

スポーツ

モルック&マットス教室

モルックは、今テレビ等で話題の棒倒しゲーム。マットスは、マットへお手玉に似た球を投げてマスを取り合うシンプルなゲームです。

時 3月11日(土) 9:30~12:00
受付 9:10~

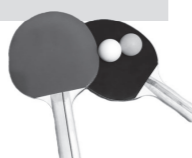
場 体育センター 定 30人 費 無料
対 市内在住・在勤の小学生以上

特 動きやすい服、室内用シューズ、タオル、飲み物、マスク
申 3月10日(金)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。

関 北本市スポーツ推進委員連絡協議会(飯塚 ☎080-5542-0480)

第25回 北本かばざくらオープン卓球大会

時 3月26日(日)
9:00 開場・受付
9:30 開会式



場 体育センター
競技部門(全て男女別・シングルス)

- ①一般の部(～44歳)
 - ②ローシニアの部(45～59歳)
 - ③ハイシニアの部(60歳以上)
- ※参加人数により区分の変更有り

費 一人1,000円(保険料含む)
大会当日支払い

申 3月10日(金)までに申込書を北本市卓球連盟事務局(谷澤 〒364-0024,石戸5-321)へ郵送。

関 北本市卓球連盟(木内 ☎080-3406-3775)

第47回北本市春季テニス大会

- ①男・女ダブルス
時 4月2日(日) 受付 8:20まで
- ②男・女シングルス
時 4月9日(日) 受付 8:20まで
- ③男・女ベテラントダブルス※
時 4月9日(日) 受付 8:20まで

※令和5年12月31日時点で男性55歳以上、女性50歳以上

場 総合公園
対 市内在住、在勤、在学の人または協会加盟団体加入者

費 当日支払い
シングルス 1,500円
ダブルス 2,000円

他 予備日 4月16日(日)
申 3月17日(金)までに総合公園へ直接。クラブ加入者は各クラブ代表者へ連絡。
関 北本市テニス協会(坂井 ☎080-5019-5573)

スポーツ協会 体操教室

①元気いきいき体操教室
時 4月18日～令和6年3月19日の火曜日 9:30～11:00
(全44回、祝祭日等を除く)

講 いきいきとまちゃん体操サポーター
対 定 65歳以上の市民40人(抽選)



②のびやか体操教室
時 4月26日～令和6年3月13日の隔週水曜日 9:30～11:00
(全21回、祝祭日等を除く)

講 白石節子さん
対 定 65歳以上の市民30人(抽選)



<共通事項>

場 体育センター 費 無料 特 動きやすい服、室内用シューズ
他 医師に運動を禁じられている人は参加できません
申 問 往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・希望する体操教室の名前を記入し、3月15日(水・消印有効)までにスポーツ協会(〒364-0003 古市場1-156 ☎593-1050)へ郵送。
※はがき1枚につき1人の申込みです。

〈広告〉

遺品整理 で困ったら?
遺品整理 生前整理 空き家整理
相談、してみませんか?
遺品の整理から家屋解体と不動産売却まで一度のご相談でお手間が大きく短縮できます。

リサイクルイズミ ☎0120-961-919
皆様に支持され創業15年 株式会社イズミ 行田市埼玉4173-2 お見積り無料
行田商工会議所様に表彰された安心できる会社です。



健康豆知識 第125回

「スマホによる目の影響・スマホ老眼」

老眼とは?

私たちが物を見る時は、目の中にある毛様体筋という筋肉が動き、水晶体というレンズを厚くしたり薄くしてピント合わせをしています。一般的な老眼は、毛様体筋の衰え、水晶体が硬くなることで近くを見る時にピント合わせがしづらくなる40代前後から生じる老化現象です。

スマホ老眼とは?

最近、若年の方にも老眼に似た症状がみられるようになりました。至近距離でスマートフォンの小さい画面を見続けることにより、目を酷使し毛様体筋が凝り固まり、ピント合わせがうまくできなくなった状態です。

スマホ利用時間の増加

総務省の報告では、スマホを含むモバイル機器によるインターネットの利用時間は、10代の場合、2012年には平均76分、2018年には約145分とほぼ2倍になっています。使用時間の増加率が著しいのが50代で、2012年は約18分、2018年には約53分と3倍近くなっています。そのほかの年代も利用時間は上昇しています。また2020年以降もコロナ禍による巣ごもりで利用時間はさらに伸びています。

症状は?

近くを見る時にかすむ、目の疲れ、ドライアイ、頭痛や肩こり、集中力の低下など

改善策、治療

- ①スマホの使用時間を減らす。
- ②スマホ(パソコンも)の使用中に定期的に休憩する。1時間続けたら10～15分位の休憩をし、遠くを眺める。
- ③疲れを感じたら目を温め、血行をよくしリラックスする。
- ④眼精疲労改善の点眼薬を使用する。また、画面をじっと見ていると瞬きの回数が減り、ドライアイにもなるため、ドライアイ改善の点眼薬を使用する。

提供：一般社団法人 桶川北本伊奈地区医師会

休日当番医 診療時間 9:00～17:00 (時間厳守)

月日	医療機関名	科目	電話
3/12 (日)	本藤整形外科	整/リウ/リハ/皮	592-7667
	桶川医療クリニック(桶川市)	内	048-786-5200
	伊奈病院(伊奈町)	内/外	048-721-3692
3/19 (日)	大久保医院	内	591-8171
	希望病院(伊奈町)	内/神内/リハ	048-723-0855
	埼玉県中央病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
3/21 (火・祝)	まつぎ整形リウマチクリニック	整外/リウ/内	540-6463
	埼玉県中央病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
	石くぼ医院(伊奈町)	内/消内/内視鏡内	048-872-6121

月日	医療機関名	科目	電話
3/26 (日)	伊藤クリニック	胃/外/内/整/リハ/皮/泌	593-5588
	なかた呼吸器科内科クリニック(桶川市)	内/呼内	048-729-2811
	埼玉県中央病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
4/2 (日)	青木クリニック	内/循/呼/小	592-1033
	埼玉県中央病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
	渡辺医院(桶川市)	内/小	048-787-2181

- 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。

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。

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

3月8日～4月7日