

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29年9月生	東側 1月25日(木)	保健センター 母子健康センター	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26日(金)		
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25日(木)	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26日(金)	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28年6月生	東側 1月15日(月)	保健センター 母子健康センター	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18日(木)		
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11月・12月生	西側 1月24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30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29年4月生の乳児のいる母親または家族	東側 2月5日(月)	保健センター 母子健康センター	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6日(火)		
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5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(前期)	内 妊娠中の栄養、赤ちゃんの保育について、歯の健康づくり 対 妊娠27週までの妊婦や家族で希望する人	1月19日(金) 10:00～15:00	母子健康センター	持 母子健康手帳 申 1月12日(金)までに健康づくり課へ直接または電話。
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(水) 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24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。

男性のための生活習慣病予防料理教室

手軽にできるバランスの良い食事の作り方をお伝えします。

時 1月23日(火)
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17日(水)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14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 1月4日(木)～17日(水)に、健康づくり課(☎594-5544)へ電話または直接。

1月23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8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14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20日(火)	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64回

ふせいみやく 不整脈

心臓は胸の中央にあり全身に血液を循環させるポンプの働きをしています。1分間に60から80回規則正しく動きます。この動くリズムが乱れることを不整脈と言います。

不整脈で多いのは期外収縮というものです。無症状の人もあれば時々脈が抜ける、一瞬ドキッとするという症状が出ることもあります。睡眠不足やストレスがきっかけになることがあります。ほとんどの場合治療の必要性はありません。

脈が速くなる不整脈を頻脈と言います。動悸、息切れが起きます。脳の血液循環が悪くなり頭がボーとすることもあります。たいてい飲み薬や注射で治ります。心室細動という悪性の不整脈では脳に血液が流れなくなり意識がなくなります。数分後には心臓が止まってしまうため急いで電気ショックを心臓に与えて不整脈を治します。街角に置いてあるAEDという機械はこのためのものです。

脈が遅くなる不整脈を徐脈と言います。1分間に脈が30回を切るような高度の徐脈では一瞬気絶することがあります。こういう時はペースメーカーという小さい機械を鎖骨近くの皮膚の下に植え込みます。これにより徐脈はなくなります。

最近多いのは心房細動という不整脈です。症状は強くなく動悸が起きる程度ですが、心臓の中に血液のかたまりである血栓ができやすくなり、脳梗塞の危険性が増します。脳梗塞は麻痺や言語障害が起きる重い病気です。これを予防するため血液が固まらなくする薬を生薬服用する必要があります。近年心臓にカテーテルという管を入れてこの不整脈を治す治療が盛んに行われるようになりました。

以上述べたように不整脈はたくさんの種類があり治療が必要なのかどうか見極めなければなりません。動悸、息切れが起きたらお近くの先生に診てもらう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 #7119番、#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、048-824-4199、048-833-7911へおかけください。
相談時間 24時間365日

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 #7119番、#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 24時間365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
1/8 (月・祝)	安里医院	内・小	542-2629
	川田谷クリニック(桶川市)	外・内・胃・皮・リハ	048-787-2531
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
1/14 (日)	まつざき整形リウマチクリニック	整・リウ・内	540-6463
	内田クリニック(伊奈町)	外・内・整	048-728-9296
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
1/21 (日)	北本心ノ診療所	心内・精	598-7573
	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
1/28 (日)	南福音診療所	内・小	591-7191
	おけがわ眼科(桶川市)	眼	048-783-4957
	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
2/4 (日)	林田内科医院	内・小・循・消・リハ	592-7711
	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
【24時間】
☎ #7119番
☎ 048-824-4199
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。
場所・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

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。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。



北本市子育て支援センター

スクラップブック ♥ お子さんへの未来のプレゼント ♥

- 時 1月30日(火) 10:30～11:30(10:15開場)
- 講 クリエイティブメモリーズ公認
アルバムアドバイザー 佐藤和代さん
- 対 市内在住の0歳～1歳未満のお子さんと保護者
- 定 10組 持 写真6～7枚
- 申 1月16日(火) 9:30から電話または窓口。

支援センターが中丸公民館に出張します!

- 時 1月31日(水) 10:30～ 和室にて自由あそび
11:10～11:25 ふれあいあそびと
親子わらべうたマッサージ
- 対 0歳～就学前のお子さんと保護者

手形2DAYS ～手形を壁面に飾りましょう～

- 時 1月11日(木)・12日(金) 9:30～15:30

1月のひろば 10:30～11:30

- ・くじら・ペンぎんひろば 1月9日(火)
(平成28年4月1日以前の生まれ)
- ・めだかひろば 1月17日(水)
(平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ)
- ・ねんねこひろば 1月24日(水)
(平成29年4月2日以降の生まれ)

中丸保育園子育て支援センター

①ベビーマッサージ

- 時 1月16日(火) 10:30から(10:00受付)
- 定 28組 持 バスタオル、オイル、飲み物

②親子ふれあい遊び

- 時 1月19日(金) 10:30から
(10:00受付)
- 定 18組 持 縄跳び、飲み物



①②共通

- 費 100円
- 講 ベビーマッサージ講座
佐々木圭子さん
- 他 ①②とも「アロマを使ったルームスプレー作り」があります。50ml程度入る空のスプレーボトル(あれば)をお持ちください。
- 申 電話にて受付。定員となり次第締め切り。

北本市北本駅子育て支援センター

「こどもの足と靴えらびについて」

- 時 1月18日(木) 10:30～11:30(10:15開場)
- 対 市内在住の0歳～就学前のお子さんと保護者15組
- 講 (株)ムーンスター
- 申 1月9日(火)～11日(木) 10:00～17:00に電話または窓口。応募多数の場合は抽選。

講習会「ベビーマッサージ」

- 時 1月25日(木) 10:30～11:30(10:15開場)
- 対 市内在住で、首が据わり3～9か月の赤ちゃん
とママ15組 講 古橋明代さん
- 持 赤ちゃん用のスキンケアオイルまたはローション、
防水シート、バスタオル1枚、赤ちゃんの飲み物
(母乳の場合は不要)
- 申 1月15日(月)～18日(木) 10:00～17:00に電話または
窓口。応募多数の場合は抽選。

1月のひろば 11:00～11:30

- ～手遊びや季節のリースを作ります～
- ねんねこひろば(0歳児) 1月16日(火)
- よちよちひろば(1歳児) 1月23日(火)
- てくてくひろば(2～3歳児) 1月30日(火)

Coccoひろば

保育付講座「フェルトおままごととケーキ作り」

- 時 1月23日(火) 10:15～12:30(10:00受付)
- 対 未就園児の親子5組(要申込み・先着)
- 費 材料費:300円、保育料:一人500円(市内)・600円(市外)
- 持 ソーイングセット、保育に必要なもの
- 申 1月9日(火) 10:00から電話または窓口。
- ・わいわいデー: 第2火曜日11:00～12:00
(集団遊び) 1月は絵の具あそびです。
- ・ばぶばぶデー: 1月18日の木曜日(赤ちゃんの日)
- ・すくすくデー: 第2木曜日・第3土曜日10:00～14:45
お子さんの成長の記録として手形(足形)を押して
カードを作ります。身長・体重も測れます。

Coccoひろば

- ☎592-4039
- 時 火、木、土曜日10:00～15:00 場 コープみらいコープ北本店3階
- 対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人と配偶者

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) 場 中丸保育園内
- 対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

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) 場 東保育所隣接
- 対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

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) 場 北本駅西口ビル2階
- 対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

北本市児童館

- ☎598-7643
- 時 月～金曜日9:00～17:00(祝日を除く) 場 児童館2階(乳幼児室)
- 対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

児童館の催し

問 児童館 (☎598-7643)
※詳細は児童館のホームページをご覧ください。



イベント	対象・定員	日時	場所	申込み
ハイハイひろば	0歳児と保護者10組(先着順)	1月11日(木)	集会室・会議室	当日10:00～受付で参加券配布
よちよちひろば	1歳児と保護者10組(先着順)	1月18日(木)		
とことこひろば	2・3歳児と保護者10組(先着順)	1月25日(木)		
お誕生会	1月生まれの0～3歳児と保護者10組(先着順)	1月16日(火)11:00～11:15	乳幼児室	
はかってみよう	乳幼児と保護者	1月15日(月)9:00～10:25 12:00～13:30	乳幼児室	申込み不要
今月の壁面製作		1月9日(火)10:45～11:30		
チャレンジ(フリスビー)	小学生	月・火・木・土15:00～17:00	体育遊戯室	申込み不要
	4歳児～6歳児(未就学児)	土15:00～17:00		
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13日(土)15:00～16:00	集会室・会議室	
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21日(日)14:30～15:30	体育遊戯室	
2月事業予定				
栄養相談	乳幼児と保護者4組(先着順)	2月9日(金)9:00～11:00	乳幼児室・相談室	2月1日(木)10:00～受付電話可
育児講座(リトミック)	市内在住の乳幼児と保護者10組(先着順)	2月21日(水)10:30～11:30	集会室・会議室	

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4日(日)15:00～	ストーリーテリングや絵本の読みきかせなどを楽しむ会
1月のおはなし会 ～ゆきの世界～	0歳～大人	1月21日(日)15:00～	絵本の読みきかせ、紙芝居、簡単な工作など
えいごのうたとピクチャーカード	0歳～3歳	1月30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13日(土)11:30～	あいうえお46文字!読み札を読むのに合わせて、楽しく絵札をとりましょう!
新春わらべうたの会		1月14日(日)11:30～	わらべうたやて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28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枚さしあげます!