川駅前こどもクリニック(桶川市) | 小 | 048-789-3222 |
| | 伊奈病院(伊奈町) | 内・外 | 048-721-3692 |
| 1/22 (日) | よしだ整形外科内科 | 整・内・リハ・皮・リウ | 590-5720 |
| | 神崎皮フ科クリニック(桶川市) | 皮 | 048-778-3911 |
| | 埼玉県中央病院(桶川市) | 内・外 | 048-776-0022 |
| 1/29 (日) | 山崎医院 | 小・内 | 591-2244 |
| | 桶川西口クリニック(桶川市) | 内・外・小 | 048-789-5777 |
| | 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 |
|---------|-----------|-----|--------------|
| 2/5 (日) | 山本内科医院 | 内 | 591-5025 |
| | 小島医院(桶川市) | 内・小 | 048-771-1212 |
| | 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

「親子で参加できるワークショップ」 ～たくさんの国の言葉で遊ぼう～

世界の言葉や音楽にあわせゲームをしたり、遊びながらいろいろな国の言葉が話せるようになるプロセスを親子で一緒に楽しみましょう！

時 1月19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0歳～就学前のお子さんと保護者

定 15組 **講** ヒッポファミリークラブ

申 1月10日(火)～16日(月)10:00～17:00に北本市北本駅子育て支援センター(☎592-9961)へ電話または直接。応募多数の場合抽選。当選者のみ1月17日(火)に電話で連絡。

無料バザー開催!

～まだ使える子育て用品を譲り合いませんか?～

時 1月12日(木)10:30～

(応募多数の場合は2部制になります)

場 北本市北本駅子育て支援センター

対 市内在住0歳～就学前のお子さんと保護者

申 お譲りいただける人は、事前の申込みが必要です。詳しくは北本市北本駅子育て支援センター(☎592-9961)へ。

※支援室は通常どおり開室しています。

① ベビーマッサージ ② 親子遊び ～紙吹雪で雪合戦～

時 ① 1月12日(木)10:30～12:00

② 1月16日(月)10:30～12:00

場 中丸保育園子育て支援センター

内 ベビーマッサージや親子遊びで親子のスキンシップを楽しもう。紙吹雪で雪合戦も楽しめます。

講 ベビーボンディングスペシャリスト 佐々木圭子さん

対 ① 生後1か月～ ② 1歳～ **定** 各日25組(申込順)

持 ①のみバスタオル、抱っこ紐、家で使っているオイル(あれば)

申 中丸保育園子育て支援センター(☎592-5615)へ電話。定員となり次第締め切り。

【講習会】元気に就園

時 1月27日(金)10:30～11:30(10:15開場)

内 不安に思っている事を、みんなで出し合い学びましょう

講 元保育所所長 保育アドバイザー 菊地米子さん

対 市内在住の0歳～就学前のお子さんと保護者 **定** 15組

場 **申** 1月13日(金)9:30から北本市子育て支援センター(☎590-7676)へ直接または電話。

【企画】小麦粉粘土で遊ぼう

時 1月24日(火)10:30～11:30(10:15開場)

内 粘土で様々な形を作り、イメージをふくらませやりとりを楽しみましょう

対 2歳～就学前のお子さんと保護者 **定** 12組

場 **申** 1月10日(火)9:30から北本市子育て支援センター(☎590-7676)

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

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(絵の具あそび)

1月10日(火)

10:00～13:00 1歳児親子

12:00～15:00 2・3歳児親子

※よごれてもいい服で参加

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

場 東保育所隣接

～1月のひろば開催日～

11:00～11:45「年齢別ひろば」

11:45～12:00「おしゃべりひろば」

今月のねんねひろばは火曜日です。

・めだかひろば：1月11日(水)

(H27.4.2～H28.4.1生)

・べんぎんひろば：1月18日(水)

(H26.4.2～H27.4.1生)

・くじらひろば：1月25日(水)

(H26.4.1以前の生)

・ねんねひろば：1月31日(火)

(H28.4.2以降の生)

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 北本駅西口ビル2階
北本市北本駅子育て支援センター

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)

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。



| イベント | 対象・定員 | 日時 | 場所 | 申込み |
|--|----------------------|---------------------|----------|--|
| ハイハイ(0歳児コース) よちよち(1歳児コース) とことこ(2・3歳児コース) ※1月～3月まで、全7回。 時間はいずれも10:30～11:00。 | 市内在住のお子さんと保護者10組 | 火曜日 木曜日 金曜日 | 集会室 | 1月4日(水)9:00～10日(火)12:00までに2階受付へ。応募者多数の場合抽選。当選者のみ1月10日から電話。 |
| にこにこサロン(簡単な工作) | 乳幼児と保護者10組(先着順) | 1月11日(水)10:30～10:45 | 乳幼児室 | 申込み不要 |
| はかってみよう | 乳幼児と保護者 | 1月16日(月)10:30～11:30 | | |
| 親子であそぼ | | 1月23日(月)10:30～10:45 | | |
| チャレンジ(こま) | 小学生 | 月・火・木・土15:00～18:00 | 体育遊戯室 | |
| 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) | 1月14日(土)15:00～16:00 | 集会室 | |
| 育児相談(1人30分程度) | — | 1月16日(月)10:00～11:30 | 乳幼児室・相談室 | |
| けん玉クラブ(希望者は検定実施) | 6歳以上15人(先着順) | 1月15日(日)14:45～15:45 | 体育遊戯室 | |
| 2月事業予定 | | | | |
| 出張ひろば(アルバム作り) | 市内在住の乳幼児と保護者10組(先着順) | 2月2日(木)10:30～11:30 | 北部公民館 | 申込み不要 |
| 栄養相談 | 乳幼児と保護者4組(先着順) | 2月10日(金)9:00～11:00 | 乳幼児室・相談室 | 2月1日(水)10:00～8日(水)受付(電話可) |
| 育児講座 | 乳幼児と保護者10組(先着順) | 2月15日(水)10:30～11:30 | 集会室 | 2月1日(水)10:00～受付(電話可)※参加費あり |

※2月3日(金)10:30から豆まきを行います!!

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。



| イベント | 対象・定員 | 日時 | 内容 |
|-----------------|--------------------------------|---------------------------------------|---|
| 毎日の読みきかせ | | | |
| これよんで | 赤ちゃん～大人 | 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。 |
| 毎月のおはなし会 | | | |
| 小学生のためのおはなし会 | 小学生～大人 | 2月5日(日)15:00～ | 昔ばなしや絵本の読みきかせなどを楽しむ会 |
| 1月のおはなし会 ～初笑い～ | 0歳～大人 | 1月22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 | 1月24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! |
| 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 対0・1歳 10:30～ 対2・3歳 11:30～ | わらべうたや手あそび、読みきかせなどを、親子でたのしみ会 |
| 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～ | ひとりで聞ける子向けの絵本の読みきかせ、紙芝居、パペットなど |
| 1月の図書館 | | | |
| 新春かるたの会 | 0歳～大人 | 1月14日(土)11:30～ | あいうえお46文字!読み札を読むのに合わせて、楽しく絵札を取りましょう! |
| 新春わらべうたの会 | 0歳～大人 | 1月15日(日)11:30～ | わらべうたや手あそびで楽しいひと時を! |
| 新春百人一首を読む会 | 百人一首を 読んでみたい人 | 1月29日(日)15:00～ | 好きな歌を声に出して読む会 |

※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!