

第17回きたもとスポーツフェスティバル

時 **10月9日(月・祝)** 10:00～15:00 球技やヨガ、ニュースポーツやオリパラスポーツなど、様々なスポーツを体験できる「スポーツフェスティバル」を開催!

- | | |
|--|---|
| <p>場 体育センター</p> <p>内 ①市民体力測定会 [受付9:00～11:30]</p> <p>②ポッチャ・モルック体験 [13:00～15:00]</p> <p>③バドミントン体験 [10:00～12:00]</p> <p>④フットサル体験 [13:00～15:00]</p> <p>⑤フォークダンス [10:00～11:00]</p> <p>脂肪燃焼型エアロ [11:00～12:00]</p> <p>⑥ミニテニス体験 [10:00～11:30]</p> <p>⑦ゴールボール体験 [13:00～15:00]</p> <p>⑧弓道体験 [10:00～12:00]</p> <p>⑨アーチェリー体験 [13:00～15:00]</p> <p>⑩ステージイベント [10:00～15:00]</p> <p>太鼓祭り、HIPHOP、エイサー、フラダンス等</p> | <p>場 総合公園</p> <p>内 太字は下に詳細あり</p> <p>①ヨガ体験 [10:00～11:00]</p> <p>②ライオンズベースボール親子野球体験会 [13:00～15:00]</p> <p>③サイクルスポーツ体験 [10:00～15:00]</p> <p>④ソフトボール体験 [10:00～15:00]</p> <p>⑤クッブ体験 [10:00～12:00] [13:00～15:00]</p> <p>⑥エンジョイテニス教室 [10:00～12:00、13:00～15:00]</p> <p>⑦はじめての子ども釣り教室 (午前 [9:30～12:00]・午後 [13:30～16:00])、ヘラブナ放流体験 [12:30～13:00]</p> <p>⑧スポーツ義足体験 [10:00～15:00]</p> <p>⑨スラックライン体験 [10:00～15:00]</p> <p>⑩車いす体験 [10:00～12:00] [13:00～15:00]</p> <p>⑪子ども相談コーナー [10:00～12:00] [13:00～15:00]</p> <p>⑫グルメ出店 [10:00～15:00]</p> |
|--|---|

ヨガ体験 [10:00～11:00]

講 岩崎万里子さん **定** なし

持 ヨガマットまたはレジャーシート、飲み物

費 500円 (高校生以下は無料)

場 総合公園 (☎ 592-4050)

ライオンズベースボール親子野球体験会 [13:00～15:00]

講 総合公園契約ライオンズベースボールスクールコーチ

対 3歳から大人まで **定** なし **費** 無料

場 総合公園 (☎ 592-4050) へ直接。13:30から電話申込み可 (当日受付可)。

クッブ体験 [10:00～12:00] [13:00～15:00]

講 北本トマトクラブ (日本クッブ協会会員)

定 なし。空きがあれば当日参加可。

費 無料

場 総合公園 (☎ 592-4050) へ直接。13:30から電話申込み可。

エンジョイテニス教室 (硬式テニス)

定 いずれも先着順

午前の部 (10:00～12:00、集合9:30)

- 基本練習クラス (ストローク、サーブ、ボレーの基本練習) 10人
- 初級、初中級 (雁行陣のラリー練習、ゲーム練習) 12人
- 中級・中上級 (並行陣のラリー練習、ゲーム練習) 12人

午後の部 (13:00～15:00、集合12:30)

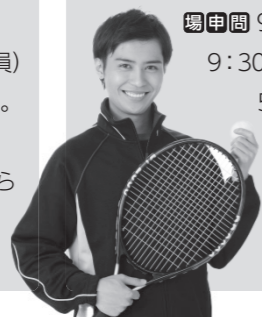
- 1～3年生 (硬式) 10人
- 4～6年生 (硬式) 10人
- 4～6年生 (軟式) 10人

※午前・午後とも定員先着順

講 総合公園契約コーチ

費 550円 (当日払い)

他 雨天中止。複数コースの受講不可。テニスラケットは無料レンタル可



場 総合公園 (☎ 592-4050) へ直接。定員に満たない場合13:30から電話申込み可。

はじめての子ども釣り教室

午前 [9:30～12:00]・午後 [13:30～16:00]



対 午前・午後ともに小学生と保護者25組※一人の保護者に複数人の小学生可

費 無料

場 総合公園 (☎ 592-4050) へ直接。募集開始時点で定員を超えた場合はその場で抽選。定員に満たない場合13:30から電話申込み可。

協 力 マルキュー(株)、(公財) 日本釣振興会

他 12:30～13:00にヘラブナ放流体験を行います (申込み不要)

健康豆知識 第131回

子どものスキンケア

今回は子どものスキンケア、特に3歳くらいまでのスキンケアについて、お話します。

みずみずしく見える0～2歳児の肌ですが、実は大人よりも表面側の表皮がずっと薄いので、乾燥しやすいのです。また、皮脂(皮膚を保湿するために成分)の量も少なく、このため皮膚のバリア機能も弱く、汚れや汗、強い日差し(紫外線)などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりします。冬場や季節の変わり目は乾燥しやすいので、保湿クリームなどをこまめに塗って、水分や脂分を補いましょう。小さな円を描くように塗るとムラなく塗りやすくなります。

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われており、実は一年の多くの時期で肌は乾燥しやすいのです。加湿器を使用したり、洗濯物の室内干しなどで室内の湿度調節を行ってください。子どもは代謝が良く、汗をかきやすいため、いわゆる汗疹(あせも)が来やすいので衣類は通気性の良い物を選びましょう。

体の清潔のため入浴は必要ですが、強い石けんやボディソープで洗い過ぎると、かえって肌を乾燥させてしまいます。刺激の弱めな物(子ども用と書いてあります)を、少量でよく泡立ててから使用しましょう。特に荒れている時は、タオルを使わず手で優しく洗う程度で十分です。湿疹は軽い状態から対処した方が早く良くなるので、悪くなってからではなく、早めに対処したり、相談したりしてください。

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
9/10 (日)	吉田医院	内	591-2200
	ゆげクリニック(桶川市)	内/循	048-777-3000
	埼玉県中央病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
9/17 (日)	my CLINIC マイ・クリニック	内/小/外	590-2211
	大谷記念病院(桶川市)	内	048-728-2411
9/18 (月・祝)	伊奈病院(伊奈町)	内/外	048-721-3692
	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
	木村クリニック(伊奈町)	内/心内/脳神/リハ	048-723-8884

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 お子さんが病気がけがのとき

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

9月8日～10月7日

月日	医療機関名	科目	電話
9/23 (土・祝)	北本駅東ロクリック	内/呼内	593-0311
	埼玉県中央病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
	大野整形外科(桶川市)	整/リハ/リウマチ	048-728-1611
9/24 (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
	世沢整形外科(伊奈町)	整/内/リハ	048-723-9191
10/1 (日)	北本中央クリニック	内/小/循内/消/呼/血内	591-2257
	おかべ耳鼻咽喉科医院(桶川市)	耳	048-772-3492
	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。