

イベント

健康増進センターイベント

- からだ衰え度チェック**
 時 7月11日(月) 9:30～12:00、13:00～15:30 ※1人約30分
 内 血管年齢測定、姿勢チェック、脂肪燃焼力チェック、握力測定
 講 カープス
 対 市内在住の50歳以上20人(先着順)
 申 6月6日(月) から
- かんたん太極拳**
 時 7月の1日を除く金曜日 11:00～12:00
 講 福田智之さん
 対 市内在住の60歳以上9人(先着順)
 持 動きやすい服、タオル、飲み物
 申 6月10日(金) から
- パッチワーク教室**
 時 7月の3日を除く日曜日 10:00～11:30(全4回)
 講 長谷川可子さん
 対 市内在住の60歳以上10人(先着順)
 費 材料費 500円(初回支払い)
 持 裁縫針、白糸、ハサミ、定規、鉛筆、飲み物
 申 6月13日(月) から
- 血液循環体操**
 時 7月8日、22日の金曜日 10:00～11:30(全2回)
 講 及川芳子さん
 対 市内在住の60歳以上20人(先着順)
 持 動きやすい服、5本指靴下、タオル、飲み物
 申 6月14日(火) から
- 筆文字講座**
 時 7月12日、8月2日、9月6日の火曜日 10:00～12:00(全3回)
 講 中村純一さん
 対 市内在住の60歳以上10人(先着順)
 持 筆ペン(太字、黒・赤)、はがき、A4用紙、古新聞紙、ウェットティッシュ、筆記用具、飲み物
 申 6月16日(木) から

- 包丁研ぎ体験会**
 時 7月7日(木) 10:00～12:00
 講 シルバー人材センター会員
 対 市内在住の60歳以上10人(先着順)
 持 包丁、砥石、洗面器、雑巾
 申 6月17日(金) から

健康体力づくり講座

- 音楽を楽しみながら高齢者の健康寿命を伸ばしましょう。
- 時 7月12日(火) 10:00～11:30
 場 文化センター 定 20人(先着順)
 費 無料 持 飲み物、動きやすい服
 申 6月6日(月)～20日(月)に北本市老人クラブ連合会女性部会長川畑(☎591-9687)へ電話。

スポーツ

ラジオ体操とウォーキング



- 時 7月16日・23日・30日・8月6日、13日、20日の土曜日 7:00～8:00(受付 6:45～)
 場 総合公園
 ※7月16日・23日のみ北本市役所
 費 無料
 持 動きやすい服、タオル、飲み物、マスク
 申 6月8日(水)から次のいずれかへ電話または直接。生涯学習課生涯スポーツ担当(☎594-5568)、北本市スポーツ推進委員連絡協議会(飯塚 ☎080-5542-0480)、総合公園(☎592-4050)

フリーテニス(テニボン)教室

- 初めての人も大歓迎!簡単なゲームを楽しみましょう。
- 時 6月18日(土) 9:30～12:00
 ※受付 9:10～
 場 体育センター 費 無料
 対 中学生以上 30人
 持 動きやすい服、室内用シューズ、飲み物、タオル、マスク
 申 6月15日(水)までに生涯学習課生涯スポーツ担当(☎594-5568)へ電話または直接。
 - 場 北本市スポーツ推進委員連絡協議会(飯塚 ☎080-5542-0480)

体育センター教室

- HIPHOP 教室**
 ①キッズ 対 4歳以上の幼児
 時 毎週水曜日 16:00～16:45
 費 3,800円/月 定 10人(先着順)
 - ②5時コース 対 小学生
 時 毎週水曜日 17:00～18:00
 費 4,300円/月 定 10人(先着順)
 - ③6時コース 対 中学生
 時 毎週水曜日 18:00～19:00
 費 3,800円/月 定 10人(先着順)
 - ④大人コース
 時 毎週水曜日 19:00～20:00
 費 4,400円/月 定 10人(先着順)
- 他 6月8日(水)・15日(水)に無料体験を実施

●チアダンス教室

- ①キッズコース 対 4～6歳
 時 毎週木曜日 16:00～17:00
 費 3,800円/月 定 10人(先着順)
 - ②初級コース 対 小学1～3年生
 時 毎週木曜日 17:00～18:00
 費 3,800円/月 定 10人(先着順)
- 他 6月9日(木)・16日(木)に無料体験を実施

各教室共通

- 持 動きやすい服、室内用シューズ
 場 申 6月4日(土)から体育センター(☎593-2511)へ参加費を添えて直接。

健康豆知識 第116回

「おねしょ」と「夜尿症」

生まれて2歳ごろまでの子どもは毎晩おねしょをしますが、その頻度は年齢とともに減っていきます。おしっこをしたいと感じるセンサーの未熟性が関係しているようです。昼間も失敗する重症例も散見されます。

乳幼児期の夜尿を「おねしょ」といいますが、5歳以降で月1回以上のおねしょが3か月以上続くものは「夜尿症」と定義されています。単なる「夜尿」ではなく「症」という漢字が付け足されています。

夜尿症にたいしては生活改善や薬物治療が必要となります。治療後、半年までに約80%の子どもで症状が軽快したという報告があり、治療後2年で治癒した子どもは75%以上と報告されています。早めに治療することで治癒率が高いという報告もあります。

夜尿症のために子どもが自信をなくし、心理面や社会面、生活面に影響を及ぼすこともあります。楽しいはずの宿泊学習がつらい経験となってしまうでしょう。お母様から「この子はおねしょをしても平気な顔をしている、まったく気にしていません」とのお話を伺うことがあります。しかし、本人は失望感を感じているはずで、精神的な影響がストレスになって、夜尿を長引かせてしまうこともあります。小児科や泌尿器科などへの受診をお勧めします。また、経過を見るにしても、腎臓や内分泌疾患などの疾患が潜んでいないかを調べる必要があります。

おねしょをしたい子どもはいません。少しでも早くおねしょから卒業するためには、約束が守れた時やおねしょがなかった日はしっかりと褒めてあげてください。

提供：一般社団法人 桶川北本伊奈地区医師会

休日診療(当番医) 診療時間 9:00～17:00(時間厳守) 6月8日～7月7日

月日	医療機関名	科目	電話
6/12(日)	遠井クリニック	内/小/循	591-2109
	桶川駅前こどもクリニック(桶川市)	小	048-789-3222
	埼玉県中央病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
6/19(日)	北本第一クリニック	内/胃	591-7622
	神崎皮フ科クリニック(桶川市)	皮	048-778-3911
	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。
- 新聞各紙でも上記医療機関が併記されています。

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。

月日	医療機関名	科目	電話
6/26(日)	吉田医院	内	591-2200
	小島医院(桶川市)	内/小	048-771-1212
	埼玉県中央病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
7/3(日)	安里医院	内/小	542-2629
	上日出谷櫛原整形外科(桶川市)	整/リハ	048-789-2200
	伊奈病院(伊奈町)	内/外	048-721-3692

- 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



休日や夜間 お子さんの急な病気のとき

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