保健事業のご案内

事業名	内容・対象者	日時	場所	その他
献血	対 16歳～69歳の人 ※65歳～69歳の人は60歳～64歳の間に献血したことがある人のみ。	11月15日(金) 13:30～16:00	市役所	申 当日直接会場へ。

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	11月26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、運動発達の検査 対 令和元年7月生	◎東側 11月28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 11月29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	11月28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。
		11月29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4月生	◎東側 11月18日(月) 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 11月12日(火) 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 西側地区で平成28年9月･10月生	◎西側 11月22日(金) 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。
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	12月2日(月) 13:30～14:30	保健センター	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2月生の乳児のいる母親または家族	◎東側 12月2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 12月3日(火) 10:00～10:45	母子健康センター	
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	11月19日(火) 13:30～16:00	母子健康センター	持 母子健康手帳 前期参加者は配布資料 申 11月12日(火)までに健康づくり課へ電話または直接。
パパのためのお風呂の入れ方講習会	対 初めて父親になる人と家族で希望する人	11月30日(土) 10:00～12:00	母子健康センター	定 15人　費 無料 申 11月25日(月)までに健康づくり課へ電話または直接。

※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。

〈広告〉

そろばん フラッシュあんざん 生徒募集

ソロバンを扱うソフトウェアは実は脳内にあり、練習すればソロバン道具は必要ありません。それが「ソロバン式暗算」で、人が生涯様々な状況で役立つ能力が小･中学生のうちに身に付きます。各分野で活躍されている人物が、子供の時会得した習い事の中で、ソロバンだけは自分の子供にも習わせたいと申されています。
当塾では4才の子供から競技大会で上位を目指す生徒が楽しく練習しています。数字の1カラ30マデ読めて書ければ、いつでも入塾して下さい。

日本商工会議所・日本珠算連盟　指定教場

北本市中央2-78〔北本駅西口徒歩1分〕
お問い合わせ〔電〕048-594-0980
石川珠算学院

まかせて安心　地元の業者
岩崎畳店(有)
朝お預かり 夕方お届け
☎048-591-1766
北本市東間 2-230-1

令和2年度 学童保育室入室説明会

来春（令和２年度）入学予定の新１年生向けの学童保育室入室説明会を開催します。

ぜひ、ご参加ください。予約は不要です。

時 12月7日(土)9:30～12:00
場 入学を予定している小学校敷地内併設の学童保育室
内 学童保育室での生活、入室に関する手続き、各小学校区に分かれて支援員の紹介、行事の説明ほか
他 自家用車での来場はご遠慮ください。
問 学童保育室指定管理者
NPO法人北本学童保育の会
うさぎっ子クラブ事務所
（☎594-8637）

ヘルスアップ調理講習会

―生活習慣病を予防するための食事について学べます―

時 11月22日(金)10:00～13:30
場 中丸公民館
定 25人（申込順）
費 300円
持 エプロン、三角きん、ふきん
申 問 11月15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。

しっかり手洗いで、ノロウイルスから身を守ろう!

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、冬場に多く発生します。

予防には手洗いが重要です。帰宅後、トイレの後、食品を調理する前、食事の前には必ず手を洗いましょう。石けんをよく泡立てて洗い、流水で十分にすすぎましょう。「洗う・すすぐ」を２回繰り返す「２度洗い」がたいへん効果的です。

その他、次の点にも注意してください。

○食品をしっかり加熱

食品は中心温度85℃～90℃で90秒以上加熱する。

特にカキなどの二枚貝は、ノロウイルスを持っていることが多いため、生で食べることを控え、調理の際は他の食品を汚染しないよう注意する。

○清掃と消毒を徹底

調理器具はよく洗ってから、熱湯や塩素系消毒剤などで消毒する。

トイレはこまめに清掃、消毒して清潔に保つ。

※おう吐物や下痢便の処理に注意

感染した人のおう吐物や便には多くのノロウイルスが含まれます。使い捨てのマスクと手袋を着用し、周りに広げないよう雑巾やタオルなどで汚物をしっかりふきとった後、塩素系消毒剤を用いて消毒しましょう。処理した後は手洗い、うがいをよく行いましょう。

問 鴻巣保健所生活衛生・薬事担当
（☎541-0249）

〈広告〉

北里大学メディカルセンター 第11回糖尿病フェア

糖尿病について一緒に勉強しましょう。皆さまのお越しをお待ちしています。

日時 2019年11月16日(土)
13:00～16:00
場所 北里大学メディカルセンター 大村記念館

13:05～13:20 「糖尿病。どんな病気か知っていますか?」
内分泌代謝内科部長　髙田 哲秀 医師
13:30～14:20 ミニ劇入り講演「意外?糖尿病と腎臓の関係」
医師、メディカルスタッフ
14:30～16:00 体験・相談コーナー

問合せ先 北里大学メディカルセンター総務課 ☎048-593-1212(代表)

人間ドックのご予約・ご相談を随時受け付けております。

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。

北本市北本駅子育て支援センター

年齢別ひろば「グリコピア・イースト工場見学」

時11月26日(火)9:30～(9:10現地集合)
対定 0歳～就学前のお子さんと保護者8組
申11月11日(月)～21日(木)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11月22日(金)に電話で連絡。

企画「寝相アート」

時11月14日(木)10:30～11:30(10:15開場)
対定 0歳のお子さんと保護者12組
申11月5日(火)～8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11月11日(月)に電話で連絡。

講習会「ママのための姿勢教室」

時11月21日(木)10:30～11:30(10:15開場)
講ストレッチトレーナー　矢口温一(ゆたか)さん
対定市内在住の妊婦さん、就学前のお子さんと保護者15組
申11月11日(月)～15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11月18日(月)に電話で連絡。

企画「ハピママヨガ」～赤ちゃんとママのためのヨガ～

時12月4日(水)10:30～11:30(10:15開場)
講ホットヨガスタジオLAVA インストラクター　日沼仁里(ひざわゆうり)さん
対定 0歳～1歳未満のお子さんと保護者10組
持飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、お子さん用のバスタオル(必要な人)、動きやすい服
申11月18日(月)～22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11月25日(月)に電話で連絡。

Coccoひろば

保育付講座「糸玉かざりのクリスマスリース」

時11月26日(火)10:15～12:30(10:00受付)
内プラ玉に糸を巻きつけて「糸玉」を作り、他のパーツと一緒に飾りつけをしてクリスマスリースを作ります。
対定未就園児の保護者6人、保育：未就園児6～8人
費参加費300円・保育料：市内在住500円・市外在住600円
持はさみ、飲み物
申11月11日(月)～15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11月19日(火)までに電話で連絡。

11月のひろば

- **わいわいデー**：第3火曜日　11月は、クリスマス工作
- **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。

北本市子育て支援センター

講習会「人形劇を楽しみましょう」

時11月19日(火)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11月7日(木)9:30～電話または窓口。

企画「手形2DAYS」

時11月25日(月)・26日(火)9:30～15:30(開所時間中開催☆)
内お子さんのかわいい手形、残してみませんか♪

企画「音遊びの日」

時11月27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♪

11月のひろば 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：同じ学年のお子さんと一緒に遊びましょう！ お待ちしています☆

中丸保育園子育て支援センター

中丸保育園講習会
～簡単手縫いで可愛い子供用マスク作り～

時11月25日(月)10:30～(10:00受付)
内可愛い柄のガーゼを使ってマスクを作ります。幼稚園や小学校の給食用マスクにもおすすめです。
定10組　費1つ50円
持はさみ・定規・鉛筆(針と糸はセンターで準備)
申電話にて受付。定員になり次第締め切り。

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

けん玉クラブ

チャレンジ

はかってみよう

イベント	対象・定員	日時	内容
10:00～　参加券配布			
お誕生会	11月生まれの0～3歳児と保護者10組（先着順）	11月18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）	―	11月11日（月）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	11月11日（月）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（はりねずみ）		11月６日（水）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）	11月17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～小学生15人（先着順）	11月９日（土）15:00～16:00	フリスビーをつくります
チャレンジ（コインタワー）	４歳～小学生	月･火･木･金･土　15:00～17:00	自分の記録にチャレンジしよう
ママの輪	0歳の乳児とその保護者	11月26日（火）10:30～11:30	ふれあい遊びや、おしゃべりを楽しみましょう はじめての人もお待ちしています
11月11日（月）10:00～受付（電話可）			
出張ひろば（南部公民館）	市内在住の乳幼児とその保護者10組	11月28日（木）10:30～11:30	クリスマスリースを作ります

★11月10日（日）児童館フェスティバル開催！ ぜひ遊びに来てください。

12月事業予定			
12月２日（月）10:00～受付（電話可）			
栄養相談	乳幼児と保護者４組（先着順）	12月13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）	12月12日（木）10:30～11:30	お子さんといっしょに、良い汗ながしましょう
申込み不要			
はかってみよう	乳幼児と保護者	12月９日（月）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（ツリー）		12月４日（水）10:45～11:30	作品を児童館に飾りましょう
育児相談（１人30分程度）	―	12月９日（月）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

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

小学生のためのおはなし会

わらべうたとよみきかせの会

おすすめの本

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	すきな時に、す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	12月１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
毎月のわらべうたの会	赤ちゃん～大人	11月10日（日）15:00～	わらべうたや手あそびなどを楽しむ会
11月のおはなし会 ～こがらし～	０歳～大人	11月17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	11月26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！	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。

健康豆知識 第85回

カフェインとの上手なつき合い方

●カフェインって何?

コーヒーから発見された成分なのでカフェインと名づけられました。コーヒーの他、緑茶、紅茶、烏龍茶、ココア、チョコレート、コーラタイプの飲料やエナジードリンクなどに含まれています。煎茶、ココア、コーラタイプの飲料水はほぼ同じくらいのカフェインが含まれており、コーヒーはその2倍です。ちなみにお茶の中でも玉露はコーヒーの 2.5 倍ほどのカフェイン含有量です。

●カフェインが体に入るとどうなるの?

脳が刺激されて目が覚め、集中力が上がります。その他、尿の量が多くなる利尿作用、頭痛を和らげる作用などがあります。

●カフェインを摂りすぎるとどうなるの? カフェインの害は?

脳が過剰に刺激されて不眠、めまい、興奮、不安、ふるえ、けいれんが起こります。また、心臓に作用して脈が速くなる、不整脈になる、胃腸に作用して胃痛、吐き気、下痢などの症状が起こります。

習慣的に多量のカフェインを摂取している人が急に止めると、離脱症状として頭痛、倦怠感、吐き気などの症状が起こることがあるので、止めるときは1～2週間かけてゆっくり止めるのがいいようです。

●カフェインとの上手な付き合い方は?

最近寝つきが浅い、途中で目が覚めるという方はいらっしゃいますか? 胃の調子がよくないな、という方は? カフェインを減らすだけでよくなる症状かもしれません。

1日どのくらいの量までのカフェインなら大丈夫なのでしょうか? これについては個人差もあるので、日本でも海外でも基準の量のようなものはありません。要は適量です。適量を楽しむのが一番です。体にいいからとやたらに緑茶を沢山飲むのをやめましょう。寝不足の頭を覚まそうとコーヒーをがぶ飲みするのもやめましょう（一番胃にくるパターンです）。過ぎたるは及ばざるがごとしです。

よく眠れない時や胃の調子が悪い時は、病院へ行く前にカフェインの量を見直してみましょう!

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

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） 11月8日～12月7日

月日	医療機関名	科目	電話
11／10（日）	南福音診療所	内・小	591-7191
	埼玉県央病院（桶川市）	内・外	048-776-0022
	鈴木内科医院（桶川市）	内・小・皮	048-787-3000
11／17（日）	よしだ整形外科内科	整・内・リハ・皮・リウ	590-5720
	埼玉県央病院（桶川市）	内・外	048-776-0022
	なかた呼吸器科内科クリニック（桶川市）	内・呼内	048-729-2811
11／23（土・祝）	林田内科医院	内・小・循・消・リハ	592-7711
	埼玉県央病院（桶川市）	内・外	048-776-0022
	伊奈病院（伊奈町）	内・外	048-721-3692
11／24（日）	青木クリニック	内・循・呼・小	592-1033
	埼玉県央病院（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

月日	医療機関名	科目	電話
12／1（日）	北本中央クリニック	内・小・循内・消・呼・血内	591-2257
	埼玉県央病院（桶川市）	内・外	048-776-0022
	渡辺医院（桶川市）	内・小	048-787-2181

●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