

# きたもとスポーツフェスティバル 2025



ヨガや球技、ニュースポーツやオリパラスポーツなど、様々なスポーツが体験できます！



時 **10月13日** (月・祝)  
10:00 ~ 15:00

※予告なく内容・時間等を変更する場合があります

## 場 総合公園

- 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 ソフトボール教室 [10:00 ~ 15:00]
  - ④ サイクルスポーツ体験 [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、ヘラブナ放流体験※ [下記の通り]
  - ⑧ スラックライン体験 [10:00 ~ 15:00]
  - ⑨ 縁日コーナー [10:00 ~ 15:00]
  - ⑩ グルメ出店 [10:00 ~ 15:00]
- ※⑥⑦は事前申込みが必要。詳細は下記の通り
- ☎ 総合公園 (☎ 592-4050)

### 総合公園エンジョイテニス教室 (先着順)

- 時① 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)
    - ・初級・初中級 (☎雁行陣のラリー、ゲーム練習 定 12人)
    - ・中級・中上級 (☎並行陣のラリー、ゲーム練習 定 12人)
  - ② 13:00 ~ 15:00、12:30 集合 (☎小学生)
    - ・小学1 ~ 3年生 (☎硬式 定 10人)
    - ・小学4 ~ 6年生 (☎硬式 定 10人)
    - ・小学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 申 9月11日 (木) 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。



〈広告〉

## 場 体育センター

- ☎ 室内シューズ
- ☎ ① 体力測定 [9:00 ~ 12:00]
  - ② モルック・ポッチャ体験 [13:00 ~ 15:00]
  - ③ ゴールボール体験 [14:00 ~ 15:00]
  - ④ バドミントン体験 [10:00 ~ 12:00]
  - ⑤ kids HIPHOP 体験 [10:40 ~ 11:10]
  - ⑥ チアダンス体験 [11:30 ~ 11:50]
  - ⑦ 脂肪燃焼エアロ体験 [12:00 ~ 13:00]
  - ⑧ フラダンス体験 [12:10 ~ 12:40]
  - ⑨ スポーツ吹矢体験 [13:00 ~ 15:00]
  - ⑩ フットサル体験 [13:00 ~ 15:00]
  - ⑪ HIPHOP 体験 [13:20 ~ 14:10]
  - ⑫ 弓道体験 [10:00 ~ 12:00]
  - ⑬ アーチェリー体験 [13:00 ~ 15:00]
  - ⑭ kids HIPHOP 発表 [10:00 ~ 10:30]
  - ⑮ チアダンス発表 [10:40 ~ 11:25]
  - ⑯ フラダンス発表 [11:30 ~ 12:00]
  - ⑰ HIPHOP 発表 [12:10 ~ 13:10]
- ☎ ① ~ ③...北本市スポーツ協会 (☎ 593-1050)  
④ ~ ⑰...体育センター (☎ 593-2511)

### 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
  - 対定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 申 9月11日 (木) 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 マルキュー株式会社 (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 (申込不要)。



## 休日当番医 (9月8日~10月7日) 診療時間 9:00 ~ 17:00 (時間厳守)



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。最新情報は市ホームページ▶

月日	医療機関名	科目	電話	月日	医療機関名	科目	電話
9 / 14 (日)	林田内科医院	内 / 小 / 循 / 消 / リハ	592-7711	9 / 23 (火・祝)	鈴木医院	内 / 小	592-1313
	いけだファミリークリニック 桶川 (桶川市)	内 / 小	048-788-1167		埼玉県中央病院 (桶川市)	内 / 外	048-776-0022
	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
9 / 15 (月・祝)	福音診療所	耳	592-2862	9 / 28 (日)	南福音診療所	内	591-7191
	ファミリー・ファースト・クリニック (桶川市)	内 / 循 / 外 / 皮	048-777-3000		大野整形外科 (桶川市)	整 / リハ / リウマチ	048-728-1611
	伊奈病院 (伊奈町)	内 / 外	048-721-3692		伊奈病院 (伊奈町)	内 / 外	048-721-3692
9 / 21 (日)	my CLINIC マイ・クリニック	内 / 小 / 外	590-2211	10 / 5 (日)	山崎医院	小 / 内	591-2244
	大谷記念病院 (桶川市)	内	048-728-2411		埼玉県中央病院 (桶川市)	内 / 外	048-776-0022
	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

### 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155回

#### 「外反母趾」

提供：桶川北本伊奈地区医師会

外反母趾とは足の親指が外側(小指側)に大きく曲がった状態のことを指します。見た目の変形だけでなく、親指の付け根が出っ張り、靴に当たって痛みを生じます。また、足の裏にもタコができて痛みが出ることもあります。

外反母趾の原因は生まれつきのこともありますが、靴や加齢による変形が原因となることもあります。先の細い靴や、ハイヒールはその一因になります。一般に男性より女性が多いことも知られています。

診断は視診とレントゲンで足の骨の開き具合を測定することによって行います。治療には保存的治療(運動療法、装具療法)と手術的治療があります。

まずは保存的治療が優先されます。運動療法では足の親指を内側に開くストレッチを行います。手を使っても良いですし、ゴムで輪を作って両方の親指で引っ張りあっても良いです。また、自力で足の指を大きく開く練習をすることも大切です。足でグー、チョキ、パーをしても良いと思います。

装具療法では足の形(縦アーチ、横アーチ)を整える足底板を作成します。外反母趾と言っても、親指が外側に曲がるのではなく、足の形がぶれて広がった結果親指が外側に曲がったように見えることもあります。このような場合には親指を開くだけでなく、靴で足の中程を締めると足の形を整えることも大切です。

保存的治療で症状が良くならない場合には手術的治療を検討します。手術的治療の良いところは、保存的治療よりも変形をしっかり矯正することができるところです。手術は足の骨を切って形を整えますが、どの骨をどこで切るかは変形の程度によります。

外反母趾に悩まれている方は非常に多くいらっしゃいます。ただ症状がそれほど強くない場合、自己判断でサポーターを購入されて対応されている方も少なくないようです。間違った装具、サポーターはかえって症状を悪化させてしまうこともあるため、気になった場合には一度整形外科医に相談することをお勧めします。

## 空き家 管理士による 空き家と相続の無料個別相談会

令和 7年 9月 14日 (日)  
【時間】 13:00 ~ 16:00  
【場所】 北本市文化センター 2F 第2研修室

(要事前予約) 先着4組 (1組30分)



誰も住んでいない  
ご実家や放置されている  
空き地のことなど  
お気軽にご相談ください。



←詳しくは 弊社HPまで

株式会社 樹 正直不動産 〒338-0011 さいたま市中央区新中里5-20-9 ☎ 048-789-7147 正直不動産 埼玉 検索