

イベント

パソコン教室(後期)



時 11月6日・20日・27日、12月4日の水曜日(全4回) 9:30～11:30

内 エクセル入門講座

- ①「初心者向けエクセルの基礎知識」
 - ②「エクセルを使った表計算の仕方」
 - ③「エクセルを使った住所録等の管理」
 - ④「エクセルへの差し込み印刷」等
- ※パソコンにかかわる質問等も歓迎

対 市内在住・在勤で日本語入力ができる人
定 10人(最小催行人数5人)

費 2,700円(教材費等)

持 自己所有のパソコン、筆記道具

場 申 関 10月8日(火) 9:00 から参加費を添えて勤労福祉センター(☎591-8550)へ直接。9:00に定員を超えた場合は抽選。

応急手当(普通救命)講習

時 ①11月16日(土) ②12月7日(土) 9:00～12:00 ※受付8:50～(WEB講習受講者は受付9:50～)

場 ①埼玉県広域消防本部

②桶川東公民館(桶川市末広2-8-29)

内 AEDを用いた心肺蘇生法 費 無料

対 定 北本市・鴻巣市・桶川市に在住・在勤で中学生以上の人30人(先着順)

申 関 ①10月15日(火)～11月9日(土)に北本東分署(☎593-0119)、②11月1日(金)9:00～30日(土)に桶川消防署(☎048-773-1190)へ電話または直接。

スポーツ

第33回ミックスダブルス大会(硬式テニス)

時 12月1日(日)※予備日12月15日(日) 受付8:20まで、試合開始8:30

場 総合公園 費 2,000円(当日持参)

内 6ゲーム先取ノーアドバンテージ方式

対 市内在住・在勤・在学の人または協会加盟団体加入者

申 11月15日(金)までに総合公園に直接。クラブ加入者は各クラブ代表者へ。

場 北本市テニス協会

(坂井☎080-5019-5573)

体育センタースポーツ教室

①kids HIPHOP 教室 定 10人(先着順)

時 毎週水曜日 16:00～16:45

対 4才～小学1年生 費 3,800円/月

②骨盤体操 定 20人(先着順)

時 毎週月曜日 10:10～10:55

③リズムカルエアロ 定 30人(先着順)

時 毎週木曜日 10:00～11:00

④筋肉若がえり体操 定 30人(先着順)

時 毎週金曜日 10:00～11:00

②～④共通

費 1回券500円、回数券(6枚)2,400円

持 動きやすい服、室内シューズ

場 申 関 参加費を添えて体育センター(☎593-2511)へ直接。

第12回きたもと駅伝競走大会

時 12月8日(日) 8:00 受付開始 場 総合公園

※荒天中止の場合、当日6:00に判定します。

部 門	参加資格	区間距離	受付時間 スタート時間	参加費	チーム編成
小学生 中学年の部	北本市スポーツ少年団の小学3・4年生	4区 4.2km	8:00～8:30 9:20	2,000円	監督 安全管理者 選手4人
小学生高学年 男子・女子の部	小学5・6年生 (4年生1人は可)	5区 7.6km	8:00～8:30 10:00	市内2,000円 市外2,500円	監督 安全管理者 選手5人
中学生 男子・女子の部	中学生	5区 13.7km	9:40～10:10 11:00	市内2,500円 市外3,000円	監督 選手5人
一 般	男子の部	5区 13.7km	10:40～11:10 12:30	市内3,500円 市外4,000円	監督 選手5人
	女子の部	5区 7.6km	8:00～8:30 10:00		

※一般の部では選手が監督を兼ねることができます。

費 参加費は指定口座へ振込み(手数料参加者負担・期限厳守)

申 11月2日(土) 16:00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て体育センター内の事務局へ直接、またはQRコードから。締切後、出場許可通知を監督に送付します。

場 きたもと駅伝競走大会実行委員会事務局(北本市スポーツ協会内☎593-1050、
E taikyo.kitamoto@theia.ocn.ne.jp) ※月曜定休



〈広告〉

もしもの時...まずはお電話下さい。

安心の
家族葬

2つのメリット+1
会館・祭壇
使用料無料
+
返礼品2割引

365日
24時間
受付

フラザオオノ

0120-33-7475

友の会会員募集中・事前相談随時

北本店・桶川店・上尾店
本社：北本市山中1-115

http://plaza-oono.com

霊安室
完備

休日当番医 (10月8日～11月7日)

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。

月日	医療機関名	科目	電話
10 / 13 (日)	深井小児科内科 医院	小/内	591-5958
	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 / 14 (月・ 祝)	安里医院	内/小	542-2629
	桶川中央クリニック (桶川市)	内/小/消内	048-786-6628
	埼玉県中央病院 (桶川市)	内/外	048-776-0022
10 / 20 (日)	山田医院	内/小	593-0353
	埼玉県中央病院 (桶川市)	内/外	048-776-0022
	しらさき眼科医院 (伊奈町)	眼	048-792-0249

月日	医療機関名	科目	電話
10 / 27 (日)	遠井クリニック	内/小/循	591-2109
	豊田医院 (桶川市)	内/小	048-728-2377
	伊奈病院(伊奈町)	内/外	048-721-3692
11 / 3 (日・ 祝)	榎原医院	内/胃腸/ 肛門	542-6582
	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 / 4 (月・ 振)	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
	尾崎内科クリニック (伊奈町)	内/小	048-720-1701

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広域消防本部へ
- ・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144回 『歯のホワイトニング』 提供：北足立歯科医師会



歯の表面にホワイトニング剤を塗ることで、歯に染み込んだ色素を分解して歯をより白くする治療です。通販で購入できるセルフホワイトニング薬や、エステティックサロンでのホワイトニングよりも、歯科医院で用いる薬の方が薬品濃度が高いので、より効果的です。気になるホワイトニングの効果ですが、かぶせ物や詰め物の有無や、変色の原因によって、どのくらい白くなるかは個人差があります。また、体質によってはホワイトニングの薬品が使用できない場合もあります。適切なホワイトニング処置でしたら歯のダメージはありませんが、一時的に歯がしみてしまうこともありますので、処置の前にリストクも含めて説明してくれる施設をお選びになることをおすすめします。ホワイトニングは自由診療の処置なので、費用や効果・方法などの詳しくは、ホワイトニングを実施している歯科医院にお問い合わせください。

なお、歯科医院で歯をクリーニングすることでも、お口の印象はずいぶん変わってきます。お茶やワインのシブ汚れや、タバコのヤニ汚れ、食べ物の色素沈着など、歯にはさまざまな汚れ(ステイン)が付着してしまつからです。また、歯みがきをきちんとしている方でも、歯の表面には歯石(しせき)が付着してくるので、この歯石も汚れ付着の原因になってしまいます。歯のクリーニングは保険診療で受けられますので、ホワイトニングに興味のある方は、まずはクリーニングで歯科医院へいらしてみたいかがでしょうか。

〈広告〉

そろばん フラッシュあんざん 生徒募集

ソロバンは何歳から学ぶのが良いでしょうか?実は何歳でも1カラ30までの数字が書けて読めれば始められます。早くからソロバンに少しでも親しんでいれば、数字の概念が解りその後の算数と親しめるきっかけにもなります。ソロバンで暗算が出来る様になると幼稚園生でも、9999×999=9,989,001(千の単位×百の単位)の百万単位になる暗算も出来る生徒も出てきます。ゲーム感覚で始める事が出来る事がソロバンの一番の良いところです。いつの間にか生涯役立つ脳力が身に付きます!詳しくはお問い合わせ下さい。

日本商工会議所・日本珠算連盟 指定教場

北本市中央2-78(北本駅西口徒歩1分) 石川珠算学院

お問い合わせ(電)048-594-0980

MADO ショップ北本店

(有)大川ガラス

シャッター・網戸・玄関

北本市下石戸下470

☎048-591-0967

防音・防犯・窓、玄関リフォームできます!