

## スポーツ

### 第51回北本市民野球大会

期 10月16日～11月20日の日曜日 ※予備日 11月27日

- 場 ①総合公園野球場
- ②天神下グラウンド
- ③深井グラウンド
- 内 全チームのトーナメント戦（部門分け無し）、軟式野球ボール使用
- 対 市内在住、在勤、在学で中学生以上かつでス

ポーツ保険に加入している人を中心としたチーム

費 1チーム 5,000円

申 10月8日（土）18:00から体育センターで抽選会開催。  
※詳細は当日説明します。

開 野球連盟

（連発 ☎ 591-2701、  
FAX 591-7757）

### 体育センター教室

①スポーツウエルネス吹矢教室

時 毎週水曜日 14:00～16:00

定 10人（先着順） 費 1,200円/月

持 動きやすい服、室内シューズ

②体育センター Beauty body make 教室

時 毎週水曜日 19:00～20:00

定 15人（先着順） 費 4,400円/月

持 ヨガマット、動きやすい服、室内シューズ

③体育センター骨盤体操

時 毎週月曜日 10:10～10:55

定 20人

費 1回券 500円、6枚綴り 2,400円（券売機で購入）

持 動きやすい服、室内シューズ

場 申 10月7日（金）から参加費を添えて体育センター（☎ 593-2511）へ直接。

## 第10回きたもと駅伝競走大会

時 12月11日（日）受付 8:00～（詳細は開催要項をご確認ください） 場 総合公園

開催要項はこちら▶



部門	参加資格	区間・距離	参加費（保険料等）	チーム編成
小学生中学年 男子・女子の部	北本市スポーツ少年団の 小学3・4年生	4区 4.2km	2,000円	選手4人
小学生高学年 男子・女子の部	北本市スポーツ少年団の小学5・6年生 北本市・鴻巣市・桶川市内に在学の 小学5・6年生	5区 7.6km	市内 2,000円 市外 2,500円	選手5人
中学生 男子・女子の部	北本・鴻巣・桶川市内に在学の 中学生	5区 13.7km	市内 2,500円 市外 3,000円	選手5人
一般 男子・女子の部	16歳以上の北本・鴻巣・桶川の市民	男子5区 13.7km 女子5区 7.6km	市内 3,500円 市外 4,000円	選手5人

申・10月30日（日）までに生涯学習課または体育センターにある用紙に必要事項を記入し、事務局へメールまたは直接。締切後、出場許可通知（代表者会議案内を同封）を代表者に送付します。  
・参加費は、指定口座【ゆうちょ銀行019店-当座-No.00100-0-549681「北本市スポーツ協会」】宛振込（手数料参加者負担・期限厳守）

開きたもと駅伝競走大会実行委員会事務局（〒364-0003 古市場1-156（北本市スポーツ協会内、☎ 593-1050 E taikyo.kitamoto@theia.ocn.ne.jp）

〈広告〉

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**

## 健康豆知識 第120回

### 口腔ケアの大切さ

口腔ケアは、なぜ大切なのでしょう？

むし歯や歯周病を予防するため。おいしく食事をとり、健康を維持していくため。また、口臭を予防するためでもあります。そして今回は、大切なポイントを紹介いたします。あわせて、お口のなかのお手入れについても、再評価してください。

#### ●誤嚥性肺炎

日本人の死因としては、4位となっている肺炎。その多くは、誤嚥性肺炎と言われ、お年寄りの死亡原因としても上位にあげられています。誤嚥性肺炎の原因のひとつは、口腔内の細菌が誤って肺に入ってしまうことです。このため、口腔を清潔に保ち、口のなかの細菌を減らすことが、誤嚥性肺炎の予防に有効であることが分かってきました。

#### ●口のなかのお手入れ

基本的なケアは、何といても歯ブラシを使用しているブラッシングです。とくに就寝時は細菌が繁殖しやすいので、寝る前は念入りに磨きましょう。

歯ブラシは、あまり大きくないものを選びます。硬さは「ふつう」がよいですが、歯肉に腫れや痛みがあるときは、「やわらかめ」を選ぶとよいでしょう。歯ブラシを使用しているブラッシングのあとは、歯間ブラシやデンタルフロスを使うと、さらに効果的です。そして、頬の内側や歯肉の清掃、また歯のない方の口腔ケアには、スポンジブラシを使いましょう。これらのケア用品は、口腔内の状態によって適したものが違ってきます。歯科医師または歯科衛生士に指導してもらおうとよいでしょう。

提供：北足立歯科医師会

## 休日診療（当番医）診療時間 9:00～17:00（時間厳守）

10月8日～11月7日

月日	医療機関名	科目	電話
10/9 (日)	北本整形外科	整/皮/リハ	591-8871
	埼玉県中央病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
	鳥山こどもクリニック(伊奈町)	小	048-723-5557
10/10 (月・祝)	きたもと脳神経外科クリニック	脳外	592-8808
	桶川中央クリニック(桶川市)	内/小/消内	048-786-6628
	伊奈病院(伊奈町)	内/外	048-721-3692
10/16 (日)	林田内科医院	内/小/循/消/リハ	592-7711
	埼玉県中央病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
	伊奈病院(伊奈町)	内/外	048-721-3692
10/23 (日)	榎原医院	内/胃腸/肛門	542-6582
	豊田医院(桶川市)	内/小	048-728-2377
	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
10/30 (日)	深井小児科内科医院	小/内	591-5958
	原田耳鼻咽喉科医院(桶川市)	耳	048-787-5616
	埼玉県中央病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
11/3 (木・祝)	my CLINIC マイ・クリニック	内/小/外	590-2211
	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
11/6 (日)	いなぎentクリニック	耳/気/放/形外	593-4567
	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

- 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。