

## 保健事業のご案内



事業名	内容・対象者	日時	場所	その他
こころの相談	<b>内</b> 心の健康に不安がある人等の相談に応じます <b>対</b> 市内在住の人で本人またはその家族(治療中の方はご遠慮ください)	9月11日(水) 9:30~11:00	母子健康センター	<b>定</b> 3人 <b>費</b> 無料 <b>講</b> 相談員 岡本浩之さん(精神科医) <b>申</b> 9月9日(月)までに健康づくり課へ。(事前予約制)

## 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31年4月生	<b>東側</b> 8月29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> 8月30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	8月29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。
		8月30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30年1月生	<b>東側</b> 8月19日(月) 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> 8月20日(火) 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> 東側地区で平成28年6・7月生	<b>東側</b> 8月22日(木) 13:20~14:10 ※西側は9月に実施	保健センター	<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	8月27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11月生の乳児のいる母親または家族	<b>東側</b> 9月9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> 9月10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	9月10日(火) 13:30~14:30	母子健康センター	<b>持</b> 母子健康手帳
パパのためのお風呂の入れ方講習会	<b>対</b> 父親になる人と家族で希望する人	8月24日(土) 10:00~12:00	保健センター	<b>定</b> 15人 <b>費</b> 無料 <b>申</b> 8月19日(月)までに健康づくり課へ直接または電話で。

〈広告〉

草津温泉

草津グリーンパークパレス

群馬県

☎0279-88-3960

源 かけ流し

お宿花まめ

群馬県

☎0279-95-3650

八丁湖畔の宿

フレンドシップ

ハイツよしみ

埼玉県吉見町

☎0493-54-2030

新着情報 野反湖キャンプ場リニューアルオープン 5月~10月 ☎0279-82-1180 URL <https://nozorikocamp.com>

## 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。



### 北本市北本駅子育て支援センター



#### 8月のひろば 11:00～11:30

- ・ねんねひろば 第2火曜日(0歳児のお子さんと保護者)
  - ・よちよちひろば 第3火曜日(1歳児のお子さんと保護者)
  - ・てくてくひろば 第4火曜日(2歳以上のお子さんと保護者)
- ※手遊びや制作遊びなどを楽しみましょう

#### 企画「トーンチャイム&人形劇」

- 時 8月7日(水)10:30～11:30(10:15開場)  
 講 埼玉県立鴻巣女子高等学校 人形劇部  
 対 定 0歳～就学前のお子さんと保護者15組  
 申 8月1日(木)～5日(月)9:00～17:00に電話または窓口。応募多数の場合は抽選。当選者のみ8月6日(火)に電話で連絡。

#### 講習会「親子でフラダンス」

～お子さんと一緒に楽しく踊ってみませんか～

- 時 8月22日(木)10:30～11:30(10:15開場)  
 講 フラ・キエレ主宰 草野朋子さん  
 対 定 市内在住の1歳～就学前のお子さんと保護者15組  
 ※フラ用パウスカートを無料でお貸しします  
 持 飲み物、動きやすい服  
 申 8月5日(月)～16日(金)9:00～17:00に電話または窓口。応募多数の場合は抽選。当選者のみ8月19日(月)に電話で連絡。

### Coccoひろば



#### 8月のひろば

- ・わいわいデー：8月は、お休みです
- ・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  
 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。

#### 保育付講座「心も身体もリラックス ゆるヨガ」

- 時 9月3日(火)10:15～11:45(10:00受付)  
 講 吉田智子さん(Sivananda Yoga 指導者養成コース修了)  
 対 定 未就園児の保護者8人  
 費 無料(保育料は別途必要)  
 持 ヨガマット(またはバスタオル)、フェイスタオル、飲み物、動きやすい服  
 他 妊娠中の人は参加できません。  
 申 8月19日(月)～23日(金)に電話または窓口。応募多数の場合は抽選。当選者のみ8月27日(火)までに電話で連絡。

### 北本市子育て支援センター



#### 講習会「親子姿勢教室」

～姿勢が子を育てる～

- 時 8月26日(月)10:30～11:30(10:15開場)  
 内 抱っここの仕方を学んだり、実際にハイハイをしてみます。  
 講 矢口 裕さん 持 飲み物  
 対 定 市内在住の0歳～就学前のお子さんと保護者15組  
 申 8月13日(火)9:30～電話または窓口。

#### 企画「音遊びの日」

- 時 8月28日(水)11:30～11:45  
 内 音にまつわる遊びをして楽しみましょう♪

#### 8月のひろば 10:30～11:30

- ・くじらひろば 第1水曜日  
 (平成29年4月1日以前の生まれ)
- ・ぺんぎんひろば 第1水曜日  
 (平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ)  
 ※8月から来年3月までくじらぺんぎんでひろばが合同になります★
- ・めだかひろば 第3水曜日  
 (平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ)  
 ☆ねんねひろば(H31.4.2以降生)は9月から実施予定です!

### 中丸保育園子育て支援センター



#### 中丸保育園講習会

①ベビーマッサージ ②親子の運動遊び&キッズマッサージ

- 時 ①8月6日(火)10:30～(10:00受付)  
 ②8月8日(木)10:30～(10:00受付)  
 内 ②ダンスやパラバルーンを使った運動遊び  
 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 ①20組 ②15組 費 無料  
 持 ①バスタオル、オイル、飲み物  
 ②飲み物、縄跳び  
 申 ①②とも、電話にて受付。定員となり次第締め切り。

#### 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			
お誕生会	8月生まれの0～3歳児と保護者10組(先着順)	8月19日(月)11:00～11:15	ハートのフォトブースでの記念撮影と手形をとってお子さんの成長をお祝いしましょう
育児相談(1人30分程度)	—	8月13日(火)10:00～11:30	悩んでいることがあったら気軽に声をかけてください
申込み不要			
はかってみよう	乳幼児と保護者	8月13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(おさかな)		8月6日(火)10:45～11:30	作品を児童館に飾りましょう
けん玉クラブ(希望者は検定実施)	6歳以上15人(先着順)	8月18日(日)14:30～15:30	検定に合格して名人になろう
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)	8月10日(土)15:00～16:00	花火をつくります
チャレンジ(スプーンはこび)	4歳児～小学生	月・火・木・金・土 15:00～17:00	1位を目指してがんばろう
申込み受付中			
手作り講座(貯金箱)	小学生(各時間8人)	8月4日(日)10:00・11:00・13:15・14:15	オリジナル貯金箱を作ろう
※8月5日(月)10:00～受付			
手作り講座(ランタン)	小学生(各時間8人)	8月12日(月)10:00・11:00・13:15・14:15	7色に光が変わるランタンをつくろう
9月事業予定			
栄養相談	乳幼児と保護者4組(先着順)	9月13日(金)9:00～11:00 ※9月1日(日)10:00～受付 電話可	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)	乳幼児とその保護者	9月10日(火)10:30～11:30 ※申込み不要	お子さんといっしょに良い汗ながしましょう

※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



イベント	対象・定員	日時	内容
子ども読書まつり ～2019 夏～ ページをめくればどきどきわくわく			
8月31日(土)まで この本よんで～おすすめ本の展示～ 詳しくは、ホームページ、お知らせのチラシなどをご覧ください。			
夏休み手作り教室			
たのしく手作り～布ボードとフェルトで作るしろくまのパンケーキやさん～	対 小学校1・2年生 (先着6人) ※要保護者同伴 費無料	8月18日(日)14:00～15:00 申 8月10日(土)9:00～ こども図書館窓口で受付	手作りに関する本のブックトークと、ポンドではるだけの簡単作業でかわいい作品が作れます。夏休みの宿題にいかがですか？※申込みは1人1枚でお願いします。
たのしく手作り～ウッドボックスとペットボトルのキャップで作るうさぎのスイーツショップ～	対 小学校3～6年生 (先着6人) 対 無料	8月25日(日)10:00～11:00 申 8月10日(土)9:00～ こども図書館窓口で受付	
毎日の読みかせ			
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	9月1日(日)15:00～	昔話の語りや絵本の読みかせなどを楽しむ会
毎月のわらべうたの会	赤ちゃん～大人	8月11日(日・祝)15:00～	わらべうたや手あそびなどを楽しむ会
8月のおはなし会～おばけ～	0歳～大人	8月18日(日)15:00～	絵本の読みかせ、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	8月27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			
わらべうたとよみかかせ	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！	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かせ、紙芝居、パペットなど。保護者もどうぞ。

※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！  
※第2土曜日と第4金曜日のおはなし会は、北本子どもの本を楽しむ会、北本市子ども文庫連絡会との協働おはなし会です。

児童館・こども図書館の休館日のお知らせ 9月7日(土)は、受変電設備の年次点検のため臨時休館となります。

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



## 健康豆知識 第82回

### 紫外線にご注意

「なるべく日光に当たらない方がいいですよ」

診療中、繰り返し患者さんに注意を促すようになってから久しくなります。

1980年代後半、二酸化炭素の増加でオゾン層は破壊され「殺傷光線」と呼ばれる太陽光が直接地球上に降り注ぐことによって、しみや皮膚ガンの原因になると騒がれた時代もありました。

その後もCO<sub>2</sub>量は増え続け、環境汚染、温暖化、異常気象の進行は火を見るより明らかです。昔、おてんとう様の日差しは柔らかく肌に優しくかったのが最近、つき刺すような感覚でジリジリと焼け、眩暈がしそうなほど。

紫外線にはUVAとUVBがあり、長い波長で皮膚の深部まで到達するUVAは主にしわやたるみを引き起こし、冬場でもその量はあまり減りません。UVBは短い波長で皮膚の表皮までにとどまりますが、細胞の傷害性が強く日焼けやしみ、時に皮膚ガンの発生に大きくかかわってきます。肝斑(目の周りの薄い、はっきりしたしみ)や雀斑(ソバカス)、日光性色素斑(主に高齢者のしみ、イボ)など原因は他にもありますが、長期にわたって太陽光を浴び続けることによって増悪することは事実です。春から夏はこれらに影響を及ぼすUVBやUVAが多くなる時期で、サンスクリーン剤を用いて肌への侵入を防ぎ、美白成分入りのスキンケア用品でメラニン生成を抑えましょう。

また日頃から抗酸化作用のあるビタミンC、E、βカロテンを積極的に摂取することをお勧めします。(※紫外線の悪い面だけ書きつらねましたが、骨の強化、免疫アップ、乾癬やアトピー性皮膚炎 etc. の治療に用いられているなど人体に利点もあるので申し添えておきます。あくまで浴び過ぎないようにすることと、神経質にならない程度でサンプロテクトを励行してください。)

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

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)

8月8日～9月7日

月日	医療機関名	科目	電話
8/11 (日・祝)	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
	しらすき眼科医院(伊奈町)	眼	048-792-0249
8/12 (月・休)	榎原医院	内・胃腸・肛門	542-6582
	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
8/18 (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
	ようだ眼科医院(桶川市)	眼	048-771-8880
8/25 (日)	深井小児科内科医院	小・内	591-5958
	府川医院(桶川市)	耳・アレ	048-786-2672
	尾崎内科クリニック(伊奈町)	内・小	048-720-1701

月日	医療機関名	科目	電話
9/1 (日)	大久保医院	内	591-8171
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
	桶川日出谷診療所(桶川市)	脳神経外科	048-786-7715

- 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。

### 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。

- 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。

### 歯科休日診療



診療時間 日曜日・祝日・8月13日(火)～15日(木)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