

イベント

初心者麻雀教室

時 5月13日・20日・27日、6月3日・10日・17日の金曜日 10:00～12:00 (全6回)
 対 市内在住・在勤の初心者 12人
 費 無料
 場 申 5月6日(金) 9:00 から西部公民館 (☎ 591-0410) へ直接。

初心者テニス教室

時 5月15日・29日、6月19日・26日、7月10日・24日、8月14日の日曜日 13:00～15:00 (全7回)
 場 荒井公園 費 500円 (運営費)
 対 市内在住・在勤の初・中級者 20人
 申 5月7日(土) 9:00 から参加費を添えて西部公民館 (☎ 591-0410) へ直接。

スポーツ

体力測定会

時 5月28日(土) 9:30～12:00
 ※ 11:30 受付終了
 場 体育センター
 内 ① 20～64歳…握力、上体起こし、立ち幅跳び、長座体前屈、反復横飛び、急歩 (男子 1500m、女子 1000m)
 ② 65歳以上…握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m

障害物歩行、6分間歩行。
 対 市内在住の 20 歳以上 費 無料
 持 動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲み物
 申 不要
 問 生涯学習課生涯スポーツ担当 (☎ 594-5568)

水分補給と熱中症予防

時 6月11日(土) 10:00～11:00 9:40～受付
 場 体育センター
 講 榊明治 管理栄養士
 費 無料 持 室内用シューズ
 対 市内在住在勤在学の人およびスポ協加盟団員 30人
 申 5月11日(水) からスポーツ協会 (体育センター内 ☎ 593-1050 ※月曜定休) へ電話または直接。

護身術体験講座

時 6月18日(土) 13:30～14:30 13:00～受付
 場 体育センター
 講 折原和夫さん (元警察官)
 費 無料 定 30人 (先着順)
 持 室内用シューズ、動きやすい服装
 申 5月10日(火) からスポーツ協会 (体育センター内 ☎ 593-1050 ※月曜定休) へ電話または直接。

体育センター教室

●フットサル教室
 ① 小学校 1、2 年生
 時 毎週金曜日 17:00～19:00

費 3,800円/月 定 20人 (先着順)
 ② 小学校 3、4 年生
 時 毎週金曜日 18:00～19:10
 費 4,300円/月 定 20人 (先着順)
 ③ 小学校 5、6 年生
 時 毎週金曜日 19:10～20:30
 費 4,800円/月 定 20人 (先着順)

●ミニバスケットボール教室
 時 毎週火曜日 ① 17:00～19:00 ② 19:00～21:00
 対 小学校 3～6 年生
 費 ①②各 2,400円/月、保険代 800円 定 各 20人

●小学生・中学生卓球教室
 時 毎週日曜日 13:00～15:00
 対 小学生、中学生 (講師 2人)
 費 2,400円/月 定 10人 (先着順)
各教室共通
 持 運動のできる服装、室内用シューズ
 申 5月7日(土)から体育センター (☎ 593-2511) へ参加費を添えて直接。

初心者アーチェリー教室

時 5月21日～6月11日の毎週土曜日 13:30～15:30
 内 競技のルールと基本技術の習得
 対 15歳 (高校生) 以上の人 20人
 費 1,000円 (傷害保険等)
 講 北本市アーチェリー協会指導員
 他 感染対策のため、体温計測等の健康チェックがあります。
 場 申 5月14日(土) までに体育センター窓口 (☎ 593-2511) またはアーチェリー協会事務局 (☎ 507-6704) へ直接。

健康豆知識 第115回

「口腔がんについて」

「がん」という病気を知っていますか？
 恐らくほとんどの人が知っていると思います。
 よく知られているのは、胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、前立腺がんなどで、現在日本人の2人に1人は、一生のうち何かしらの「がん」と診断されています。
 医学の進歩により、「がん」で死亡する人は減ってきていますが、それでも日本人の死亡原因の第1位になっています。
 そしてこの「がん」、実は口の中にも発生します。
 口の中の舌・歯肉 (歯茎)・口底 (舌の下)・頬粘膜・口蓋 (上顎歯の内側) が「がん」の好発部位で、これらを総称して「口腔がん」と言います。
 口腔がんの発生率は、全てのがんの1～2%と言われてはいますが、たまに芸能人や著名人が「口腔がん」に罹患したと報道されることがあるので、ご存じの方も多いと思います。「口腔がん」の主な自覚症状として、口の中の硬結 (しこり)、出来物がだんだん大きくなる、異物感、痛み、口が開けづらい、舌が動かしにくい、食事が食べにくい、飲み込みにくい、入れ歯が安定しないなどが挙げられ、病気が進行すると食事ができなくなったり、呼吸が苦しくなったり、首のリンパ節や肺、食道に転移して死亡することもあります。
 原因としては習慣的な喫煙や飲酒、虫歯や不適合な入れ歯による慢性的な刺激、口腔内の不衛生などが言われています。
 治療は大学病院や総合病院のような専門施設で、外科的切除・化学療法 (抗がん剤)・放射線治療が主になります。
 他のがんと同様に「口腔がん」も早期発見・治療により治療率が向上します。
 口の中に気になることがありましたら、早い段階で最寄りの歯科医院を受診してください。また地域歯科医師会では、定期的な口腔がん検診も行っておりますので、ぜひ参加して頂ければと思います。

提供：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東広域消防本部へ
☎ 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
電話相談 #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) 5月8日～6月7日

月日	医療機関名	科目	電話
5/8 (日)	my CLINIC	内 / 小 / 外	590-2211
	埼玉県中央病院 (桶川市)	内 / 外	048-776-0022
	木村クリニック (伊奈町)	内 / 心内 / 脳神 / リハ	048-723-8884
5/15 (日)	山田医院	内 / 小	593-0353
	大野整形外科 (桶川市)	整 / リハ / リウマチ	048-728-1611
	伊奈病院 (伊奈町)	内 / 外	048-721-3692
5/22 (日)	鈴木医院	内 / 小	592-1313
	埼玉県中央病院 (桶川市)	内 / 外	048-776-0022
	世沢整形外科 (伊奈町)	整 / 内 / リハ	048-723-9191

月日	医療機関名	科目	電話
5/29 (日)	南福音診療所	内 / 小	591-7191
	おかべ耳鼻咽喉科医院 (桶川市)	耳	048-772-3492
	埼玉県中央病院 (桶川市)	内 / 外	048-776-0022
6/5 (日)	林田内科医院	内 / 小 / 循 / 消 / リハ	592-7711
	蔵田医院 (桶川市)	内	048-771-1446
	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。
- 新聞各紙で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。



心温まるご葬儀は当社へ
安心の家族葬
 感染予防対策実施中
2つのメリット+1
 会館・祭壇 使用料無料
 返礼品 2 割引
 (本社) 〒364-0004 北本市山中 1-115
 北本店・桶川店・上尾店 http://plaza-oono.com
 友の会会員募集中・事前相談随時
 もしもの時…まずはご連絡ください (霊安室完備)
 365日 24時間受付
0120-33-7475