

# 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	<b>内</b> 心臓病や股関節の異常等の早期発見、運動発達の検査 <b>対</b> 平成30年5月生	<b>東側</b> 9月27日(木) 13:20~14:10	保健センター	<b>持</b> 母子健康手帳、健康診査票 <b>申</b> 対象児以外は、健康づくり課へ。
		<b>西側</b> 9月28日(金) 13:20~14:10	母子健康センター	
離乳食の調理講習	<b>内</b> 離乳食初期の試食および説明 <b>対</b> 生後4か月~6か月児のいる保護者	9月27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。
		9月28日(金) 14:00~14:30	母子健康センター	
1歳6か月児健診	<b>内</b> 内科健診、歯科健診等 <b>対</b> 平成29年2月生	<b>東側</b> 9月13日(木) 13:20~14:10	保健センター	<b>持</b> 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 <b>申</b> 対象児以外は、健康づくり課へ。
		<b>西側</b> 9月14日(金) 13:20~14:10	母子健康センター	
3歳児健診	<b>内</b> 内科健診、歯科健診、尿検査等 <b>対</b> 西側地区で平成27年7・8月生	<b>西側</b> 9月20日(木) 13:20~14:10 ※東側は10月に実施	母子健康センター	<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 <b>申</b> 対象児以外は、健康づくり課へ。
フッ素塗布	<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	9月19日(水) 初めて：13:20~13:50 2回目以降：13:50~14:20	文化センター	<b>費</b> 1回当たり1,404円 <b>持</b> 歯ブラシ、母子健康手帳、タオル <b>申</b> 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	<b>内</b> 身長・体重測定、運動発達の相談、離乳完了期の栄養相談、育児の心配ごと相談等 <b>対</b> 平成29年12月生の乳児のいる母親または家族	<b>東側</b> 10月1日(月) 10:00~10:45	保健センター	<b>持</b> 母子健康手帳 9か月または10か月児健康相談票
		<b>西側</b> 10月2日(火) 10:00~10:45	母子健康センター	
乳幼児育児相談	<b>内</b> 身体の発育や運動発達、食事や排泄のつけ、心配ごとの相談 <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	10月1日(月) 13:30~14:30	保健センター	<b>持</b> 母子健康手帳
マタニティセミナー(後期)	<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) <b>対</b> 妊娠28週以降の妊婦や家族で希望する人	9月21日(金) 13:30~16:00	保健センター	<b>持</b> 母子健康手帳 <b>申</b> 9月14日(金)までに健康づくり課へ直接または電話。

## 暮らしとこころの総合相談会

「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?

時 9月26日(水)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)

※土・日曜日、祝日を除く10:00~17:00

(広告)

# スポーツの秋♪みんな集まれ~!

始めてみませんか?

月・土

**水泳**

3歳~児童

土

**サッカー**

年長・児童  
女児も歓迎!

火・木

**新体操**

年中~児童

火・木・金

**HIPHOP**

園児~大人

金

**バドミントン**

大人

金・日

**テニス**

大人

**生徒大募集!**

無料体験受付中  
保護者の負担は  
送迎のみ!

総合型地域スポーツクラブ  
NPO 法人

**あさひスポーツ・文化クラブ**


✉ ascc@ascc.jp

TEL048-594-6000 HPはこちら

月・火・木・金 10時~17時 から→

# 平成30年度 子宮がん検診・乳がん検診(個別)のお知らせ

※子宮がん検診は例年12月に大変混雑しますので、希望者は早めに受診してください。

	子宮がん検診	乳がん検診
対象	20歳以上の人および平成30年度無料クーポン券対象者 (平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれの人)	平成30年度無料クーポン券対象者 (昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生まれの人)
内容	問診、内診、子宮頸部細胞診、子宮体部細胞診* ※子宮体部細胞診は、頸部細胞診を実施し、医師が必要と判断した場合に実施する。	問診、視触診、マンモグラフィ検査
費用	頸がん 20～69歳 1,000円 70歳以上 500円 頸がんおよび体がん 20～69歳 1,500円 70歳以上 700円 ※生活保護世帯の人は無料(検診当日に受給証を提示)	無料
実施期間と場所	10月1日(月)～12月25日(火) ・北本市…北里大学メディカルセンター(☎593-1212) ※予約受付は祝日を除く月～金曜日 13:30～16:00 吉田医院(☎591-2200) ・鴻巣市…はやしだ産婦人科医院(☎541-8000) 平野産婦人科医院(☎548-4422) ・桶川市…小林産婦人科クリニック(☎048-773-4135) ・伊奈町…伊奈病院(☎048-723-6071) ※各医療機関の診療日を必ずご確認ください。	10月1日(月)～平成31年2月28日(木) ※医療機関等、受診方法については、対象の人には、5月上旬に通知を郵送しています。
申込方法	申込期間：9月18日(火)～12月18日(火) ○無料クーポン券あり 上記医療機関に直接予約。 無料クーポン券と健康保険証を持参。 ○無料クーポン券なし 健康づくり課へ電話または直接。受診券を受け取った後、上記医療機関へ予約。受診券と健康保険証を持参。	 平成30年度乳がん個別検診は、平成30年度無料クーポン券対象者のみになるトマ!

※平成29年度子宮がん検診、平成30年度子宮がん検診・乳がん検診(平成30年7月～9月実施分の集団検診)を受診された人は、申込みはできません。  
※定期的に通院中の人、妊娠中または妊娠の可能性のある人、職場健診等で同様の検診がある人はご遠慮ください。  
※平成30年度無料クーポン券対象者には、5月上旬に通知を郵送しています。

## ヘルスアップ調理講習会

野菜たっぷりメニューをご紹介します。

時 9月20日(木) 10:00～13:00 場 中丸公民館 内 生活習慣病に関する講話、調理実習 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 9月14日(金)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。

(広告)

## 55歳以上の皆さまの就職を応援します!

無料講習開催中

対象者 ★55歳以上で就職意欲がある方  
★ハローワークで求職登録している方  
または講習までに登録していただける方

申込方法 ★所定の用紙に記入し郵送またはFAXでお申込みいただけます。  
まずは電話でお問合せください。

株式会社シグマスタッフ大宮支店  
〒330-0854さいたま市大宮区桜木町1-9-1三谷ビル7F  
TEL: 048-647-6851 FAX: 048-647-9081

【埼玉労働局委託事業 平成30年度 高齢者スキルアップ・就職促進事業】

講習名	開催地	開催月	講習日数
◆保育補助スタッフ	所沢/大宮	9月・10月	7日間
◆介護補助スタッフ	熊谷/浦和	9月・10月	7日間
◆マンション管理業務	所沢/大宮	9月・10月	8日間
◆施設警備スタッフ	川越	10月	7日間
◆フォークリフト技能	熊谷	10月	7日間

※会場・日程の詳細はお問合せください。 ※おひとり1講習とさせていただきます。

## 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



#### 敬老の日企画

～おじいちゃん おばあちゃんにプレゼントをしませんか?～

時 9月6日(木)10:30～11:30(10:15開場)  
 対 定 0歳～1歳未満のお子さんと保護者10組 ※申込順  
 申 電話または窓口。

#### 親子で楽しむリトミック

時 9月25日(火)10:30～11:30(10:15開場)  
 講 藤生幸恵さん(リトミック研究センター認定講師ディプロマ)  
 対 定 市内在住のひとりで歩くことのできるお子さんと保護者15組 ※申込順  
 持 汗拭きタオル、水分補給の飲み物  
 申 9月11日(火)9:30から電話または窓口。

#### 音遊びの日 ～音にまつわる遊び～

時 9月26日(水)11:30～11:45

#### ランチ会

時 10月11日(木)10:45～11:45(10:30現地集合)  
 場 野外活動センター ※雨天時は室内  
 対 定 1歳半～就学前までのお子さんと保護者10組  
 持 お子さんと保護者のお弁当・飲み物・レジャーシート  
 申 9月27日(木)9:30から電話または窓口。

#### 9月のひろば 10:30～11:30

- ・くじら ペんぎんひろば 5日(水)  
(平成29年4月1日以前の生まれ)
- ・めだかひろば 12日(水)  
(平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ)
- ・ねんねこひろば 19日(水)  
(平成30年4月2日以降生まれ)

### Coccoひろば



#### 子育て講座「言葉はまほう ～子どもの心に伝わるほめ方・叱り方～」

時 9月18日(火)10:15～11:15(10:00受付)  
 内 一緒に子どもの良さを引き出しましょう  
 講 龍澤菜穂子さん(保育士・埼玉県家庭教育アドバイザー)  
 対 定 未就学児のお子さんとその保護者8組※保護者のみ参加も可 費無料  
 申 9月6日(木)10:00から電話または窓口。

#### 9月のひろば

- ・わいわいデー：第2火曜日11:00～12:00(集団遊び)  
9月は、小麦粉ねんど遊び
- ・ばぶばぶデー：第1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

### 北本市北本駅子育て支援センター



#### 消防署に行ってみよう! ～消防署ってどんな所?～

時 9月25日(火)10:30～11:30(10:15現地集合)  
 場 埼玉県中央広域消防本部北本消防署  
 対 定 市内在住の0歳～就学前のお子さんと保護者12組  
 申 9月10日(月)～14日(金)10:00～16:00に電話または窓口。応募多数の場合は抽選。当選者のみ9月18日(火)に電話で連絡。

#### 秋祭り

時 9月7日(金)10:00～11:30  
 内 さかな釣り・ボーリングなど。おみこしもあるよ!

#### 日本育ちのバイリンガル・マークが教える英語体験講座 ～英語で紙芝居の読み聞かせと絵描き歌を、親子で楽しみましょう～

時 9月20日(木)10:30～11:30(10:15開場)  
 講 イサジ・マークデビットさん  
 対 定 市内在住の1歳～就学前のお子さんと保護者15組  
 申 9月3日(月)～7日(金)10:00～16:00に電話または窓口。応募多数の場合は抽選。当選者のみ9月10日(月)に電話で連絡。

### 中丸保育園子育て支援センター



#### 苦手なママパパも大歓迎! 子どもと一緒にレゴブロックを楽しもう!

時 9月21日(金)10:30～  
 講 ブロックはかせ.LABO(ドット ラボ) 前原浩さん  
 費 300円(お持ち帰りのブロック代)  
 他 講習会中お子さんは自由にブロックで遊べます。  
 対 定 未就学児とその保護者15組 申 電話にて受付。

#### 親子ふれあい遊び

時 9月7日(金) 予約受付中。

#### ベビーマッサージ

時 9月13日(木) 予約受付中。

#### Coccoひろば

☎592-4039・FAX593-2035

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その保護者、妊娠中の人とその家族

#### 中丸保育園子育て支援センター

☎592-5615・FAX592-9386

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その保護者、妊娠中の人

#### 北本市子育て支援センター

☎590-7676・FAX590-7677

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その保護者、妊娠中の人

#### 北本市北本駅子育て支援センター

☎592-9961・FAX501-2766

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その保護者、妊娠中の人

#### 児童館

☎598-7643・FAX598-4786

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その保護者、妊娠中の人



## 児童館の催し

問 児童館 (☎598-7643)

北本市立児童館

検索

QRコード  
をチェック



イベント	対象・定員	日時	場所	申込み	
ハイハイひろば	0歳児とその保護者	9月13日(木)	集会室・会議室	10:00～受付で 参加券配布	
よちよちひろば	1歳児とその保護者	9月20日(木)			11:00～11:15
とことこひろば	2・3歳児とその保護者	9月27日(木)			11:00～11:15
お誕生会	9月生まれの0～3歳児と保護者10組(先着順)	9月19日(水)	11:00～11:15		乳幼児室
育児相談(1人30分程度)	—	9月10日(月)	10:00～11:30		乳幼児室・相談室
はかってみよう	乳幼児と保護者	9月10日(月)	9:00～13:00	乳幼児室	
今月の壁面製作		9月11日(火)	10:45～11:30		
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)	9月8日(土)	15:00～16:00	集会室・会議室	申込み不要
けん玉クラブ (希望者は検定実施)	6歳以上15人(先着順)	9月16日(日)	14:30～15:30	体育遊戯室	
チャレンジ	4歳児～小学生	月・火・木・土	15:00～17:00	体育遊戯室	
10月事業予定					
栄養相談	乳幼児と保護者4組(先着順)	10月12日(金)	9:00～11:00	乳幼児室・相談室	10月1日(月)10:00～受付 電話可
育児講座 (バランスボール)	市内在住の乳幼児とその保護者10組(先着順)	10月17日(水)	10:30～11:30	集会室・会議室	

※詳しくはホームページ・児童館だよりをご覧ください。

## こども図書館の催し

問 こども図書館  
(☎598-7642・FAX598-4785)

北本市立こども図書館

検索

QRコード  
をチェック



※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	好きな時に、好きな本や紙芝居を職員が読みきかせします。「この本 読んで！」いつでも声をかけてください。
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	10月7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
9月のおはなし会 ～おつきさま～	0歳～大人	9月16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	9月25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 各回約30分

※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!



## 健康豆知識 第71回

### 腸内フローラ

お腹の調子はいかがですか。便秘ですか。むしろやわらかすぎるかも。お腹がゴロゴロして気になる。急に痛くなる。そういえば、オナラが臭いな、なんていう人もいませんか。善玉菌や悪玉菌とかがあって、それがお腹の調子に関係するなんて聞いたことがありませんか。実はこの“菌”が、お腹の調子だけでなく、いろいろな病気、例えばアレルギーやインフルエンザ、病気と戦うための免疫の異常、こころの病気、肥満、動脈硬化にも関連があると分かっています。

人間のお腹にはたくさんの菌、腸内細菌がいます。その数は100兆個、1000種類ほどで、種類ごとに縄張りがあって、グループを作って住んでいます。それが腸内フローラ（=お花畑）です。この腸内フローラには、個性があって、一人一人違います。お母さんのお腹の中にいるときには、菌はゼロなのに、生まれ出てくる瞬間から増えて、おっぱいを飲み、離乳食を食べて、そして大人と同じような食べ物を食べるようになり、幼稚園から小学校低学年のころには、その特徴がだいたい決まります。そして高齢になると善玉菌のビフィズス菌の割合が落ちてくるともいわれています。

それでは健康のために、より良い腸内フローラを保つにはどうしたらいいのかわ。それはズバリ食事です。体に役立つ菌をそのまま食べることをプロバイオティクスといいます。ヨーグルトなどの発酵乳、ビフィズス菌、乳酸菌、酪酸菌などを含んだ食品、サプリメントなどです。また、善玉菌のえさとなったり、育つために環境を整えたりする働きをする、食物繊維やオリゴ糖を食べることをプレバイオティクスといいます。具体的な食品としては味噌、ぬか漬、キムチ、納豆があります。

何年もかけてできた皆さんそれぞれの腸内フローラなので、すぐにではありませんが、必ず変化が出てきます。毎日の積み重ねが大事です。まず始めてみましょう。

提供：一般社団法人桶川北本伊奈地区医師会

休日や夜間、お子さんの急な病気やけがのとき



### 埼玉県小児救急電話相談

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 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

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



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)

9月8日～10月7日

月日	医療機関名	科目	電話
9/9 (日)	まつぎ整形リウマチクリニック	整外・リウ・内	540-6463
	渡辺医院(桶川市)	内・小	048-787-2181
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
9/16 (日)	大友外科整形外科	整・皮・リハ・外	591-7000
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
	桶川みらいクリニック(桶川市)	内・皮	048-789-0030
9/17 (月・祝)	ひらお内科クリニック	内・心内・神内	592-8861
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
	みなみのメディカルクリニック(伊奈町)	内・消内	048-720-0033
9/23 (日・祝)	南福音診療所	内・小	591-7191
	おけがわ眼科(桶川市)	眼	048-783-4957
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
9/24 (月・休)	青木クリニック	内・循・呼・小	592-1033
	川田谷クリニック(桶川市)	外・内・胃・皮・リハ	048-787-2531
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
9/30 (日)	山本内科医院	内	591-5025
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
	内田クリニック(伊奈町)	外・内・整	048-728-9296

月日	医療機関名	科目	電話
10/7 (日)	天地クリニック	内・小・胃	593-1762
	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

- 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、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

[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