

## スポーツ

### 体育センター事業

#### ①体育センター杯バスケット交流大会

時 2月18日(土) 9:00～17:00  
 対 定 高校生以上 12チーム(先着順)  
 登録人数 10人まで  
 費 6,000円/1チーム

#### ②YONEX バドミントン部スタッフによるバドミントンクリニック

時 2月25日(土)  
 10:00～15:00 受付 9:30  
 対 定 小学生以上 150人(先着順)  
 費 小学生～高校生 500円  
 一般 1,000円

#### ③体育センターキッズチアダンス教室

時 毎週木曜日 16:00～17:00  
 対 3～6歳 定 10人(先着順)  
 持 動きやすい服、室内シューズ  
 費 3,800円/月

申 ①②定員になるまで随時募集

③2月7日(火)から  
 参加費を添えて直接。

場 体育センター (☎ 593-2511)

### オモシロスポーツ親子教室

時 3月11日(土) 13:30～15:00  
 受付 13:00

場 体育センター

内 フットサル体験 費 無料

対 市内小学1～4年生と保護者

定 28組

持 動きやすい服、室内シューズ、  
 飲み物、タオル、来館時マスク着用

申 2月14日(火)10:00からスポーツ  
 協会 (☎ 593-1050 ※月曜定休)  
 へ電話または直接。

### ポッチャ&ラダーゲッター教室

時 2月18日(土)  
 9:30～12:00 受付 9:10

場 体育センター

対 市内在住・在勤の小学生以上の人  
 定 30人

持 動きやすい服、室内シューズ、  
 飲み物、タオル、マスク

費 無料

申 2月13日(月)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)

## 【募集】令和5年度学校体育施設利用団体

原則として右表のとおり学校体育施設  
 を開放しています。利用希望団体は必ず  
 登録申請をしてください。

対 次の①～③を満たしている団体

- ① 構成員が5人以上であること
- ② 構成員の半数以上が市内在住、在勤する者
- ③ 成人の代表者がいること

申 2月1日(水)～15日(水)に、用紙(①複写式の申請  
 用紙(生涯学習課で配布)②それ以外の用紙(市ホー  
 ムページ掲載))に必要事項を記入し生涯学習課へ直接。

他 1団体につき最大2校まで登録可。種目・内容によっ  
 ては登録できない場合あり。体育館の夜間使用  
 (19:00～21:00)は、夜間開放使用料と  
 して1団体1回の利用につき1,000円が必要。

施設名・区分	施設名・区分		開放日	開放時間
	体育館	日中	各小学校	土・日・祝
各小学校			月～金	
北本中学校			月・金・土	
夜間		東中学校	水・金・土	19:00～21:00
		西中学校	火・水・木	
屋内中学校	火・木・土			
屋外運動場(校庭)	日中	各小・中学校	土・日・祝	6:00～17:00(6:00～8:00は成人のみの使用)

### 【令和5年度第1学期(4月～8月)分の利用にかかる調整会議】

登録申請団体は必ず出席してください。

※欠席団体は登録不可

時 体育館利用団体…2月22日(水) 18:00～

校庭利用団体…2月24日(金) 18:00～

場 文化センター

場 生涯学習課生涯スポーツ担当 (☎ 594-5568)

〈広告〉

PARAMOUNT BED

# 自分孝行。

パラマウントベッド正規代理店

専門店

## 小川家具

since 1945

☎048-591-3517

北本市北本 2-137

http://www.ogawakagu.jp

## 健康豆知識 第124回

### 「フッ素塗布、フッ化物洗口」

むし歯予防に効果的なフッ素という言葉は、多くの方が一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。フッ素にはむし歯菌の活動を抑え、むし歯になる原因の酸を作られにくくする効果があり、歯の表面を強くして酸に溶けにくい歯質を作ってくれます。また、酸で溶け出したエナメル質の修復を促し、初期むし歯の進行を防いでくれる働きもあります。

フッ素によるむし歯予防には歯科医院で行うものと、ご自宅で使用できるものがあり、最も手軽に行えるのはフッ化物配合の歯磨き粉です。市販の歯磨き粉にも含まれていることが多く、毎日使用することで予防効果を高めることができます。うがいができるようになった年齢であれば、フッ化物洗口液を使ったぶくぶくうがいも効果的です。幼稚園や小学校等で実施されている事も多く、ご自宅では就寝前に使用する事でお口の中に長時間フッ化物が残るためとても効果が高まります。

歯科医院でのフッ化物塗布は高濃度のフッ化物を歯に直接塗布する事ができ、その後も2～6回/年のフッ化物塗布を行うとむし歯予防に効果的だと言われています。定期的に歯科医院でフッ化物塗布を行い、低濃度のフッ化物を毎日ご自宅で使用すると最も効果的です。

むし歯予防に効果のあるフッ素ですが、完全にむし歯を防げるものではありません。毎日の正しいブラッシングと、甘いものを食べる頻度など食習慣に気をつけることも大切です。フッ素は全ての年代において効果のある予防法ですので、定期的なフッ化物塗布とご家庭での使用を習慣化し、むし歯を予防しましょう。

提供：北足立歯科医師会

## 休日当番医 診療時間 9:00～17:00 (時間厳守)

2月8日～3月7日

月日	医療機関名	科目	電話
2/11 (土・祝)	よしだ整形外科内科	整/内/リハ/ 皮/リウ	590-5720
	神崎皮膚科クリニック(桶川市)	皮	048-778-3911
	埼玉県中央病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
2/12 (日)	北本駅前ロクリック	内/呼内/皮	593-0311
	桶川駅前こどもクリニック(桶川市)	小	048-789-3222
2/19 (日)	埼玉県中央病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
	北本心ノ診療所	心内/精	598-7573
	小島医院(桶川市)	内/小	048-771-1212
	伊奈病院(伊奈町)	内/外	048-721-3692

月日	医療機関名	科目	電話
2/23 (木・祝)	さくらこどもととな診療所	内/循/小	591-2088
	上日出谷榎原整形外科(桶川市)	整/リハ	048-789-2200
	埼玉県中央病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
2/26 (日)	ニツ家整形外科	整/リハ/リウ/ 内	590-3344
	埼玉県中央病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
3/5 (日)	みやうち内科・消化器内科クリニック(伊奈町)	内/消内	048-783-3751
	北本共済医院	内/消/胃/外/ 整/泌	591-7111
	埼玉県中央病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
	鈴木内科医院(桶川市)	内/小/皮	048-787-3000

### 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。

- 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。
- 携帯電話から電話する場合は市外局番 048 からおかけください。