



でかけませんか

第8回オカリナふれあいコンサート 風のとおり徑

日時 10月15日(日)13時30分開場、14時開演
場所 県民活動総合センター小ホール
出演 山田恭弘氏(オカリナ奏者)、オカリナ愛好グループほか
※入場券が必要です。詳しくはお問い合わせください。
申・圃 柳澤☎090-2442-1048

いきがい大学伊奈学園 第28回学園祭

日時 10月18日(水)13時~16時、19日(木)9時30分~15時※入場無料
場所 県民活動総合センター
内容 演技(合唱、寸劇、太極拳など)および作品展(絵画・工芸など)
圃 鈴木☎861-8249

秋の山野草展示会

日時 10月28日(土)・29日(日)9時~18時(29日は16時まで)
場所 総合センター多目的ホール、JAさいたま前駐車場
◎植え込み体験教室を開催します
日時 28日(土)13時~15時
ご希望の方は、会場受付へ

※苗代有料
圃 天野☎721-0137

りんごの家 収穫祭

日時 10月29日(日)11時~14時
※雨天決行
場所 りんごの家(桶川市倉田513)
内容 ステージ、模擬店、移動動物園の来園(内容は変更になる場合があります)
圃 社会福祉法人彩明会りんごの家☎728-9843



参加しませんか

備前の里歩こう会

①爽涼の玉川上水散策 part 2
東京都薬用植物園などを見学したのち、趣のある緑道を歩きます。
期日 10月7日(土)
集合 JR 新小平駅(約13km)
②備前の里 代官頭伊奈氏屋敷跡
散策路整備により歩きやすくなった伊奈氏屋敷跡を進み、最後は日本薬科大学名物「薬膳カレー」を食べます。
期日 11月11日(土)
集合 JR 蓮田駅(約12km)
③近隣公園めぐり 上尾
北上尾駅から平塚公園・芝川沿いを歩き、上尾文化センターに向かいます。懇親会もお楽しみに。
期日 12月17日(日)

集合 JR 北上尾駅(約8km)
【共通事項】

集合時間 8時50分
持ち物 飲料、雨具、昼食(②③は不要)
参加費 ①300円、②800円、③2,800円(懇親会費含む)
圃 飽津(あくつ)☎080-3257-2350

デューク更家式 ウォーキング・エクササイズ

秋はダイエットメニューをメインに、ストレッチや健康体操で体を整え、正しい姿勢をつくります。
日時 10月8日・29日、11月12日・26日10時~11時30分
場所 県民活動総合センター第1研修室
会費 各回2,000円
持ち物 運動靴
圃 北田☎728-3117、ホームページ <https://saitama-walking.jimdo.com>

第71回ふるさと再発見講座 民話でつなぐ荒川流域

日時 10月28日(土)13時30分~15時45分
場所 さいたま文学館(桶川市若宮1-5-9)
内容 民話発表「ふるさと伝承研究会」「民話語りわらべ」、講座「南鴻沼遺跡にみる縄文人の暮らし(小倉均氏)」
参加費 600円(ただし中学生以下および「民話発表」のみの参加者は無料)

申・圃 嶋田☎090-4010-1271

連盟会長杯 町民野球大会

期日 11月5日(日)(予定)
場所 記念公園野球場
対象 町内に在住・在勤・在学する中学生以上の方で構成されているチーム
※個人で参加希望の方は、既存チームを紹介します。
申・圃 10月15日(日)までに湯浅☎722-5029へ



募集します

伊奈剣友会 剣道教室

幼児年長さんから募集します。大人の方(女性も)初心者から歓迎です。
日時 子ども(水曜日18時30分~、日曜日15時30分~)・一般(水・日曜日、子ども稽古終了後)
場所 南中学校武道館
圃 神谷☎090-3066-2064

フラダンス&タヒチアンダンス

子どもから大人、シニアまで幅広い世代で活動しています。練習日はお問い合わせください。イベントなどで一緒に踊りましょう。
場所 パブリックルーム(ウニクス伊奈2階)ほか
圃 赤羽☎090-6010-5999

健康一口メモ 歯周病について

かつて、「リングをかじると血が出ませんか」というフレーズがテレビから流れていました。リングはともかく、歯茎から血が出るのは、歯周病の初期症状のひとつです。さらに重症になると、うみが出たり、歯茎が腫れることもあります。

歯周病のメカニズムとしては以下のようなものが考えられています。歯の表面には白い細菌のカタマリ(プラークあるいは歯垢といいます)が付いてきます。これは、食べカス(食渣と言います)ではないので、食べなくても付いてきます。細菌のカタマリが付いた状態がしばらく続くと歯茎が腫れてきます。これを修飾する因子として、タバコ、糖尿病と並んで、歯肉の乾燥があります。歯肉が乾燥すると、炎症を起こしやすくなるといわれています。口を開けたままで(口唇閉鎖不全)、口で息を

する(口呼吸)習慣があると、前歯の歯茎が腫れやすくなります。

治療としては、細菌のカタマリを除去することが中心になります。除去する方法としては、患者さん自身で行う口腔清掃(はみがきなど)、そして、歯科医院で行う口腔清掃(歯石取りなど)があり、両者が車の両輪となって治療を進めていきます。そして、この状態を維持するために定期的に歯科医院に通ってチェック、クリーニングをしていきます。

歯周病はギネスブックによれば世界で最も罹患者数の多い病気だそうで、日本人もよく調べれば、多くの人がかかっています。ただ、前述のとおり、治療のリクツはかなり単純です。気になる方は是非、お近くの歯科医院でご相談ください。



(提供：(一社)北足立歯科医師会)