

# きたもとスポーツフェスティバル2024

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!

時 10月14日(月・祝) 10:00~15:00

場 総合公園 ☎592-4050

内 太字は下に詳細あり

- ① ヨガ体験 [10:00~11:00]
- ② ライオンズベースボール親子野球体験会 [13:00~15:00]
- ③ サイクルスポーツ体験 [10:00~15:00]
- ④ ソフトボール体験 [10:00~15:00]
- ⑤ クップ体験 [10:00~15:00]
- ⑥ 総合公園エンジョイテニス教室 [下記の通り]
- ⑦ はじめての子ども釣り教室、ヘラブリナ放流体験 [下記の通り]
- ⑧ スポーツ義足体験 [10:00~15:00]
- ⑨ スラックライン体験 [10:00~15:00]
- ⑩ 車いす体験 [10:00~15:00]
- ⑪ グルメ出店 [10:00~15:00]



## 要申込イベント

### 総合公園エンジョイテニス教室

時 10:00~12:00、9:30集合 (☎一般)

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

13:00~15:00、12:30集合 (☎小学生)

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

☎総合公園契約コーチ 費 550円(当日払い・小学生無料)

☎雨天中止。複数コース受講不可。ラケット無料レンタル可

場 総合公園 9月9日(月) 10:30から総合公園 ☎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

釣りの基本とルール、楽しさをお伝えします。

時 ① 9:30~12:00 ② 13:30~16:00

対 ①②ともに小学生と保護者 25組

※ 1人の保護者に複数人の小学生可

費 無料

場 総合公園 9月9日(月) 9:30から総合公園 ☎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

ヘラブリナ放流体験を行います

(申込不要)。



〈広告〉

学校法人北里研究所  
北里大学メディカルセンター

## 「人間ドックのご案内」

1年に1度は健康チェックをしませんか!!  
【オプション検査】

胃カメラ	3,300円
胸部CT	11,000円
婦人科検診	7,700円
頭部MRI/MRA	22,000円
頸動脈エコー	6,050円
マンモグラフィ	4,950円

北本市の国民健康保険にご加入の方は自己負担額  
1日コース: 40,500円 半日コース: 24,000円 脳ドック: 35,000円  
※その他にも多数ございます。詳細はお問い合わせ下さい。

サービスとして、  
昼食に特製弁当をご用意しています。

【ご予約・お問い合わせ先】  
電話又は健康管理センター窓口で  
2か月先(月末)までのご予約を  
お受けしております

☎048-593-1227(直通)・☎048-593-1212(代表) 北本市荒井6-100  
月~金曜日10:00~16:00 ※土曜日、日曜日・祝日は休診

## 休日当番医 (9月8日~10月7日)

月日	医療機関名	科目	電話
9/8(日)	きたもと脳神経外科クリニック	脳外	592-8808
	栗原クリニック(桶川市)	内/循/小	048-786-2168
	埼玉県中央病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
9/15(日)	北本駅東口クリニック	内/呼内/皮	593-0311
	川田谷クリニック(桶川市)	外/内/胃/皮/リハ	048-787-2531
9/16(月・祝)	きたもと内科クリニック	内/消	592-1641
	埼玉県中央病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
9/22(日・祝)	今成医院(伊奈町)	内	048-723-8280
	金崎内科医院(伊奈町)	内/糖尿病内/小	048-728-8550
9/22(日・祝)	北本第一クリニック	内/胃	591-7622
	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

月日	医療機関名	科目	電話
9/23(月・振)	北本共済医院	内/消/胃/外/整/泌	591-7111
	桶川K・Nクリニック(桶川市)	麻/整	048-787-7715
	埼玉県中央病院(桶川市)	内/外	048-776-0022
9/29(日)	さとウクリニック	内/消/小	590-5977
	内田クリニック(伊奈町)	外/内/整	048-728-9296
10/6(日)	伊奈病院(伊奈町)	内/外	048-721-3692
	福音診療所	耳	592-2862
10/6(日)	朝日内科歯科医院(桶川市)	内/小/消	048-774-9385
	伊奈病院(伊奈町)	内/外	048-721-3692

当番は変更の可能性があります。  
事前に電話で確認をとり、健康保険証をお持ちください。



## 救急相談・医療機関案内

☎ #7119番 24時間 365日

- ・急な病気やけがの際に医者に行くべきか迷ったときの相談
- ・診療可能な医療機関の案内(歯科・精神科を除く)
- ・IP電話・ダイヤル回線・PHSは048-824-4199

## 小児初期救急当番医

☎ 597-3301 平日 20:00~22:00

- ・当番医療機関のお問合せは埼玉県中央消防本部へ
- ・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

## 健康豆知識 第143回

### 「運動不足と胃腸障害」

提供: 桶川北本伊奈地区医師会

「運動を始めたたら胃腸の調子が良くなった」という経験のある方は多いのではないのでしょうか? 運動不足と胃腸の不調の関係について専門家による診療ガイドラインを参考にまとめてみました。

●内視鏡検査が正常なのに胃の症状が治らない  
↳機能性ディスペプシア(FD)↳

内視鏡検査で異常がないのに胃の不調が続くのが機能性ディスペプシア(FD)です。胃の知覚過敏や運動異常が原因とされています。FDは運動不足と関連しています。難治性のFDの患者さんはそうでない患者さんよりもさらに運動不足の傾向があります。運動をすればFDがよくなるという明確な根拠はまだありませんが、FDには不規則な睡眠やストレスも関わっており、それらは運動で改善することもわかっているため、運動の効果は期待できそうです。

●内視鏡検査では正常なのに腸の症状が治らない  
↳過敏性腸症候群(IBS)↳

同じく検査は正常なのに腹痛や腹部膨満感を伴う便秘・下痢などの腸の症状が続くのが過敏性腸症候群(IBS)です。IBSに運動療法は有用であり、適度なヨガ、ウォーキング、エアロビクスなどの運動は治療効果があります。

●慢性便秘症  
↳排便困難感、残便感↳  
体を動かすことの少ない人ほど、便秘になりやすい傾向があります。また、野菜・豆類・きのこ類などの食物繊維は便秘の治療に有効ですが、身体活動性の低い人はその効果が低いとも言われています。

●逆流性食道炎、胃食道逆流症  
↳しこり胸やけ↳  
週1回以上の適度な運動(30分以上のジョギングなど)で胃食道逆流症の発症リスクは下がります。一方、筋力トレーニングなどの激しい運動では胃酸の逆流が増えることも報告されています。胸やけなどの症状が気になるときは軽い運動を中心にした方がよさそうです。

運動は大腸がんをはじめとしたがんの予防にもなります。「息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分行う」という厚労省の提言を参考に運動を心がけましょう。