



## 健康豆知識 第88回

### 子どもの歯並びについて

今、中学1年生ではむし歯の歯+むし歯で治療した歯+むし歯により抜いた歯(ひとりの合計)が1本を切っています。本当にむし歯がありません。

しかしながら、食生活の欧米化や骨格形成のもととなる生活習慣の変化によって、子どもの顔はより小顔になり、尖ったあごになってきています。よって、乳歯の時期からすでに歯列にすき間のないキレイな歯並びとなり、永久歯に生え変わったときにスペース不足により、歯と歯は重なってしまいます。

永久歯列となった時にキレイな歯並びにするには、しっかりとよく咬んで食べる事が大事です。

- ①食事の時にはしっかりと足を床につけて座りましょう。
  - ②お茶などの水分で流し込まずに、なるべく歯ごたえのある根菜類や固い肉をしっかりと噛んで飲み込みましょう。
  - ③ご飯や麺類、パンのみ、炭水化物のみの軟らかい食事に偏らないように気を付けましょう。
- 現代人の咀嚼回数(かいそく)は弥生時代と比べ6分の1だそうです。

また、歯並びというのは、唇の筋力、舌の圧力によって正しい位置に保たれています。普段はお口をポカンと開けたままにせず、しっかりと口を結び、舌をラクに下前歯の中におさまる様にします。上下の前歯の間にのばしたままにしない様に、飲み込む時には上あごにくっつけてゴクンと飲み込みましょう。

正しい食生活でキレイな歯並びを育てましょう。

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)

2月8日～3月7日

| 月日            | 医療機関名           | 科目       | 電話           |
|---------------|-----------------|----------|--------------|
| 2/9<br>(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 |
|               | 今成医院(伊奈町)       | 内        | 048-723-8280 |
| 2/11<br>(火・祝) | 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 |
|               | 桶川中央クリニック(桶川市)  | 内・小・消内   | 048-786-6628 |
| 2/16<br>(日)   | きたもと脳神経外科クリニック  | 脳        | 592-8808     |
|               | しらすぎ眼科医院(伊奈町)   | 眼        | 048-792-0249 |
|               | 伊奈病院(伊奈町)       | 内・外      | 048-721-3692 |
| 2/23<br>(日・祝) | 福音診療所           | 耳        | 592-2862     |
|               | 埼玉県中央病院(桶川市)    | 内・外      | 048-776-0022 |
|               | 伊奈entクリニック(伊奈町) | 耳・アレ     | 048-724-1133 |
| 2/24<br>(月・休) | まつざき整形リウマチクリニック | 整外・リウ・内  | 540-6463     |
|               | 埼玉県中央病院(桶川市)    | 内・外      | 048-776-0022 |
|               | 原田耳鼻咽喉科医院(桶川市)  | 耳        | 048-787-5616 |

| 月日         | 医療機関名          | 科目      | 電話           |
|------------|----------------|---------|--------------|
| 3/1<br>(日) | 榎原医院           | 内・胃腸・肛門 | 542-6582     |
|            | 尾崎内科クリニック(伊奈町) | 内・小     | 048-720-1701 |
|            | 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

## 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     | <b>対</b> 16～69歳の健康な人<br>65歳～69歳の方は60歳～64歳の間に献血したことがある人のみ                                  | 3月6日(金)<br>13:30～16:30 | 市役所      | <b>申</b> 当日直接会場へ。  |
| こころの相談 | <b>内</b> 心の健康に不安があり、受診した方がよいか悩んでいる人等の相談に応じます。<br><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) | 3月11日(水)<br>9:30～11:00 | 母子健康センター | <b>定</b> 3人<br><b>費</b> 無料<br><b>講</b> 相談員 岡本浩之さん(精神科医)<br><b>申</b> 3月9日(月)までに健康づくり課へ。 |

## 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  |
|------------------|--|--|--------------------|--|
| 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<br><b>対</b> 令和元年10月生                        | <b>東側</b> 2月27日(木) 13:20～14:10<br><b>西側</b> 2月28日(金) | 保健センター<br>母子健康センター | <b>持</b> 母子健康手帳、健康診査票<br><b>申</b> 対象児以外は健康づくり課へ。   |
| 離乳食の調理講習         | <b>内</b> 離乳初期食の試食および説明<br><b>対</b> 生後4か月～6か月児のいる保護者                            | 2月27日(木)<br>2月28日(金)                                 | 保健センター<br>母子健康センター | ※乳児健診と同時開催<br>※離乳食講習のみ参加は、当日直接調理室へ。  |
| 1歳6か月児健診         | <b>内</b> 内科健診、歯科健診等<br><b>対</b> 平成30年7月生                                       | <b>東側</b> 2月13日(木) 13:20～14:10<br><b>西側</b> 2月14日(金) | 保健センター<br>母子健康センター | <b>持</b> 母子健康手帳、健康診査票<br>現在使用している歯ブラシ、タオル<br><b>申</b> 対象児以外は健康づくり課へ。                         |
| 3歳児健診            | <b>内</b> 内科健診、歯科健診、尿検査等<br><b>対</b> 東側地区で平成28年12月・平成29年1月生<br>※西側地区は3月に実施      | <b>東側</b> 2月20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、早朝尿、目と耳のアンケート<br><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                                      | 2月18日(火)<br>初めて：13:20～13:50<br>2回目以降：13:50～14:20     | 文化センター             | <b>費</b> 1回当たり1,430円<br><b>持</b> 歯ブラシ、母子健康手帳、タオル<br><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<br><b>対</b> 令和元年5月生の乳児のいる家族     | <b>東側</b> 3月2日(月) 10:00～10:45<br><b>西側</b> 3月3日(火)   | 保健センター<br>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   |
| 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<br><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 | 3月3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> 初めて父親になる人と家族で希望する人  | 2月15日(土) 10:00～12:00                                 | 保健センター             | <b>定</b> 15人 <b>費</b> 無料<br><b>申</b> 2月18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)<br><b>対</b> 妊娠28週以降の妊婦や家族で希望する人          | 3月16日(月) 13:30～16:00                                 | 母子健康センター           | <b>持</b> 母子健康手帳<br><b>申</b> 3月9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。

健康づくりは  
食生活から！

## ヘルスアップ 調理講習会

- 時 2月18日(火)10:00~13:00 場 勤労福祉センター
- 内 健康を維持するためのバランス食をみんなで作ります。
- 定 25人(申込順) 費 300円(保険料等)
- 持 エプロン、三角巾、ふきん
- 申問 2月12日(水)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で。



正しくは、  
16日(月)

## 暮らしとこころの 総合相談会

「借金・多重債務・生活・失業相談」  
「こころの相談」専門家に話してみませんか？

- 時 3月13日(金)14:00~18:00 場 文化センター 費 無料
- 内 弁護士、司法書士、社会福祉士、  
精神保健福祉士、保健師による相談会
- 申問 2月12日(水)から北本市暮らしとこころの総合相談会  
委託事務局(夜明けの会 ☎048-774-2862)  
※土・日曜日、祝日を除く10:00~17:00

### 予防接種のお知らせ

## ◆新小学1年生のお子さんの保護者の方へ 予防接種はお済みですか？

麻しん(はしか)・風しん混合ワクチンの2回目を幼稚園や保育園の年長の年(小学校入学前年度)の3月31日までに接種してください。麻しん(はしか)と風しんをそれぞれ接種することもできます。

接種が済んでいるかどうか母子健康手帳でご確認ください。  
接種の際には、母子健康手帳と予診票が必要です。



## ◆成人肺炎球菌の定期予防接種実施期限が迫っています！

|      |  |  |
|------|--|--|
| 対象者  | ①令和元年度中に、以下の各年齢になる人<br>65歳(昭和29年4月2日生~昭和30年4月1日生)<br>70歳(昭和24年4月2日生~昭和25年4月1日生)<br>75歳(昭和19年4月2日生~昭和20年4月1日生)<br>80歳(昭和14年4月2日生~昭和15年4月1日生)<br>85歳(昭和9年4月2日生~昭和10年4月1日生)<br>90歳(昭和4年4月2日生~昭和5年4月1日生)<br>95歳(大正13年4月2日生~大正14年4月1日生)<br>100歳(大正8年4月2日生~大正9年4月1日生)<br>大正8年4月1日以前の生まれの人<br>②60~64歳で、心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能で身体障害者手帳1級の人<br>※ただし、①・②ともに、 <u>今までに肺炎球菌予防接種を受けたことがある人は対象となりません。</u> |  |
| 費用   | 2,500円   |  |
| 接種場所 | 市と契約を結んでいる医療機関<br>(お問い合わせ、または、市ホームページをご参照ください)   |  |
| 接種期限 | 令和2年3月31日まで ※①の人は、令和2年4月1日以降は対象となりません。   |  |
| その他  | 接種の際は、事前に医療機関へ予約が必要となります。  |  |

問 健康づくり課(☎594-5544)

## 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「手形2DAYS」

時 2月6日(木)・7日(金)9:30～15:30

内 手形が“うぐいすの羽”になるよ♪

## 企画「おもちゃ作り」

時 2月21日(金)10:30～11:30(10:15開場)

内 センターにあるココロココロおもちゃが簡単に作れるよ♪

対 市内在住の0歳～1歳未満のお子さんと保護者

定 8組(先着順)

申 2月6日(木)9:30～電話または窓口。

## 講習会「バルーンアートを楽しみましょう」

時 2月25日(火)10:30～11:00(10:15開場)

内 親子で楽しくバルーンアートを楽しみましょう

講 夢ふうせんのみなさん

対 市内在住の0歳～就学前のお子さんと保護者

定 15組(先着順)

申 2月10日(月)9:30～電話または窓口。

## 企画「音遊びの日」

時 2月26日(水)11:30～11:45

内 音の振動を見てみよう♪ 申 不要

## 企画「ひなまつり」

時 3月3日(火)11:30～11:45

内 ひな祭りを楽しみましょう♪ 申 不要

## 2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)

## Coccoひろば



## 2月のひろば

- ・わいわいデー：第3火曜日 2月はお買い物ごっこ。ケーキ屋さんやおもちゃ屋さんなど、お子さんと一緒にお買い物遊びをしませんか。
- ・ばぶばぶデー：第1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。

## 北本市北本駅子育て支援センター



## 「2月ひろば」～おひなさまを作ろう～

- ・ねんねこひろば(0歳児のお子さんと保護者)  
第2月曜日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

## 講習会「歯科講座」～お子さんの歯を守ろう～

時 2月21日(金)10:30～11:30(10:15開場)

講 関根歯科医院副院長 関根桂子さん

対 市内在住の妊婦さんおよび就学前のお子さんと保護者15組

申 2月3日(月)～14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2月17日(月)に電話で連絡。

## 企画「おなか元気教室」

時 2月13日(木)10:30～11:30(10:15開場)

講 埼玉ヤクルト販売株式会社 森祐子さん

対 0歳～就学前のお子さんと保護者15組

申 2月3日(月)～7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2月10日(月)に電話で連絡。

## …床清掃による開室時間変更のお知らせ…

時 2月19日(水) 開室時間 9:00～15:30

## 中丸保育園子育て支援センター



お仕度ボード作り～就園・就学準備もこれでばっちり♪

時 2月14日(金)10:00受付、10:30開始

内 ホワイトボードとマグネットを使ってお仕度ボードを作ります。見本はセンター内にありますのでご参照ください。

対 0歳～就学前のお子さんと保護者

定 15組(先着順) 費 200円 申 電話にて受付。

他 ベビーマッサージ(21日(金))と親子遊び(27日(木))も申込み受付中。

## 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



はかってみよう



バランスボール



壁面製作

| イベント                      | 対象・定員                   | 日時                                    | 内容                                       |
|---------------------------|-------------------------|---------------------------------------|--|
| 10:00～ 参加券配布              |                         |                                       |  |
| お誕生会                      | 2月生まれの0～3歳児と保護者10組(先着順) | 2月17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)             | -                       | 2月10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                   | 乳幼児とその保護者               | 2月10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(ゆきだるま)            | 乳幼児とその保護者15組(先着順)       | 2月5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)            | 2月16日(日)14:30～15:30                   | 今年度、最後の検定となります                           |
| つくってみよう<br>(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                    | エアークッキンでくまさんをつくります                       |
| チャレンジ(パタパタゲーム)            | 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             | 2月25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<br>はじめての人もお待ちしています |
| 2月3日(月)10:00～受付(電話可)      |                         |                                       |  |
| 出張ひろば(北部公民館)<br>《バランスボール》 | 市内在住の乳幼児とその保護者10組(先着順)  | 2月28日(金)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                   |
| 3月事業予定                    |                         |                                       |  |
| 3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)          | 3月13日(金)9:00～11:00                    | 栄養士による栄養、食育相談                            |
| 育児講座(ベビーマッサージ)            | 市内在住の乳幼児とその保護者10組(先着順)  | 3月10日(火)10:30～11:30                   | ベビーマッサージで親子でリラックスしましょう                   |
| 手作り講座(スーパーボール)            | 小学生各時間8人                | 3月20日(金・祝)<br>10:00～11:00、13:15～14:15 | ふしぎ、ふしぎ、スーパーボールがつかれます                    |
| 申込み不要                     |                         |                                       |  |
| 今月の壁面製作(はるいろペンダント)        | 乳幼児とその保護者               | 3月4日(水)10:45～11:30                    | 作品を児童館に飾りましょう                            |
| はかってみよう                   |                         | 3月9日(月)9:00～13:00                     | お子さんの成長記録を残しましょう                         |
| 育児相談<br>(1人30分程度)         | -                       | 3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



おすすめの本



ひとりで聞ける子むけ  
おはなし会



第3日曜日のおはなし会の工作  
・重手のヨーヨー  
・スノードームなど

| イベント            | 対象・定員                          | 日時                                    | 内容   |
|-----------------|--------------------------------|---------------------------------------|--|
| <b>毎日の読みきかせ</b> |                                |                                       |  |
| 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。 |
| <b>毎月のおはなし会</b> |                                |                                       |  |
| 小学生のためのおはなし会    | 小学生～大人                         | 3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                        | 2月9日(日)15:00～                         | わらべうたや手あそびなどを楽しむ会                                  |
| 2月のおはなし会 ～うろう年～ | 0歳～大人                          | 2月16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                          | 2月25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!                            |
| <b>毎週のおはなし会</b> |                                |                                       |  |
| わらべうたとよみきかせ     | ちいさい子向け<br>保護者と一緒に             | 毎週水曜日<br>対0・1歳 10:30～<br>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<br>小学生もぜひ!<br>保護者もどうぞ | 毎週金曜日 16:00～<br>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、北本市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。