

- 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、実施日程などを変更する場合があります。
- 咳や発熱など症状がみられる場合は、健(検)診受診をお控えください。

## 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	日程	場所	受付時間・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> 令和2年7月生まれのお子さん	東側 11月26日(木)	保健センター	<b>時</b> 1日～15日生まれのお子さんは13:10～13:40 16日～31日生まれのお子さんは13:40～14:10 <b>持</b> 母子健康手帳、健康診査票、バスタオル <b>申</b> 対象児以外は健康づくり課へ。 <b>他</b> 離乳食の調理講習は中止です。
		西側 11月27日(金)	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31年4月生まれのお子さん	東側 11月16日(月)	保健センター	<b>時</b> 1日～15日生まれのお子さんは13:10～13:40 16日～30日生まれのお子さんは13:40～14:10 <b>持</b> 母子健康手帳、健康診査票、バスタオル、タオル <b>申</b> 対象児以外は健康づくり課へ。 <b>他</b> 歯ブラシを使用した歯科指導は中止しています。
		西側 11月17日(火)	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> 西側地区で平成29年9月・10月生まれのお子さん	西側 11月19日(木)	母子健康センター	<b>時</b> 9月生まれのお子さんは13:10～13:40 10月生まれのお子さんは13:40～14:10 <b>持</b> 母子健康手帳、健康診査票、バスタオル、目と耳のアンケート、早朝尿 <b>申</b> 対象児以外は健康づくり課へ。
9か月児育児相談	<b>内</b> 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 <b>対</b> 令和2年2月生まれのお子さん さんがいる母親または家族	東側 12月7日(月)	保健センター	<b>時</b> 1～15日生まれのお子さんは10:00～10:25 16～29日生まれのお子さんは10:25～10:45 <b>持</b> 母子健康手帳、バスタオル、9か月または10か月児健康相談票
		西側 12月8日(火)	母子健康センター	
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	11月26日(木)	文化センター	<b>時</b> 初めのお子さんは13:20～13:50 2回目以降のお子さんは13:50～14:20 <b>費</b> 1回あたり1,430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。
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、心配事の相談 <b>対</b> 0～3歳未満のお子さん さんがいる母親または家族で希望する人	12月7日(月) (予約制)	保健センター	<b>時</b> 13:30～14:30 <b>持</b> 母子健康手帳、バスタオル <b>申</b> 予約制。健康づくり課へ電話、直接またはQRコードから。
プレママセミナー	<b>内</b> 妊娠中の栄養・生活、あかちゃんとの暮らしについて <b>対</b> 妊娠27週までの妊婦や家族で希望する人	11月18日(水)	市役所	<b>時</b> 10:00～12:00 <b>持</b> 母子健康手帳 <b>申</b> 11月13日(金)までに健康づくり課へ電話または直接。

## 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歳～69歳の人 ※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。	11月13日(金) 13:30～16:00	市役所	<b>申</b> 当日直接会場へ。

## 令和3年度 学童入室書類配布と見学会

来春(令和3年度)小学校入学予定の新1年生の保護者に向けて、学童保育入室資料配布および学童保育室見学会を行います。新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクを着用してお越しください。なお、3密を避けるため、事前の予約が必要です。

時 12月5日(土)10:00~12:00

場 入学を予定している小学校の学童保育室

申 入学を予定している小学校の学童保育室へ電話でお申し込みください。

※電話番号は、うさぎっ子クラブホームページに記載されています。

問 北本市学童保育指定管理者NPO法人 北本学童保育の会 うさぎっ子クラブ事務所 (☎594-8637)



うさぎっ子クラブ  
ホームページ

## 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。



### ○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等で消毒しましょう。

### ※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等で汚物をしっかりとふきとった後、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)

### ○食品をしっかり加熱

食品は中心温度85℃~90℃で90秒以上加熱しましょう。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しましょう。

ノロウイルスに  
関すること



厚生労働省  
ホームページ

ノロウイルス  
感染症とは



国立感染症研究所  
ホームページ

〈広告〉

## 便利屋トータルサービス鴻巣店

- 不要品片づけ作業
- 庭木の剪定・伐採・抜根
- 住まいの修理
- 引越・荷物運び
- 網戸・障子・襖
- 家具移動・組立・各種解体
- 室内外の簡易作業
- ハウスクリーニング

まずはお気軽にお電話ください。(7:00~22:00)

TEL048(538)7874 鴻巣市原馬室422-6  
ケータイ080(5058)2635 (担当 くぼた)

## そろばん フラッシュあんさん 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、子供の时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

## 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



#### 講習会「産後の骨盤ケア」

- 時 11月24日(火) 10:30～11:30(開場10:15～)  
 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～就学前までのお子さんと保護者  
 定 10組(先着順) 持 飲み物、ヨガマットまたはバスタオル  
 申 11月10日(火)9:30～電話または直接。

#### 企画「音遊びの日」 時 11月25日(水) 11:15～11:30

内 音にまつわる遊びをして楽しみましょう♪

#### 11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31年4月1日以前の生まれ)
- ・めだかひろば 第2水曜日  
(平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ)
- ・ねんねひろば 第3水曜日  
(令和2年4月2日以降生まれ)

#### 企画「お誕生日会」 時 12月3日(木) 10:00～12:00、13:00～15:00

内 誕生日の壁面をバックに写真を撮りませんか?自由参加です♪

### Coccoひろば



#### 保育付「しめ縄リースをつくりましょう」

- 時 11月19日(木) 10:15～11:45(受付10:00～)  
 内 紙紐を編んでリースの土台を作り、フェルトで作ったお花などのパーツを飾りつけて、お正月に飾れるオリジナルのリースを作ります。  
 対 定 未就園児の保護者5人、お子さん5人(保育)  
 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、ソーイングセット、飲み物、保育で必要なもの  
 他 保育を初めて利用する場合は、事前に手続きが必要です。  
 申 11月4日(水)～11日(水)に電話または直接。応募者多数の場合抽選。当選者のみ11月13日(金)までに電話で連絡。

#### 「11月のひろば企画」

- ※利用人数は午前・午後とも5組10人目安
- ・わいわいデー 第3火曜日10:00～11:00、11:00～12:00  
「ふれあい遊び」2・3歳児対象(入替制)
  - ・ばぶばぶデー 毎月第1木曜日(赤ちゃんの日)
  - ・すくすくデー 毎月第2木曜日・第3土曜日  
お子さんの成長の記録として身長・体重を測りすくすくカードを作ります。手形(足形)はお休みです。午前は11:30まで、午後は14:30までにお越しください
  - ・ひろばデビューの日 毎月第2火曜日  
初めてひろばに参加する人が気軽に参加できる日です

### 北本市北本駅子育て支援センター



#### 「11月ひろば」～クリスマス製作を楽しもう～

- ・ねんねひろば(0歳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

#### 11月育児講座「親子ダンスストレッチ」

- 時 11月26日(木) 10:30～11:30(開場10:15)  
 対 市内在住の0歳から就学前のお子さんと保護者10組  
 講 ダンスインストラクター 成井陽子さん  
 持 飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装  
 申 11月4日(水)～19日(木)に電話または直接。応募者多数の場合抽選。当選者のみ11月20日(金)に電話で連絡。

#### 「寝相アート」 時 11月25日(水) 10:00～12:00

- 内 新年をテーマとした背景(予定)  
 対 市内在住の0歳から1歳未満のお子さんと保護者  
 定 15組(時間をずらして少人数で実施予定)  
 申 11月9日(月)～18日(水)に電話または直接。応募者多数の場合抽選。当選者のみ11月19日(木)に電話で連絡。

#### 12月育児講座「ベビーマッサージ」 定 10組

- 時 12月8日(火) 10:30～11:30(開場10:15)  
 対 市内在住の首が据わっている3～10か月の赤ちゃん和妈妈  
 講 ベビーマッサージ上級インストラクター 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、赤ちゃんの飲み物(母乳の場合不要)  
 申 11月16日(月)～12月1日(火)に電話または直接。応募者多数の場合抽選。当選者のみ12月2日(水)に電話で連絡。

### 中丸保育園子育て支援センター



#### 中丸保育園講習会「ベビーマッサージ」

- 時 11月19日(木) 10:30～(受付10:00～) 申 電話で受付。  
 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 7組(先着順) 費 無料 持 バスタオル、オイル、飲み物

### Coccoひろば

☎592-4039・FAX 593-2035

時 火、木、土曜日10:00～12:00、13:00～15:00 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、妊婦さんとそのご家族 申 電話または窓口

#### 中丸保育園子育て支援センター ☎592-5615・FAX 592-9386

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・FAX 590-7677

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・FAX 501-2766

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・FAX 598-4786

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
開始30分前より参加券配布			
お誕生会	11月生まれの0歳～3歳とその保護者7組(先着順)	11月16日(月)10:30～11:00	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
ママの輪	0歳の乳児とその保護者8組(先着順)	11月11日(水)10:00～10:45	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おります
つくってみよう (20分程度の簡単な工作)	全来館者12人(先着順)	11月14日(土)15:30～16:30	プラバンでキーホルダーを作ります
申込み不要			
レッツソング	全来館者	11月9日(月)10:30～10:45	『エビカニクス』と『どうぶつ体操』を行います
はかってみよう	乳幼児とその保護者	11月9日(月)9:00～11:00	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7人(先着順)	11月15日(日)15:15～16:00	検定に合格して名人になろう
チャレンジ (ピンポン球はこび)	全来館者	毎日15:30～17:00 (けん玉クラブの日を除く)	自分の記録にチャレンジしよう
12月の予定			
12月1日(火)10:00～申込受付 電話可			
育児講座 (手作りおもちゃをつくろう)	乳幼児とその保護者10組(先着順)	12月15日(火)10:00～11:00	お家にある材料で「もぐらたたき」を作ります
栄養相談	乳幼児とその保護者4組(先着順)	12月18日(金)9:00～11:00	栄養士による栄養、食育相談
育児相談(1人30分程度)	乳幼児とその保護者3組(先着順)	12月28日(月)9:30～11:00	子育てに関する相談など、お話ししましょう
申込み不要			
今月の壁面製作(ツリー)	乳幼児とその保護者(先着10組)	12月2日(水)9:30～11:00	作品をつくってお家に飾りましょう
ミニ四駆であそぼう!	全来館者(各回10組、先着順)	12月6日(日)① 9:45～10:15 ② 10:30～11:00	大きなコースでミニ四駆を走らせて遊びましょう
ママの輪	0歳の乳児とその保護者8組(先着順)	12月9日(水)10:00～10:45	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おります

## 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
<b>毎日の読みきかせ</b>			
これよんで	赤ちゃんから大人まで	毎日いつでも ※12月から	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。いつでも「この本読んで!」と声をかけてください。
<b>毎月のおはなし会</b>			
ひとりで聞ける子向 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	12月6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
<b>毎週のおはなし会(12月以降の開催となります)</b>			
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個で北本市立こども図書館特製シールを1枚さしあげます!

※毎日の読みきかせ、毎週のおはなし会も行っています。

※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。

※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、11月中の行事、おはなし会、フロアでの読みきかせはお休みの予定です。

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

まちの話題

掲示板



## 健康豆知識 第97回

### 痛み止めの胃腸障害

#### 【解熱鎮痛剤の副作用は？】

解熱鎮痛剤は肩、腰の痛みやカゼの喉の痛み、頭痛に対して日常的に使われています。最近ではドラッグストアなどで気軽に購入できるようになっています。

解熱鎮痛剤には胃潰瘍という副作用があります。解熱鎮痛剤は痛い場所のプロスタグランジンという物質を減らすことで炎症や痛みを和らげますが、胃の粘膜のプロスタグランジンが減ると胃酸が増える、胃粘膜の防御機能が落ちるなどの理由で胃潰瘍がでやすくなります。

#### 【解熱鎮痛剤による胃潰瘍の症状は？】

痛み止めによる胃潰瘍ではお腹の痛みが出にくい、という特徴があります。主な症状は、胃がムカムカしたり、食欲がなくなったりすることです。

潰瘍から出血して、血を吐いたり、真っ黒い便が出たりすることがあります。その場合は緊急で胃カメラを行い、血を止める必要があります。また、稀に胃に穴が開いたりすることもあります。その場合は開腹手術が必要となることもあります。

#### 【どんな人が解熱鎮痛剤で胃潰瘍になりやすい？】

65歳以上、胃・十二指腸潰瘍になったことがある人、高用量または2剤以上の解熱鎮痛剤を飲んでいる人、ステロイドの内服治療を受けている人、抗血栓療法（特に低用量アスピリン）を受けている人は解熱鎮痛剤で胃潰瘍になりやすいといわれています。

#### 【予防の方法は？】

プロトンポンプ阻害剤という胃酸を減らす薬や、ミソプロストールという胃粘膜のプロスタグランジンを増やす薬によって予防できます。胃潰瘍を患ったことがある人、低用量アスピリンなどを服用中の人は特にリスクが高いため、予防的にこれらのお薬を飲むことをお勧めします。

また、選択的 COX-2 阻害剤という種類の解熱鎮痛剤では胃潰瘍が起こりにくいとされています。

痛み止め内服中に胃の調子が悪くなったときは主治医にご相談ください。また、胃の症状が起こりがちな方は安心して鎮痛剤を飲むためにも内視鏡検査（胃カメラ）をお勧めします。

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**

(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
11/8 (日)	天地クリニック	内・小・胃	593-1762
	豊田医院 (桶川市)	内・小・胃・循	048-728-2377
	伊奈病院 (伊奈町)	内・外	048-721-3692
11/15 (日)	大久保医院	内	591-8171
	桶川K・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
11/22 (日)	福音診療所	耳	592-2862
	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

月日	医療機関名	科目	電話
11/23 (月・祝)	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
	尾崎内科クリニック (伊奈町)	内・小	048-720-1701
11/29 (日)	きたもと内科クリニック	内・消	592-1641
	ようだ眼科医院 (桶川市)	眼	048-771-8880
	埼玉県中央病院 (桶川市)	内・外	048-776-0022
12/6 (日)	桃園園北本病院	内	543-1011
	府川医院 (桶川市)	耳・アレ	048-786-2672
	埼玉県中央病院 (桶川市)	内・外	048-776-0022

●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 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