

広報よもやま話▼8月1日に「みどり」と広報部」のキックオフミーティングを開催！メンバーと一緒に、これからどんな北本の魅力を発見・発信できるか楽しみます☆（伊達メガネコンタクト）

きたもとスポーツフェスティバル 2026

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12日(月・祝)
10:00～15:00

¥ 全ての体験無料

申 不要



▲ヨガ



ゴールボール▶



場 総合公園



- ①ヨガ体験 [10:00～15:00]
- ②親子野球体験会 [10:00～15:00]
- ③ソフトボール体験 [10:00～15:00]
- ④サイクルスポーツ体験 [10:00～15:00]
- ⑤フットサル体験 [10:00～15:00]
- ⑥テニス体験
【午前の部 10:00～12:00、
午後の部 13:00～15:00】
- ⑦居合体験 [10:00～15:00]
- ⑧オリエンテーリング [10:00～15:00]
- ⑨緑日コーナー [10:00～15:00]
- ⑩グルメ出店 [10:00～15:00]

総合公園
(☎ 592-4050)



サイクルスポーツ▶



場 体育センター



- ①体力測定 [9:00～12:00]
- ②モルック・ボッチャ体験
[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]
- ⑤kids HIPHOP 体験 [10:40～11:10]
- ⑥チアダンス体験 [11:35～11:55]
- ⑦かんたんエアロ体験 [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]
- ⑪HIPHOP 体験 [13:20～14:00]
- ⑫弓道体験 [10:00～12:00]
- ⑬アーチェリー体験 [13:00～15:00]
- ⑭kids 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]
- ⑰HIPHOP 発表 [12:10～13:10]

特 上履き

問 ①～③…北本市スポーツ協会
(☎ 593-1050)

④～⑰…体育センター
(☎ 593-2511)



〈広告〉

不動産と相続のこと、お気軽にご相談下さい

- 不動産の評価額が知りたい
- 相続税がかかるか調べたい
- これから出来る生前対策を考えたい
- 相続手続きをサポートしてほしい

相続財産の大半を占める不動産は、分け方が難しくトラブルの原因になりがちです。相続のご心配事は千差万別。相続と不動産の専門資格と実務経験のあるスタッフが窓口となり、お客様に必要な専門士業と一緒にサポートいたします。

☎048-578-8840

北本市 内田産業

▶自身で学ぶキタガク講座も開講中



内田産業有限会社 不動産事業部 北本市中央2-92-1 サイクル・イン・ウチダ 1階 (北本駅西口駅前) 埼玉県知事(1) 第25242号

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)

月日	医療機関名	科目	電話
9 / 13 (日)	藤倉医院	循 / 内 / 消	592-3045
	渡辺医院 (桶川市)	内 / 小	048-787-2181
	埼玉県中央病院 (桶川市)	内 / 外	048-776-0022
9 / 20 (日)	吉田医院	内	591-2200
	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
9 / 21 (月・祝)	桃泉園北本病院	内 / 整	543-1011
	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
9 / 22 (火)	桃泉園北本病院	内 / 整	543-1011
	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 (水・祝)	桃泉園北本病院	内 / 整	543-1011
	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
9 / 27 (日)	まつざき整形リウマチクリニック	整外 / リウ / リハ / 内	540-6463
	みなみのメディカルクリニック (伊奈町)	内 / 消内	048-720-0033
	埼玉県中央病院 (桶川市)	内 / 外	048-776-0022
10 / 4 (日)	きたもと脳神経外科クリニック	脳外	592-8808
	おけがわ眼科 (桶川市)	眼	048-783-4957
	伊奈病院 (伊奈町)	内 / 外	048-721-3692

変更の可能性があります。事前に電話で確認をとり、マイナ保険証または資格確認書をお持ちください。

最新情報は市ホームページで確認できます▶



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167回

『手の変形が気になる方に』

何気なく手を見たときに指先が腫れている、曲がっている、気になったことはありませんか？ 関節リウマチなどの病気ではないのかと心配される方もいますが、第一関節（指先の先端の関節）であれば最も多いのがヘバーデン結節です。変形性関節症の一種ですので、関節リウマチとは違います。更年期以降の女性に見られることが多いのですが、最近では閉経前後に女性ホルモンが減少した結果、関節の中の滑膜という柔らかい組織が腫れて、それが持続して起こると考えられるようになっていいます。「更年期手・メノポハンド」とも呼ばれることがあります。手首の腱鞘炎が同年代の女性に多いのも同じ理由です。滑膜が長く腫れていると、関節が緩くなりグラグラするので骨が変形してより腫れが目立つようになります。よくリウマチと間違えやすい第二関節の変形はブシャール結節と呼ばれます。触ると硬いのがリウマチとの違いです。

提供…桶川北本伊奈地区医師会
などがあります。装具やテーピングは上手に使用すれば疼痛を緩和し、手の使い勝手を改善する有効な手段です。

最近では「エクスオール」という「大豆イソフラボン」が体の中で分解されてできる物質が関節の痛みを和らげるとの報告もありますが、長期服用でのデータが十分ではないため注意も必要です。腸内細菌の多様性を維持することも有用とされていますので野菜、きのこ、大豆食品、発酵食品などをバランスよく摂取するように心がけましょう。

以上のような管理をしても痛みが取れず、日常生活が支障をきたすときは手術が適応です。関節を固定してしまつたため、手術する指（特に人差し指）によっては細かい動作がしにくくなることに注意が必要ですが、変形や痛みが改善するメリットがあります。自分の困り具合を十分に検討して決定することが大切です。

手の変形はこれ以外にもいくつかの病気があります。気になる場合にはぜひ整形外科を受診して相談してください。