

平成19年成人式は

1月8日(祝)
「成人の日」

午後1時30分
より行います

実施時間が午前から午後になりました。



対象者 昭和61年4月2日～
昭和62年4月1日生まれ
園 生涯学習課 2542



左から大庭さん、坂下さん、三松さん



No.220

みなさんは伊奈町観光大使をご存じですか？町のさまざまなイベントなどに出演し、伊奈町の特産品や観光スポットをPRしていく役割を担っています。今回はその大使である坂下富治さん(南本)、大庭淑子さん(小貝戸)、三松純子さん(栄南)に無線山さくらまつりの会場でお話を伺いました。

大宮駅でのさくらまつりの事前PRがありました。まずその感想から教えてください。

「荷物を抱えている方々はなかなかPR用品を受け取ってもらえなかったけれど、ほとんどの方は好意的にとらえてくれて、やりやすかったですね」と坂下さん。「町の観光大使、がんばってねと声をかけてもらってうれしいですし、張り合いがありますね」と大庭さん。「以前、仕事で同様のことをしたことがあるので、ある程度は自信をもって取り

組むことができました」と三松さん。

「今後、どのような形でPRを進めていきたいですか？」

「伊奈町は人口の増加が著しく、活気あふれる町なので、住民のみなさんに今まで以上に伊奈のよさを知ってもらうために、このさくらまつり、バラまつり、伊奈まつり、文化祭という4大イベントに積極的に参加していきたいですね。また、インターネットを使ったPRにも一役買っていきたいです」と3人が意気込みを語ってくれました。

この日は、天気もよく、花見客の出足も好調ということで、PR活動も大忙しの様子でした。ちょうど読売新聞の取材もあり、観光大使としての仕事をみなさん立派にこなしていました。

これからさまざまな場面で大使が活躍しますので、どうぞお楽しみに。

健康一口メモ

アトピー性皮膚炎について

アトピー性皮膚炎は幼児期(時に成人)に始まり顔面、四肢などの特徴的な部位に生じやすいかゆみを伴う慢性的な湿疹のことをいいます。湿疹ができる誘因としてほこり、ダニ、花粉、カビなどが挙げられますが、それらは空気中に含まれているためなかなか除去することができないのが現状です。また一般に夏は汗、紫外線、冬は乾燥、寒気からの刺激で症状は増悪します。

以上をふまえて皮膚疹の性状、症状の経過、アレルギーの関与等から総合的にアトピー性皮膚炎の診断に至れば治療として抗アレルギー剤内服、ステロイド、保湿剤および時に免疫抑制剤の外用などを組み合わせ良好な状態を保持していくことが重要となります。ここで注意しておきたいのは、自己判断で治療を続けてしまうと症状の悪化だけでなく、水いぼ、単純ヘルペス感染、とびひなどの合併症さらには薬の副作用の発現の可能性もありますから、定期に通院し医師のチェックを受けた方がよいかわれます。

スキンケアおよび日常生活注意すること

- ・汗や汚れは強くこすらず速やかにおとす。
- ・石けん、シャンプーは刺激の強いものは避け、十分にすすぐ。
- ・かゆみが強まる熱い湯、入浴剤はやめる。
- ・入浴垢のかゆみ、乾燥防止に外用を行う。
- ・室内は適温、適湿に保ち掃除、ダニ駆除をしっかりとやっておく。
- ・洗剤は界面活性剤の少ないものを使用する。
- ・爪は短く、やすりをかけてかゆみが強いときは、夜間手袋をする。
- ・入浴は連日望ましいが、かきこわしなどひどい場合は冬は隔日が入った方がよい。
- ・チクチクする衣類など身につけるものでかゆみを助長させるものは避ける。
- ・インスタント食品、コーヒー、チョコレート、アイスクリームなどは食べ過ぎないようにしましょう。添加物がアレルギーをひどくする場合があります。

桶川北本伊奈地区医師会

「健康一口メモ」に関するご意見、ご感想をお寄せください。

あて先…企画課秘書広報係
②213


掲載希望の方は、掲載希望月の前月5日までに、持参または郵送で秘書広報係まで。ただし、締切りは変わることもありますので詳しくはお問い合わせください。

出かけませんか

 3 Dデコパージュ展
日時 5月2日(火)～13日(土)
場所 ギャラリー 萌音

 映画会
日時 5月21日(日)14時～
場所 図書館集会室

主催 伊奈映写クラブ
熊谷 721 5247

 第8回ふれあいコンサート
「五月の会」

音楽好きの仲間が楽しいコンサートを開催します。
日時 5月27日(土)13時30分～
入場無料

場所 県民活動総合センター
小ホール

「五月の会」実行委員会
柳澤 721 0834

参加しませんか

 伊奈町自然に親しむ会

日時 5月14日(日)志久駅9時
集合

内容 無線山の管理作業
持ち物 鎌、軍手、弁当

白澤 721 4529

 剣道同好会

みんなで楽しい汗を流しませんか。
日時 5月20日(土)19時～21時
場所 ゆめくる体育室

参加費 500円(学生無料)
高橋 722 7816

 そば打ち愛好倶楽部

楽しくそばを打ちながら、交流を深めましょう!

日時 5月14日・28日(日)13時～16時

場所 栄北区民会館
会費 1,200円(5人前
お持ち帰り)

責任者 石倉正久氏

事前の予約が必要で
す
松尾 722 3912


募集します

 朗読(音訳)勉強会

月に一度講師の先生を招いて朗読(音訳)の勉強をします。
日時 第3金曜10時～12時
場所 県民活動総合センター
セミナー室

講師 内藤洋子氏


朗読ボランティアサークル「てとて」
721 2346

 導引養生功(気功)

気功で心と体をリラクセスさせましょう。
日時 第1・2・4水曜13時30分～15時

場所 ゆめくる
会費 月2,000円

講師 松本とし子氏
清宮 722 5120

 空手教室

日時 月・木曜18時30分～19時30分
場所 ゆめくる

参加費 1回につき500円
服装 空手着または動きやすい格好
渡部 723 7324

ライブサークル ユアーズ

40代以降の方で、バンド活動をしたいと思っ
ている方募

集めます。初心者の方歓迎。
月2回(土曜または日曜)
の練習に参加できる方、ご連絡ください。

森田 090 57636968

 アフリカへ毛布を送りましょう

上尾明るい社会づくりの会では、アフリカの貧困等に苦しむ人たちに毛布を送るボランティア活動をしています。ご家庭で使われなくなった毛布がありましたら、**同会**775 3448栗原までお問い合わせください。
募集期間 5月1日～31日

伊奈町コミュニケーション推進協議会

明るいあいさつでコミュニケーションの輪を広げよう

おすすめ No.219 クッキング

 さわら 鯖の和風ムニエル薬味添え 



鯖は調味液Aに10分漬ける。

小鍋にBのみりんを入れて煮切り、しょう油とだしを加え一煮立ちさせる。

大根をおろし、長ねぎ、みょうが、大葉は細いせん切りにする。

鯖に小麦粉をつけ、フライパンに油を熱し、両面を色よく焼く。

器に焼いた鯖を盛り、軽く水気をきった大根おろしとを混ぜて上へのせ、長ねぎ、みょうが、大葉を盛る。

一言メモ

鯖のほかに、生鮭でもおいしいですよ。

材料 (6人分)

- 鯖 6切れ
- 調味液
 - A [しょう油 大さじ2
 - みりん 大さじ1
- 小麦粉 適量
- 大根 500g
- 長ねぎ 1/2本
- みょうが 3個
- 大葉 6枚
- サラダ油 大さじ2
- B [だし 50cc
- しょう油 50cc
- みりん 50cc