

# ①いつでも ②ながまに ③会える場所 総合センターからのご案内

☎ 伊奈町大字小室5161 ☎ 722-9111 <http://inamachi.info/>

老人福祉センターの利用には老人福祉センター利用者カードが必要です。伊奈町・蓮田市に在住の60歳以上の方なら、住所・年齢を証明できるものがあれば、すぐにカードが作れます。

## 絵手紙教室（手紙の技）

草花などを自分流に描いてみませんか。

日時	6月18日・25日（各木曜日）10時～12時		
場所	ボランティアビューロー		
対象	一般成人		
定員	20名（先着順）	参加費	各200円
講師	宮澤うた子氏（日本絵手紙協会公認講師）		
申込み	6月3日（水）までに参加費を添えて総合センター窓口にお申し込みください。		

## フラワーアレンジメント教室

季節のインテリアフラワーです。ひまわりとスモークツリーを使って生花アレンジメントを行います。

日時	6月17日（水）10時～12時		
場所	ボランティアビューロー		
対象	一般成人		
定員	20名（先着順）		
参加費	2,500円（材料費含む）		
講師	杉山三和子氏		
持ち物	ペンチ、作品用の入れ物		
申込み	6月10日（水）までに総合センター窓口または電話で受付		

※材料の手配がありますので、6月11日（木）以降のキャンセルは、材料代2,200円をいただきます。この場合、あとから材料のお花をお渡しします。

## 交通安全教室（交通安全学び隊）

日時	5月22日（金）11時～12時		
場所	老人福祉センター 集会室	対象	老人福祉センター来所者
定員	108名（先着順）	参加費	無料

## 「世界環境デー」環境ポスター作品募集

地球環境を守ることをテーマとした絵画やポスターを募集します。

対象	幼児～中学生		
規格	四つ切りまたは八つ切りサイズの画用紙		
募集期間	5月23日（土）～6月21日（日）		
応募方法	作品の裏面に氏名・年齢（学校名・学年）・電話番号・題名を記入のうえ、総合センターに持参または郵送		

※応募作品の中で優秀な作品については、後日表彰状と景品を差しあげます。

## 住民無料相談室

「行政書士」の先生による住民無料相談です。相続・遺言・離婚・成年後見等、身近な問題を相談できます。具体的な相談は、資料をご持参ください。

日時	6月7日（日）9時～12時 相談時間は、お一人1時間までです。		
場所	研修室2	定員	6名（先着順）
相談員	埼玉県行政書士会会員		
申込み	総合センター窓口または電話で受付		



# 児童館からのお知らせ

☎ 〒362-0806  
伊奈町小室5161  
☎ 722-9113

☎ 各教室は申込み開始日の9時から児童館窓口または電話で受付 ※代理申込みはご遠慮ください。

## 親子英語教室

日時	5月22日（金）10時30分～11時15分		
場所	多目的ホール		
対象	2歳以上の幼児と保護者		
定員	20組（先着順）	参加費	無料
申込み	5月8日（金）～		

## 親子リトミック教室

日時	6月5日（金）10時30分～11時15分		
場所	多目的ホール		
対象	2歳以上の幼児と保護者		
定員	20組（先着順）	参加費	無料
申込み	5月23日（土）～		

## 幼児工作教室

日時	5月29日（金）10時30分～11時30分		
場所	多目的ホール		
対象	2歳以上の幼児と保護者		
定員	20組（先着順）	参加費	50円
申込み	5月15日（金）～		

## ベビーとママの体操教室

日時	6月11日（木）14時～15時		
場所	児童館集会室		
対象	3か月～12か月の赤ちゃんとママ		
定員	15組（先着順）	参加費	300円
申込み	5月28日（木）～ ※赤ちゃんの兄弟姉妹の参加はご遠慮ください。		

**参加しませんか**

**伊奈町自然に親しむ会  
観察会  
「伊奈町の自然と歴史を歩く」**

県指定史跡の伊奈氏屋敷跡や無線山・KDDIの森など約6kmを歩きます。

期日 5月10日(日)

集合 ニューシャトル丸山駅9時  
持ち物 お弁当、飲み物、観察用具等

※小雨決行

申・電 白澤 ☎721-4529

**ソフトバレーボール連盟  
春季大会**

日時 6月7日(日)9時

場所 ふれあい活動センター(ゆめくる)体育室

電 岡崎 ☎723-7151

**理学療法士による  
スポーツ支援研修会**

日時 5月16日(土)13時30分～16時  
(13時～受付)

場所 県民活動総合センター多目的スタジオ

対象 伊奈町、近隣市町村の方

定員 20名

内容 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士による介護予防のための講義と実技指導

※入場無料(事前申込制)

申 メールに①氏名②性別③年齢

④職業⑤電話番号を記入し

kensyu@inahp.saitama.jpへ送信  
電 伊奈病院リハビリテーション科湯本 ☎721-3692

**♪一緒に歌おう♪  
「歌の泉」**

ピアノの伴奏に合わせて懐かしい歌と一緒に歌いませんか。

開催日程 ①ふれあい活動センター(ゆめくる)…第1水曜日・第4木曜日②総合センター…第2水曜日(5・7月)・第2木曜日(6月)・第3水曜日(7月)・第3木曜日(5・6月)③パブリックルーム(ユニクス伊奈2階)…5月3日、6月21日、7月5日の各日曜日④ぶち・カル内宿台(内宿台3-120)…5月23日、6月27日、7月25日の各土曜日

【共通事項】

時間 14時～16時

参加費 各回500円

電 吉村 ☎090-1478-7517

**グラウンドゴルフ連盟主催  
町民ペア大会**

日時 7月2日(休)8時30分～11時30分※予備日7月3日(金)

場所 記念公園野球場

対象 町内在住、在勤、在学の成人または連盟登録者(2人1組でお申込みください)

参加費 1組1,000円(当日徴収)

競技内容 32ホールストロークプレー(8ホール×4ラウンド)

申・電 6月13日(土)までに山口 ☎722-2017または岩田 ☎722-1078へ

**出かけませんか**

**つくしんぼ保育園バザー**

日時 5月24日(日)9時～13時30分  
※雨天決行

場所 つくしんぼ保育園(大針619-4)

内容 バザー品販売、模擬店、体験コーナー等

◎バザー用品募集中

対象 おもちゃ、三輪車、子ども服、雑貨、家具等

※お電話いただけたら取りに伺います。

電 福井 ☎721-6273

**第17回ふれあいコンサート  
「五月の会」**

音楽好きの仲間がコンサートを開きます。どうぞお越しください。

日時 5月30日(土)13時開場、13時30分開演

場所 県民活動総合センター小ホール

※入場無料

電 柳澤 ☎090-2442-1048

**募集します**

**緑パン工房**

手ごねパンのほかにお惣菜を3品作っています。

日時 毎月第2木曜日9時～13時

30分  
場所 ふれあい活動センター(ゆめくる)調理実習室  
会費 2,000円  
講師 大澤緑氏  
申・電 大川原 ☎090-8858-2795

**オカリナ「コンドル」**

オカリナを吹いてみませんか?

日時 毎月第1・3木曜日10時～12時

場所 中央区民会館

電 高橋 ☎722-1392

**けんかつ  
ゲートボール倶楽部**

気軽に楽しく健康になりませんか。見学・体験大歓迎。

日時 毎週火・金曜日9時～12時

場所 県民活動総合センターゲートボール場

会費 月100円

電 高橋 ☎090-1540-4866

**ハーモニローズ**

ハーモニカを奏でてみませんか。初心者歓迎です。

練習日 月2回(日時はお問い合わせください。)

場所 パブリックルーム(ユニクス伊奈2階)

会費 月2,500円

電 川口 ☎721-1564

明るいいあいさつで  
コミュニティの輪を広げよう  
伊奈町コミュニティづくり推進協議会

**健康一口メモ かみんぐ30(さんまる)**

かみんぐ30とは、8020を達成する一つの目標として、歯を残してよく噛んで食べようというのが「かみんぐ30」です。

この30という数字は軟食傾向にある潮流を30回ぐらい噛んだらおいしくなるように少し硬くしようじゃないか、軟食傾向を改めていこうということです。

食は生きることの根幹でありそこからおいしいと感じ、また食卓でのコミュニケーションも生まれます。単に食するのではなく食のもつおいしさ、命をいただくので感謝の気持ちを持ちながらそれ本来の味を引き出す為に、よく噛んで味を出して唾液の中に味を溶融していくことが大切です。

よく噛む為に、調理方法を工夫するのも一つです。例えば材料を大きく切って調理するだけで一度に口に入る量が増え、飲み込む為に自然に噛む回数を増

やすことができます。

またよく噛むことによって、満腹中枢が刺激されて満腹感を得られるので食べすぎを防ぎます。(肥満を予防)

よく噛むことによって唾液の分泌が促されます。唾液は口の中の細菌を洗い流しむし菌や歯周病を予防します。(唾液分泌の促進)

よく噛むことによって口の周りの筋肉を使うことになり言葉の発音がきれいになり、表情筋がきたえられ表情がイキイキします。

よく噛むことによって脳の血流がアップし、脳の働きがよくなります。など、うれしい効果がいっぱいです。

「かみんぐ30」は皆様の健康のお手伝いができるのではないかと信じています。

〈提供：一般社団法人北足立歯科医師会〉

