

- 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	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2年9月生	東側 1月28日(木)	保健センター	時 ①13:10~13:40(1日~15日生まれ) ②13:40~14:10(16日~30日生まれ) 持 母子健康手帳、健康診査票、バスタオル 申 対象児以外は健康づくり課へ。 他 離乳食の調理講習は中止です。
		西側 1月29日(金)	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 令和元年6月生	東側 1月18日(月)	保健センター	時 ①13:10~13:40(1日~15日生まれ) ②13:40~14:10(16日~30日生まれ) 持 母子健康手帳、健康診査票、バスタオル、タオル 申 対象児以外は健康づくり課へ。 他 歯ブラシを使用した歯科指導は中止しています。
		西側 1月19日(火)	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29年11月生・12月生	1月14日(木)	母子健康センター	時 ①13:10~13:40(11月生まれ) ②13:40~14:10(12月生まれ) 持 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 申 対象児以外は健康づくり課へ。
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 令和2年3月生の乳児のいる母親または家族	東側 1月7日(木)	保健センター	時 ①10:00~10:25(1~15日生まれ) ②10:25~10:45(16~31日生まれ) 持 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 1月8日(金)	母子健康センター	
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28日(木)	文化センター	時 ①13:20~13:50(初めて) ②13:50~14:20(2回目以降) 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か月以上間隔を教えてください。
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、心配事の相談 対 0~3歳未満の子どものいる母親または家族で希望する人	1月8日(金) (予約制)	母子健康センター	時 13:30~14:30 持 母子健康手帳、バスタオル 申 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	内 妊娠中の栄養・生活、あかちゃんとの暮らしについて 対 妊娠27週までの妊婦や家族で希望する人	1月13日(水)	市役所	時 10:00~12:00 持 母子健康手帳 申 1月8日(金)までに健康づくり課へ電話または直接。

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、楽しく学べる教室です。2日間コースを2回実施します。

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ていない人

定 各回10人(先着順)

申 1月8日(金)~15日(金)に、健康づくり課保健予防担当(☎594-5544)へ電話または直接。

目 ①母子健康センター(本町8-156-3)

月日	時間	内容	講師
1月27日(水)	10:00~12:00	「自分の身体の中をみてみよう」(講義)	保健師
2月8日(月)	10:00~12:00	「自分に合った身体に良い食事を知ろう」(講義)	管理栄養士

②北本市役所(本町1-111)

月日	時間	内容	講師
2月10日(水)	10:00~12:00	「自分の身体の中をみてみよう」(講義)	保健師
2月19日(金)	10:00~12:00	「自分に合った身体に良い食事を知ろう」(講義)	管理栄養士



健康豆知識 第99回

「耳鳴りについて」

耳鳴りとは不快な音が持続的に聞こえる状態を指します。その多くは自身しか聞こえず、客観的に評価する事は困難です。音の大きさも人それぞれであり、さほど気にならない人もいれば、日常生活に支障が出るほど気になってしまう人もいます。

耳鳴りの症状が出始めた頃は気になりやすいですが、多くは時間の経過とともに慣れてしまい感じにくくなります。耳鳴りがあまり気にならずに過ごせるならば特に問題ありませんが、イライラしたり、不眠になったり、集中力の低下が見られたりと日常生活に支障をきたすようであれば、一度耳鼻咽喉科を受診された方が良いでしょう。

残念ながら、耳鳴りに確実に効果があるような薬剤はありません。耳鼻咽喉科では血流を改善する薬剤や神経修復を促すビタミン製剤を用いて、耳の機能を回復させて症状の改善を目指しますが、耳鳴りには不安が症状に大きく関わる側面もあり、心理士の介入や、不安を和らげるような薬剤が有効な場合もあります。

内服以外での有効な治療として「TRT療法」という治療法があります。これは耳鳴り再訓練療法といい、サウンドジェネレーターと呼ばれる治療機器を用いて、小さな雑音を継続的に聞かせる事で耳鳴り自体に意識がいきにくい状態を作っていく治療法です。皆様も寝る時の静かな環境では耳鳴りに意識がいきやすいですが、雑踏の中では耳鳴りに意識がいきにくい事は経験があると思います。これと同じ状況を意図的に作り出し、耳鳴りが鳴っている状態に耳を慣らす事で、耳鳴りを気にならなくなるようにしていきます。

治療は1日に6時間以上行うことが望ましく、治療効果が得られるまで数か月かかるので、根気よく治療を続ける必要がありますが、日常生活に支障が出ており本当に困っている方は試してみる価値があると思います。この治療を行っている耳鼻咽喉科は限られますので、受診の前に一度お問い合わせされる事をおすすめします。

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	地区	医療機関名	科目	電話
1/10 (日)	北本	山田医院	内・小	593-0353
	桶川	いけだファミリークリニック桶川	内・小	048-788-1167
	桶川	埼玉県中央病院	内・外	048-776-0022
1/11 (月・祝)	北本	きたもと脳神経外科クリニック	脳外	592-8808
	桶川	ゆげクリニック	内・循	048-777-3000
	伊奈	伊奈病院	内・外	048-721-3692
1/17 (日)	北本	北本第一クリニック	内・胃	591-7622
	桶川	大谷記念病院	内	048-728-2411
	桶川	埼玉県中央病院	内・外	048-776-0022

月日	地区	医療機関名	科目	電話
1/24 (日)	北本	藤倉医院	循・外・内	592-3045
	桶川	埼玉県中央病院	内・外	048-776-0022
	伊奈	木村クリニック	内・心内 脳神・リハ	048-723-8884
1/31 (日)	北本	本藤整形外科	整・リウ リハ・皮	592-7667
	桶川	大野整形外科	整・リハ リウ	048-728-1611
	伊奈	伊奈病院	内・外	048-721-3692
2/7 (日)	北本	北本整形外科	整・皮 リハ	591-8871
	桶川	埼玉県中央病院	内・外	048-776-0022
	伊奈	世沢整形外科	整・内 リハ	048-723-9191

- 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

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



手形 時 1月12日(火)10:00～12:00/13:00～15:00

内 ゆぎだるまにお子さんのかわいい手形を残してみませんか♪

講習会「親子で楽しくリトミック」

時 1月26日(火)10:30～11:30(開場10:15～)

内 音楽に合わせて身体を動かそう

講 リトミック研究センター認定講師 藤生 幸恵さん

対 市内在住のひとり歩きができるお子さん～就学前ま
でのお子さんと保護者10組(先着順) 持 飲み物

申 1月12日(火)9:30～電話または直接。

音遊びの日 時 1月27日(水)11:15～11:30

1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)
- ・ねんねこひろば 第3水曜日
(令和2年4月2日以降生まれ)

手形 時 2月1日(月)10:00～12:00/13:00～15:00

内 お子さんのかわいい手形と足形をとりませんか♪

豆まき 時 2月2日(火)11:15～11:30

お誕生日会 時 2月4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とりませんか?

Coccoひろば



子育て家庭の防災・防犯講座

時 1月26日(火)10:30～11:30(受付10:15より)

対 未就学児と保護者10人 保護者のみの参加可

申 1月9日(土)～16日(土)に電話または直接。応募者多数
の場合は抽選。抽選結果は19日(火)までに電話で連絡。

1月のひろば企画 定午前・午後とも5組10人程度

- ・わいわいデー 19日(火)「感触あそび」11:00頃
- ・ばぶばぶデー 7日(木)あんよ前の赤ちゃんの日
兄弟一緒に参加は13:00からどうぞ
- ・すくすくデー 14日(木)・16日(土)
手形をとってカードを作ります。午前は11:30、午後
は14:30までにお越しください
- ・ひろばデビューの日 12日(火)
スタッフが初めての参加をサポートします。

北本市北本駅子育て支援センター



1月ひろば ～だるまさんを作って遊ぼう～

・ねんねこひろば(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

育児講座「整体・産後のゆがみについて」

時 1月20日(水)10:30～11:30(開場10:15)

講 ころ整骨院 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

申 1月4日(月)～14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15日(金)に電話で連絡。

いっしょにわらべうたと絵本を楽しみましょう

時 1月14日(木)10:30～11:30(開場10:15)

講 「北本こどもの本を楽しむ会」の皆さん

対 0歳～就学前のお子さんと保護者10組

申 1月4日(月)～12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13日(水)に電話で連絡。

中丸保育園子育て支援センター



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15日(金)10:30(受付10:00～)

内 0歳児向けの遊具やおもちゃで遊びます。おもちゃ作
りや手芸などを楽しめるワークショップもあります。

定 7組 費 無料

対 マタニティママ、0歳～1歳2か月のお子さん

マスク作り 時 1月25日(月)10:30(受付10:00～)

内 お子さん用のマスクを手作りします。

対 就学前までのお子さんと保護者7組(先着順)

申 電話にて受け付け。 費 1つ50円

他 毎月0歳のお子さんを対象にベビーマッサージを開催
しています。詳しくはホームページをご覧ください。

Coccoひろば

☎592-4039・FAX593-2035

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 問 電話または窓口

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
開始30分前より参加券配布			
お誕生会	1月生まれの0歳～3歳とその保護者7組(先着順)	1月18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)	1月13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)	1月9日(土)15:30～16:30	こまを作ります
申込み不要			
レッツソング	全来館者	1月11日(月・祝) 10:30～10:45	「アンパンマンマーチ」など、楽しい歌をみんなで歌いましょう
けん玉クラブ(希望者は検定実施)	6歳以上7人(先着順)	1月17日(日)15:15～16:00	検定に合格して名人になろう
チャレンジ (パタパタゲーム)	全来館者	全日(けん玉の日除く) 15:30～17:00	自分の記録にチャレンジしよう
2月の予定			
2月1日(月)10:00～申込受付 電話可			
栄養相談	乳幼児とその保護者4組(先着順)	2月12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)	2月22日(月)9:30～11:00	子育てに関する相談等、お話ししましょう
育児講座(バスボム作り)	乳幼児とその保護者10組(先着順)	2月24日(水)10:00～11:00	親子で温まろう! バスボム作り体験
出張ひろば(南部公民館) 「バランスボール」	乳幼児とその保護者10組(先着順)	2月24日(水)10:30～11:30	お子さんといっしょに、体幹をきたえましょう
申込み不要			
豆まき	乳幼児とその保護者	2月1日(月)10:00～10:30	みんなで豆まきをしましょう
今月の壁面製作(てぶくろ)	乳幼児とその保護者10組(先着順)	2月3日(水)9:30～11:00	作品をつくってお家に飾りましょう
レッツソング	全来館者	2月8日(月)10:30～10:45	「アンパンマンマーチ」等、楽しい歌をみんなで歌いましょう
はかってみよう	乳幼児とその保護者	2月8日(月)9:00～11:00	お子さんの成長記録を残しましょう

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	赤ちゃんから大人まで	毎日いつでも※2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。「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			
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	2月7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
毎週のおはなし会(2月以降の開催となります)			
わらべうたとよみかぜ	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楽しむ会
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、1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。

児童館・こども図書館の年始の休館日 1月1日(金・祝)～2日(土)