

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	内 心臓病や股関節の異常等の早期発見、運動発達の検査等 対 令和元年9月生	東側 1月30日(木)	13:20~14:10 保健センター 母子健康センター	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 1月31日(金)		
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	1月30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31日(金)		
1歳6か月児健診	内 内科健診、歯科健診等 対 平成30年6月生	東側 1月16日(木)	13:20~14:10 保健センター 母子健康センター	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 1月14日(火)		
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11月・12月生	西側 1月23日(木) 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。
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	1月29日(水) 初めて: 13:20~13:50 2回目以降: 13:50~14:20	文化センター	費 1回当たり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か月以上間隔をあげてください。
9か月児育児相談	内 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 対 令和元年4月生の乳児のいる母親または家族	東側 2月3日(月)	10:00~10:45 保健センター 母子健康センター	持 母子健康手帳 9か月または10か月児健康相談票
		西側 2月4日(火)		
乳幼児育児相談	内 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 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	2月3日(月) 13:30~14:30	保健センター	持 母子健康手帳
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	1月28日(火) 10:00~15:00	母子健康センター	持 母子健康手帳 申 1月21日(火)までに健康づくり課へ電話または直接。
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	1月24日(金) 13:30~16:00	保健センター	持 母子健康手帳 前期参加者は配付資料 申 1月17日(金)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22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(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。



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21日出席者: 食材料費)

申 1月6日(月)~21日(火)に、健康づくり課(☎594-5544)へ電話または直接。

1月29日(水)	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12日(水)	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21日(金)	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26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87回

「最近の巻き爪治療」

足の爪の変形の代表的なものが、巻き爪や陥入爪です。巻き爪はその名の通り、爪が横方向に巻いている状態を指し、陥入爪は爪の角がトゲのように軟部組織(肉)に食い込んで痛みを伴います。陥入爪の人は巻き爪になっていることが多く、爪の角を切ると一時的に痛みはなくなりますが、爪が伸びてくるとさらに巻き込み、より重症の巻き爪になります。巻き爪、陥入爪の原因は先の細い靴、深爪、趾の傷などです。たとえば深爪をすると爪の先端が軟部組織に刺さるので、爪が伸びにくくなります。一方爪は爪の根本の部分で次々と作られていきますので、前方に向かって伸びにくくなり、爪が厚くなってしまい、陥入爪はさらに悪化します。

これまで巻き爪や陥入爪の治療法は、初期であれば爪の縁の角に綿を詰めるコットンパッキングという方法が、一般的に行われており、またかなりの確率で治すことができました。しかし重症の場合には応用できません。以前は重症化してしまうと、手術で爪の根本の爪母という爪を作り出す部分の外側及び外側の爪を切除して、爪の横幅を狭くする方法が行われていました。この方法で一時的に完治しても、年数が経過すると再び爪が巻いてくる可能性があります。また手術後、2～3日間はかなり痛みます。

最近^{けいじょうきおくごうきん}は形状記憶合金のワイアーを使う方法がしばしば行われています。このワイアーは弾性が強く、曲げても直ぐにもとに戻るといった性質があり、この特性を利用して、曲がった爪の両脇に2カ所の穴を開け、ここにワイアーを通して固定すると、ワイアーがもとの直線にゆっくりと戻ろうとするので、爪もしだいにまっすぐになっていきます。爪の形状が改善すれば、治療は終了です。ワイアーを抜いたあと、再発することもあります。その時は再度ワイアーを入れると初回よりもやや早めに治っていきます。この治療では痛みはほとんどありません。

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**

(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
1/12 (日)	さとうクリニック	内・消・小	590-5977
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
	かばやま眼科病院(桶川市)	眼	048-786-0121
1/13 (月・祝)	安里医院	内・小	542-2629
	桶川・Nクリニック(桶川市)	麻・整	048-787-7715
	伊奈病院(伊奈町)	内・外	048-721-3692
1/19 (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
	鳥山こどもクリニック(伊奈町)	小	048-723-5557
1/26 (日)	深井小児科内科医院	小・内	591-5958
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
	栗原クリニック(桶川市)	内・循・小	048-786-2168

月日	医療機関名	科目	電話
2/2 (日)	大久保医院	内	591-8171
	朝日内科歯科医院(桶川市)	内・小・消	048-774-9385
	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

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。



支援センターの年始のお休み

1月1日(水・祝)～3日(金)

北本市北本駅子育て支援センター



「1月ひろば」ママのストレッチとふれあい遊び

- ・ねんねひろば(0歳児のお子さんと保護者)
第2火曜日11:00～11:30
- ・よちよちひろば(1歳児のお子さんと保護者)
第3火曜日11:00～11:30
- ・てくてくひろば(2歳以上のお子さんと保護者)
第4火曜日11:00～11:30

企画「いっしょにわらべうたと絵本を楽しもう」

時 1月16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

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23日(木)10:30～11:30(10:15開場)
講 ころ接骨院院長 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 ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル、飲み物、動きやすい服
申 1月6日(月)～17日(金)9:00～17:00に電話または直接。応募多数の場合は抽選。当選者のみ1月20日(月)に電話で連絡。

Coccoひろば



知っておくと役立つ時短おかずレシピ

時 1月28日(火)10:30～11:30(10:15受付)
内 火を使わずに災害時に役立つおかずを作ります。試食あり。材料に大豆・ごま・小麦・乳を含みます。
対 未就園児とその保護者8組
費 無料 持 三角巾(バンダナ等)、エプロン、筆記用具
申 1月9日(木)～16日(木)に電話または直接。応募多数の場合は抽選。抽選結果は1月20日(月)までに電話で連絡。

1月のひろば

- ・わいわいデー：第3火曜日ふれあい遊び
- ・ばぶばぶデー：第3木曜日(赤ちゃんの日)
あんよ前のお子さんが対象です。兄妹と一緒にご利用の場合は12:00からご利用できます。
- ・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「産後の骨盤ケアについて」

時 1月28日(火)10:30～11:30(10:15開場)
内 産後の骨盤ケアと元気な身体について
講 ころ接骨院院長 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15組
持 ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服
申 1月14日(火)9:30～電話または窓口。

企画「音遊びの日」

時 1月29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♪

1月のひろば 10:30～11:30

- ・くじら、ぺんぎんひろば 第2水曜日
(平成30年4月1日以前の生まれ)
- ・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 第4水曜日
(平成31年4月2日以降の生まれ)

中丸保育園子育て支援センター



中丸保育園講習会 0さいパーク
～たっぷり遊んで♪手作りおもちゃのワークショップも♪～
時 1月31日(金)10:30～(10:00受付)
内 0歳児向けの遊具やおもちゃで遊びます。ワークショップでは、牛乳パックで「いないいないばあ」のおもちゃ作りをします。
対 マタニティママ、0歳～1歳2か月のお子さん
定 10組(先着順) 費 無料
他 ベビーマッサージ(21日(火))と親子遊び(29日(水))も申込み受付中。
申 電話にて受付。

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	1月生まれの0～3歳児と保護者10組(先着順)	1月20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)	—	1月15日(水)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	乳幼児とその保護者	1月15日(水)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(羽子板)		1月14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)	1月19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)	1月11日(土)15:00～16:00	こまをつくります
チャレンジ(おてだまなげ)	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	1月28日(火)10:30～11:00	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

2月事業予定

2月3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)	2月14日(金)9:00～11:00	栄養士による栄養、食育相談
育児講座(スクラップブック)	市内在住の乳幼児とその保護者10組(先着順)	2月26日(水)10:30～11:30	手作りのでかい作品をつくりましょう
出張ひろば(北部公民館)《パランスポール》		2月28日(金)10:30～11:30	お子さんと一緒に体幹運動を楽しみましょう
申込み不要			
豆まき	—	2月3日(月)11:00～11:30	みんなで力をあわせて悪いおにをやっつけよう
今月の壁面製作(ゆきだるま)	乳幼児とその保護者	2月5日(水)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～小学生15人(先着順)	2月8日(土)15:00～16:00	エアークッキングでくまさんをつくります

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	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	2月2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	1月12日(日)15:00～	わらべうたや手あそびなどを楽しむ会
1月のおはなし会 ～はじまりの月～	0歳～大人	1月19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28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
1月の図書館			
新春わらべうたの会	0歳～大人	1月4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	1月13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	百人一首を読みたい人	1月26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!
※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・こども図書館の年始の休館日

1月1日(水・祝)・2日(木)