

## 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	<b>内</b> 心臓病や股関節の異常等の早期発見、運動発達の検査等 <b>対</b> 平成30年9月生	<b>東側</b> 1月24日(木)	13:20~14:10 保健センター 母子健康センター	<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> 1月25日(金)		
離乳食の調理講習	<b>内</b> 離乳初期食の試食および説明 <b>対</b> 生後4か月~6か月児のいる母親	1月24日(木)	14:00~14:30 保健センター 母子健康センター	※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25日(金)		
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6月生	<b>東側</b> 1月16日(水)	13:20~14:10 保健センター 母子健康センター	<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> 1月21日(月)		
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11月・12月生	<b>西側</b> 1月18日(金) 13:20~14:10	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	1月29日(火) 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、運動発達の観察、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30年4月生の乳児のいる母親または家族	<b>東側</b> 2月4日(月)	10:00~10:45 保健センター 母子健康センター	<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> 2月5日(火)		
乳幼児育児相談	<b>内</b> 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 <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	2月4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(前期)	<b>内</b> 妊娠中の栄養、赤ちゃんの保育について、歯の健康づくり <b>対</b> 妊娠27週までの妊婦や家族で希望する人	1月22日(火) 10:00~15:00	母子健康センター	<b>持</b> 母子健康手帳 <b>申</b> 1月15日(火)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)	<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	1月30日(水) 13:30~16:00	保健センター	<b>持</b> 母子健康手帳 前期参加者は配付資料 <b>申</b> 1月23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(水)  
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(木)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

**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) **費** 300円(2月12日出席者：食材料費)

**申** 1月4日(金)~21日(月)に、健康づくり課(☎594-5544)へ電話または直接。

1月29日(火)	10:00~12:00	「自分の身体の中をみてみよう」(講義・実技)	保健師
2月1日(金)	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12日(火)	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(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75回

### サルコペニアとフレイル

皆さんは健康が損なわれた状態を表す言葉や指標をいくつかご存知かと思えます。よく知られているのは内臓脂肪がたまって糖尿病などを起こしやすくなるメタボ(メタボリックシンドローム)、足腰が弱って動くのが困難になるロコモ(ロコモティブシンドローム)でしょうか。どちらも病名ではなく、そのような状態を指す言葉です。今回、取り上げるサルコペニアもフレイルも病気の名前ではありません。

まずサルコペニアはそのまま訳せば筋肉の減少です。高齢者が運動不足、栄養不良、持病などのため筋肉量が減って歩くのが遅くなったり、転倒・骨折を起こしやすくなり、動かないことによりメタボやロコモ、後で述べるフレイルが重なったりします。このような体が虚弱な高齢者が癌にかかったり手術を受けたりすると、そうでない人に比べて生存率が低くなったり、回復が遅くなったりするといわれています。ふくらはぎが両手で楽につかめるくらい細かったらサルコペニアの可能性あります。

サルコペニアのような身体的な衰えに加えて、精神的にも社会的にも弱い状態に陥ってしまうのがフレイルです。お年寄りが足腰が弱り、外出の機会が減り、人付き合いも減り、気力がなくなり、閉じこもりがちになり、気分が滅入ってしまったり、認知症を生じたりする状態です。身体的、精神的、社会的な衰えの割合は人により異なりますし、それぞれが関連しあっていますので悪循環に陥らないように対策が必要です。

今回紹介した言葉は超高齢社会となったわが国の介護予防対策と関連するものです。栄養に配慮した食事、運動の習慣、社会参加が対策の柱となりますが、すでに多くの自治体取り組んでいます。

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、お父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

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
1/13 (日)	伊藤クリニック	胃・外・内・整・リハ・皮・泌	593-5588
	ゆげクリニック (桶川市)	内・循	048-777-3000
	埼玉県中央病院 (桶川市)	内・外	048-776-0022
1/14 (月・祝)	山本内科医院	内	591-5025
	大谷記念病院 (桶川市)	内	048-728-2411
	伊奈病院 (伊奈町)	内・外	048-721-3692
1/20 (日)	林田内科医院	内・小・循・消・リハ	592-7711
	埼玉県中央病院 (桶川市)	内・外	048-776-0022
	木村クリニック (伊奈町)	内・心内・脳神・リハ	048-723-8884
1/27 (日)	南福音診療所	内・小	591-7191
	大野整形外科 (桶川市)	整・リハ・リウマチ	048-728-1611
	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
2/3 (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
	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、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 年末年始(12月30日～1月3日)は、各市町の当番医が担当します。

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

まちの話題

掲示板

## 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



#### 音遊びの日

- 時 1月22日(火)11:30～11:45
- 内 音にまつわる遊びをして楽しみましょう♪

#### 人形劇&トーンチャイム鑑賞

- 時 1月29日(火)10:30～11:30(10:15開場)
- 内 人形劇やトーンチャイムの演奏を楽しもう♪
- 講 鴻巣女子高校 人形劇部
- 対 市内在住の0歳～就学前のお子さんと保護者15組 ※申込順
- 申 1月15日(火)9:30から電話または窓口。

#### 出張センター

- 時 1月30日(水)10:30～11:30(10:15現地集合)
- 場 学習センター
- 内 いつもとちょっと違う場所で自由遊びをしたあとみんなで手遊びを楽しみましょう☆
- 対 0歳～就学前のお子さんと保護者
- 申 不要

#### 1月のひろば 10:30～11:30

- ・くじら・ペンぎんひろば 第2水曜日  
(平成29年4月1日以前の生まれ)
- ・めだかひろば 第3水曜日  
(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 第4水曜日  
(平成30年4月2日以降の生まれ)

同じくらいの年齢の子と一緒に遊ぼう



### 中丸保育園子育て支援センター



#### 親子ふれあい遊び

- 時 1月31日(木) 10:30～(10:00受付)
- 内 ダンスやパラバルーンで遊んだり、節分の鬼の制作をしたりして遊びます。
- 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 25組 費 無料 持 飲み物、はさみ、のり
- 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



#### いっしょにわらべうたと絵本を楽しもう

- 時 1月17日(木)10:30～11:30
- 内 絵本の紹介や読み聞かせ等
- 講 北本子どもの本を楽しむ会 申 不要
- ※支援室は通常どおり開室しています。

#### 講習会「整体・産後のゆがみについて」

- ～産後の骨盤をケアして元気なママになりましょう～
- 時 1月24日(木)10:30～11:30(10:15開場)
- 講 ころろ接骨院 院長 一色 悠さん
- 対 市内在住の0歳～就学前のお子さんと保護者10組
- 持 ヨガマット(お持ちの人) 無い人は床に敷くバスタオル、フェイスタオル、動きやすい服装
- 申 1月7日(月)～11日(金)10:00～17:00に電話または窓口。応募多数の場合は抽選。当選者のみ1月15日(火)に電話で連絡。

#### 1月のひろば 11:00～11:30

- ねんねこひろば(0歳児のお子さんと保護者) 第3火曜日
- よちよちひろば(1歳児のお子さんと保護者) 第4火曜日
- てくてくひろば(2～3歳児のお子さんと保護者) 第5火曜日
- ※手遊びやふれあい遊びなどを楽しみましょう。

### Coccoひろば



#### 1月のひろば

- ・わいわいデー：第2火曜日11:00～12:00  
(集団遊び)1月はお買い物ごっこ。
- ・ばぶばぶデー：第3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・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	内容
10:00～参加券配布			
ハイハイひろば	0歳児とその保護者	1月10日(木)	11:00～11:15 年齢別ひろばで楽しく遊びます みんなで楽しく体操をしましょう
よちよちひろば	1歳児とその保護者	1月17日(木)	
とことこひろば	2・3歳児とその保護者	1月24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21日(月)	手形をとって皆でお祝いをしましょう
育児相談(1人30分程度)	—	1月15日(火)	10:00～11:30 悩んでいることがあったら気軽に声を掛けてください
申込み不要			
はかってみよう	乳幼児と保護者	1月15日(火)	9:00～13:00 お子さんの成長記録を残しましょう
今月の壁面製作(絵馬)		1月8日(火)	10:45～11:30 作品を児童館に飾りましょう
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12日(土)	15:00～16:00 こまをつかって回してみよう
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20日(日)	14:30～15:30 検定に合格して名人になる
チャレンジ(わなげ)	4歳児～小学生	月・火・木・土	15:00～17:00 1位を目指してがんばろう
2月事業予定			
2月1日(金)10:00～受付 電話可			
栄養相談	乳幼児と保護者4組(先着順)	2月8日(金)	9:00～11:00 栄養士による栄養、食育相談
育児講座(シェイプアップヨガ)	市内在住の乳幼児とその保護者10組(先着順)	2月20日(水)	10:30～11:30 シェイプアップヨガで いい汗かいてみませんか

※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	2月3日(日) 15:00～	昔話の語りや絵本の読みきかせなどを楽しむ会
1月のおはなし会 ～ゆきあそび～	0歳～大人	1月20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22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む会
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昔話の語り、絵本の読みきかせ、紙芝居、パペットなど
1月の図書館			
新春わらべうたの会	0歳～大人	1月12日(土) 11:00～	わらべうたやてあそびで楽しいひと時を!
新春かるたの会	0歳～大人まで	1月14日(月・祝) 15:00～	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!
新春百人一首を読む会	百人一首を読んで みたい人	1月27日(日) 15:00～	好きな歌を声に出して読む会

※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!

児童館・こども図書館の年始の休館日

1月1日(火・祝)・2日(水)