



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	相談員 岡本浩之さん(精神科医) 対 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)	11月13日(水) 9:30~11:00	母子健康センター	定 3人 費 無料 申 11月11日(月)までに健康づくり課へ。
インフルエンザ予防接種	対 ①65歳以上の人②60歳以上65歳未満で心臓・じん臓・呼吸器・免疫等で身体障害者手帳1級程度の人	10月20日(日)~ 令和2年1月31日(金) ※医療機関休日診にご注意ください。	下表の医療機関	費 1,500円※生活保護世帯の人、中国残留邦人等は免除。 持 健康保険証、健康手帳 申 希望する医療機関へ直接予約。
大腸がん検診(個別)	内 便潜血反応検査(2日法) 対 40歳以上で北本市に住民票がある人※今年度集団検診、個別検診(6月~9月)を受けた人は対象外。	11月1日(金)~ 12月25日(水)		費 40歳から69歳...600円 70歳以上...300円 申 希望する医療機関へ直接予約。

■ インフルエンザ予防接種、大腸がん検診(個別)実施医療機関一覧 ■

医療機関名	電話番号	インフルエンザ	大腸がん	医療機関名	電話番号	インフルエンザ	大腸がん
青木クリニック	592-1033	○	○	鈴木医院	592-1313	○	○
安里医院	542-2629	○	○	桃泉園北本病院	543-1011	○	○
天地クリニック	593-1762	○	○	遠井クリニック	591-2109	○	○
伊藤クリニック	593-5588	○	○	榎原医院	542-6582	○	○
いなぎentクリニック	593-4567	○	○	林田内科医院	592-7711	○	○
大久保医院	591-8171	○	○	ひらお内科クリニック	592-8861	○	○
大友外科整形外科	591-7000	○	○	深井小児科内科医院	591-5958	○	○
北里大学メディカルセンター	593-1212	○	○	藤倉医院	592-3045	○	○
北本駅東口クリニック	593-0311	○	○	二ツ家整形外科	590-3344	○	○
北本共済医院	591-7111	○	○	本藤整形外科	592-7667	○	○
北本共立診療所	592-1641	○	○	まつぎ整形リウマチクリニック	540-6463	○	○
北本心ノ診療所	598-7573	○	○	南福音診療所	591-7191	○	○
北本整形外科	591-8871	○	○	山崎医院	591-2244	○	○
北本第一クリニック	591-7622	○	○	山田医院	593-0353	○	○
北本中央クリニック	591-2257	○	○	山本内科医院	591-5025	○	○
きたもと脳神経外科クリニック	592-8808	○	○	吉田医院	591-2200	○	○
さくらこどもとおとな診療所	591-2088	○	○	よしだ整形外科内科	590-5720	○	○
さとうクリニック	590-5977	○	○				

大腸がんも実施

※事前に予約が必要です。予防接種については市外の医療機関でも接種できますので、詳細は健康づくり課にお問い合わせください。

快適な「睡眠」の条件の一つである寝具について学び、 楽しく「快眠上手」を目指しませんか？

時 11月15日(金)13:30~15:30 場 文化センター

- 内 ・睡眠についての基礎知識
 ・体験して実感！あなたは「口呼吸」それとも「鼻呼吸」？
 ・寝具(枕、ベッド等)の選び方

講 エルゴシーティング株式会社 CEO 早稲田大学名誉教授(工学博士) 野呂影勇さん

定 60人(先着順) 費 無料 申 10月15日(火)から健康づくり課(☎594-5544)へ電話または直接。

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
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	10月15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回あたり1,430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。
乳児健診	内 心臓病や股関節の異常等の早期発見、運動発達検査 対 令和元年6月生	東側 10月24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、健康づくり課へ。
		西側 10月25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か月児のいる母親	10月24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。
		10月25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30年3月生	東側 10月17日(木) 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、健康づくり課へ。
		西側 10月18日(金) 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 東側地区で平成28年8月・9月生	東側 10月21日(月) 13:20～14:10	保健センター	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。
乳幼児育児相談	内 身体の発育など心配ごとの相談 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	11月5日(火) 13:30～14:30	母子健康センター	持 母子健康手帳
9か月児育児相談	内 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 対 平成31年1月生の乳児のいる母親または家族	東側 11月11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 11月5日(火) 10:00～10:45	母子健康センター	
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	10月29日(火) 10:00～15:00	保健センター	費 800円(食材費) 持 母子健康手帳 申 10月23日(水)までに健康づくり課へ電話または直接。

ヘルスアップ調理講習会

お米を中心としたメニューをご紹介します。

時 10月23日(水)10:00～13:00 **場** 中丸公民館 **定** 25人

費 300円(保険料等) **持** エプロン、三角巾、ふきん

申 10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。



〈広告〉



いま、ほしくなる
ベッドであること。
やがて、ほしくなる
ベッドでもあること。

PARAMOUNT BED
パラマウントベッド

パラマウントベッド
正規代理店

小川家具

☎048-591-3517
北本市北本 2-137



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



企画「出張センター」

時 10月10日(木) 10:30～11:30(10:30受付) 申 不要 定 なし
場 中丸公民館 対 0歳～就学前のお子さんと保護者

企画「消防署見学」

場 埼玉県央広域消防本部 北本消防署
時 10月15日(火) 10:15 現地集合(11:30終了予定)
対 定 2歳～就学前のお子さんと保護者 8組
申 10月7日(月) 9:30～電話または窓口。

講習会「ママのための汗かきヨガ」

時 10月21日(月) 10:30～11:30(10:15開場)
講 田村紗櫻姫さん
対 定 市内在住の0歳～就学前のお子さんと保護者 15組
持 飲み物 申 10月8日(火) 9:30～電話または窓口。

企画「音遊びの日」

時 10月23日(水) 11:30～11:45

企画「ハロウィン」

時 10月31日(木) 9:30～15:30(通常開所時間に開催)
対 0歳～就学前のお子さんと保護者 定 なし 申 不要

10月の年齢別ひろば 10:30～11:30

- ・くじら、ぺんぎんひろば 第1水曜日 (平成30年4月1日以前の生まれ)
- ・めだかひろば 第2水曜日 (平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ)
- ・ねんねこひろば 第3水曜日 (平成31年4月2日以降の生まれ)

☆年齢別ひろば☆同じ学年の子の親子とスタッフとで手遊びやふれあい遊びで体を動かしたり、製作などみんなと一緒に楽しめるひろばです☆ぜひ遊びに来てね!

中丸保育園子育て支援センター



中丸保育園講習会 子連れ防災を考えよう
～私の家族には何が必要? どれくらい必要?～

時 10月28日(月) 10:30～(10:00受付) 定 20組
内 東日本大震災時のライフライン復旧を目安に、自分の家族に必要な食料や水の量を考えます。カップラーメンを水で調理したり、非常食の試食をします。
費 200円(当日試食する、非常食やカップラーメンの費用)
持 大人と子どものお箸やスプーン
申 電話にて受付。定員になり次第締め切り。

北本市北本駅子育て支援センター



10月のひろば 11:00～11:30

- ・ねんねこひろば 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5火曜日(2歳以上のお子さんと保護者)

「無料バザー開催!」

時 10月11日(金) 10:30～(10:15開場)
出品される人は、必ず申込みが必要です。
出品できる物:衣類(新品以外は洗濯済みの物)、玩具、靴、絵本、育児雑誌、育児用品全般、マタニティ用品全般
出品できない物:食品、破損や故障のある玩具等

講習会「ベビーマッサージ」

～ベビーマッサージはママと赤ちゃんの言葉を越えたコミュニケーションです～

時 10月24日(木) 10:30～11:30(10:15開場)
対 定 市内在住の、首が据わっている3か月～10か月の赤ちゃん和妈妈15組
講 第1回育児セラピスト全国大会優秀実践者賞 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 10月15日(火)～18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10月21日(月)に電話で連絡。

Coccoひろば



10月のひろば

- ・わいわいデー:第3火曜日10月は、ハロウィン工作です。
- ・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。

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	10月生まれの0～3歳児と保護者10組(先着順)	10月21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)	—	10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	10月15日(火)9:00～13:00	お子さんの成長記録を残しましょう
けん玉クラブ(希望者は検定実施)	6歳以上15人(先着順)	10月20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)	10月12日(土)15:00～16:00	エアパッキンでくまさんをつくります
チャレンジ(てんとりピンポン)	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
ママの輪	0歳の乳児とその保護者	10月23日(水)10:30～11:30	ふれあい遊びや、おしゃべりを楽しみましょう
11月事業予定			
11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)	11月8日(金)9:00～11:00	栄養士による栄養、食育相談
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5組(先着順)	11月27日(水)10:30～11:30	お子さんといっしょに体幹運動を楽しみましょう

※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
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	11月3日(日・祝)15:00～	昔話の語りや絵本の読みき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	10月13日(日)15:00～	わらべうたや手あそびなどを楽しむ会
10月のおはなし会 ～みのりの秋～	0歳～大人	10月20日(日)15:00～	絵本の読みきかせ、紙芝居、簡単な工作など
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！
※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。
※10月の第4金曜日は休館のため、協働おはなし会は第3金曜日(10月18日)に変更になります。

こども図書館 特別休館日のお知らせ

10月21日(月)～31日(木)	特別館内整理およびシステム更新に伴い休館になります。この期間は、図書館ホームページの蔵書検索も一部利用できません。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。 ※特別館内整理およびシステム更新に伴う休館のため、期間中のおはなし会等はお休みになります。
------------------	---



健康豆知識 第84回

口臭について

口臭は、呼吸や会話をする時に口から出る息がにおって、まわりの人が不快になることを言います。

口臭の原因は、大きく分けて2つあります。

1つめは、蓄膿症^{ちくのうしょう}などの耳鼻科の病気や消化不良、肝臓の機能低下、糖尿病など口以外の病気が原因で発生するものです。

2つめは、口臭の原因の90%以上を占める口の中の汚れや病気などによるものです。

一番多いのは歯周病で、歯と歯ぐきの間にできるすき間などに細菌の繁殖しやすい場所が増えるためです。歯周病による出血や膿もガス発生の原因となります。歯周病が原因であれば、歯科医院で治療を受けながら、歯磨きをしっかり行って汚れを除去します。歯間ブラシやデンタルフロスを使うと、より効果的です。唾液が少ない人も、口臭が生じやすくなります。唾液には口の中をきれいにする作用がありますので分泌が少ないと細菌が増えやすいのです。しっかりかんで唾液を出すようにすること、鼻呼吸を心がけること、こまめに水分をとるようにすれば口の中が潤うため、細菌が繁殖しにくくなります。また「舌苔^{ぜったい}」と呼ばれる白色～淡黄色の舌の表面に付いた汚れも口臭の原因になります。舌苔の除去も大切に1日1回舌ブラシを使って舌の奥を鏡を見ながら掃除します。

口臭は、人に指摘されないと気づきません。まずは、家族など身近な人に自分の息が気になるか聞いてみるのもよいです。

提供：(一社)北足立歯科医師会



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

(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)

10月8日～11月7日

月日	医療機関名	科目	電話
10/13 (日)	さくらこどもとおとな診療所	内・循・小	591-2088
	桶川駅前こどもクリニック(桶川市)	小	048-789-3222
	希望(のぞみ)病院(伊奈町)	内・神内・循内・リハ・消内	048-723-0855
10/14 (月・祝)	北本共済病院	内・消・胃・外・整・泌	591-7111
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
	桶川西口クリニック(桶川市)	内・外・小	048-789-5777
10/20 (日)	安里医院	内・小	542-2629
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
	小島医院(桶川市)	内・小	048-771-1212
10/22 (火・休)	大友外科整形外科	整・皮・リハ・外	591-7000
	上日出谷榎原整形外科(桶川市)	整・リハ	048-789-2200
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
10/27 (日)	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
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692

月日	医療機関名	科目	電話
11/3 (日・祝)	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
	石くぼ医院(伊奈町)	内・消内・内視鏡内	048-872-6121
11/4 (月・休)	山田医院	内・小	593-0353
	坂部医院(桶川市)	内・小	048-771-1055
	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

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