

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28年11月生	東側 3月23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 3月24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か月児のいる保護者	3月23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。
		3月24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8月生	東側 3月13日(月) 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 3月14日(火) 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26年1・2月生 ※東側地区は4月に実施	西側 3月15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	3月22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6月生の乳児のいる母親または家族	東側 4月10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 4月11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	4月10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	3月22日(水) 13:30~16:00	母子健康センター	持 母子健康手帳 申 3月15日(水)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。

※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。

4月から小学校に入学する皆さん、麻しん風しん2期予防接種を受けましょう

麻しんと風しんの感染を予防するために、1歳で1回、幼稚園等の年長の年の4月1日~3月31日までに1回予防接種をします。忘れずに接種しましょう。

対 平成22年4月2日~平成23年4月1日生まれのお子さん

費 無料 **持** 母子健康手帳、予診票

対象時期：平成29年3月31日まで

接種場所：市と契約を結んでいる医療機関(ホームページ参照)

※対象時期を過ぎると、任意予防接種になるため全額自己負担になります。

予防接種のお知らせ



健康豆知識 第54回

転倒の予防

皆さんは「転倒の予防」と聞いて何を思い浮かべるでしょうか。ここでは高齢者が歳とともに転びやすくなるのを予防することを言います。それでは、なぜそんな当たり前のことを言わなければならないかですが、高齢者が転倒すると骨粗鬆症等により骨が弱くなっているため容易に骨折してしまいます。骨折すると骨折した足腰の機能が低下するだけでなく持病が悪化したりして介護が必要な状態になります。実際に介護が必要になった原因の10数パーセントが転倒・骨折です。ですから転倒は本人の不注意という面もありますが、予防できるものならこれを予防して、本人や家族のみならず社会の負担も減らせる可能性があります。

転倒の原因は、本人の問題として加齢による筋力の低下やバランス感覚の悪化、骨粗鬆症や変形性関節症等の骨・関節の老化、認知症や脳梗塞等の神経系の病気、心臓・血管系の持病等があります。更に注意したいのは、持病の治療のために飲んである薬でふらついたり転倒を招く場合があるということです。

転倒のもう一つの原因は、高齢者にとっての危険な環境です。段差や滑りやすい場所、不適切なはき物、ちょっとした障害物、暗い部屋等があげられます。

では転倒予防の対策ですが、おわかりのように前にあげたような転倒の原因を可能な限り取り除いていくことです。健康体操や太極拳等は筋力の低下を防ぎバランス感覚を向上させます。一人だと長続きしませんし危険な場合もありますので、広報等で運動サークルを探したり自治体の体操教室や転倒予防教室を利用するといったと思います。持病をお持ちの人は持病をより良く安定させ主治医と相談し運動のアドバイスを受けましょう。睡眠薬、安定剤等を飲んでいる場合は適量か尋ねてみましょう。部屋は明るくして床にチラシや電気コードがないかチェックし、つまずきやすい場所があれば改善しましょう。

転倒のリスクを回避し、介護の必要のない健康寿命を延ばしましょう。

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

(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)

3月8日～4月7日

月日	医療機関名	科目	電話
3/12 (日)	安里医院	内・小	542-2629
	鈴木内科医院(桶川市)	内・小・皮	048-787-3000
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
3/19 (日)	南福音診療所	内・小	591-7191
	なかた呼吸器科内科クリニック(桶川市)	内・呼内	048-729-2811
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
3/20 (月・祝)	榎原医院	内・胃腸・肛門	542-6582
	小林産婦人科クリニック(桶川市)	産・内・小	048-773-4135
	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
3/26 (日)	大友外科整形外科	整・皮・リハ・外	591-7000
	渡辺医院(桶川市)	内・小	048-787-2181
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
4/2 (日)	青木クリニック	内・循・呼・小	592-1033
	桶川みらいクリニック(桶川市)	内・皮	048-789-0030
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	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
掲示板
まちの話題

【講習会】 「誤飲!やけど!溺水!どうする?」

“乳幼児の事故”のほとんどは
家の中で起こっています。

- 時** 3月16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** 埼玉県中央広域消防本部
- 申** 3月6日(月)~10日(金)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、3月13日(月)に電話で連絡。

親子遊び ~親子でスキンシップ~

- 時** 内対 時間はいずれも10:00~12:00
- ① 4月17日(月)ベビーマッサージ 生後2か月~
- ② 4月20日(木)親子ふれあい遊び 1歳~
- 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ケアインストラクター 佐々木圭子さん
- 定** 各日25組(申込順) **費** 無料
- 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)、①②共通:お子さんと保護者の飲み物
- 申** 問 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】親子リトミック講座

~音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう~

- 頭・心をバランス良く育てる幼児教育の「リトミック」です。
- 時** 3月24日(金)10:30~11:30(10:15開場)
- 場** 北本市子育て支援センター
- 講** 坂田亜希子さん
- 対** 市内在住の歩くことができるようになった1歳~3歳のお子さんと保護者
- 定** 15組
- 申** 問 3月10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。

出張くじらひろば開催

- 時** 3月15日(水) 10:30~11:30(10:15受付)
- 場** 西部公民館
- 内** 「大きなかぶ」のおはなしで劇あそびを楽しみましょう
- 対** 定 市内在住の平成26年4月1日以前の生まれのお子さんと保護者 12組
- 申** 問 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
- ・ばぶばぶデー: 毎月第1木曜日(あんよ前のお子さん) 兄姉がいる人は12:00からどうぞ午前中、ふれあい親子遊びの時間があります。
- ・すくすくデー: 毎月第2木曜日・第3土曜日 成長の記録として手形足形がとれます。

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

~3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」
- 今月のくじらひろばは出張します!センターでの集いの場も通常どおり開所していますので、ぜひお越しください。
- ・めだかひろば: 毎月第1水曜日(平成27年4月2日~平成28年4月1日)
- ・ペンぎんひろば: 毎月第2水曜日(平成26年4月2日~平成27年4月1日)
- ・くじらひろば: 毎月第3水曜日(平成26年4月1日以前の生)
- ・ねんねこひろば: 毎月第4水曜日(平成28年4月2日以降の生)

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
にこにこサロン(簡単な工作)	乳幼児と保護者10組(先着順)	3月8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	3月13日(月)10:30~11:30		
親子であそぼ		3月27日(月)10:30~10:45		
チャレンジ(カーンリング)	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)	3月11日(土)15:00~16:00	集会室・会議室	
育児相談(1人30分程度)	-	3月13日(月)10:00~11:30	乳幼児室・相談室	
こどもウォーク	市内在住の小学3~6年生8人(先着順)	3月29日(水)9:45~12:00	高尾さくら公園	3月11日(土) 児童館にて申込書記入
4月事業予定				
栄養相談	乳幼児と保護者4組(先着順)	4月14日(金)9:00~11:00	乳幼児室・相談室	4月3日(月)10:00~ 受付(電話可)
育児講座	乳幼児と保護者10組(先着順)	4月19日(水)10:30~11:30	集会室・会議室	

※詳しくは児童館だより、またはホームページをご覧ください。

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	4月2日(日)15:00~	昔ばなしや絵本の読みきかせなどを楽しむ会
3月のおはなし会 ~さくら~	0歳~大人	3月19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	3月28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

※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!