

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/>

フラワー・アレンジメント教室

いろいろ使える可愛いブーケ

日時	5月30日(水)9時30分～11時30分		
場所	2階ボランティアビューロー		
対象	一般成人	定員	15名(先着順)
参加費	2,000円(材料費含む)		
持ち物	花ばさみ、持ち帰り用の袋		
申込み	5月22日(火)までに、総合センター窓口で受付		

お花の手配がありますので、5月23日(水)以降の取消は、お花代1,700円をいただきます。この場合、後から材料のお花をお渡しすることもできます。

総合センターあさいち

J Aあだち野四季彩館のご協力により、地元の新鮮野菜や特産品を取り揃えております。朝市ののぼりが目印です。

日時	5月11日・25日(各金曜日)9時～12時 4日はゴールデンウィーク、18日はパラまつりのためお休みします。
場所	総合センター西側エントランス

頭の体操・健康マージャン教室

日時	5月11日・18日・25日、6月15日・29日(各金曜日)10時～12時
場所	老人福祉センター 講師 岩城平七郎氏
定員	20名(伊奈町・蓮田市に在住の60歳以上の方)
参加費	無料
申込み	今回は4月～6月の8回シリーズで開催しています。メンバーの取消等が出れば新規参加もできます。詳しくは総合センター受付にお問い合わせください。

住民無料相談室

「行政書士」による住民無料相談です。相続・遺言・離婚等、身近な問題を相談できます。

日時	6月14日(木)9時～12時(毎月第2木曜日に開催)相談時間は、なお一人1時間単位で決めさせていただきます。
場所	総合センター2階第2研修室
相談員	埼玉県行政書士会会員 定員 6名(先着順)
申込み	5月2日(水)～31日(木)に総合センター窓口で受付。定員に達しない場合は当日の申し込みにも対応いたします。なお、具体的な相談は資料を持参してください。

環境ポスター大募集!

6月5日の「世界環境デー」に合わせて、環境や地球について考えてみませんか?みんなの作品を募集します。

募集期間	5月22日(火)～6月24日(日)		
対象	幼児～小学生	サイズ	自由
テーマ	地球を守ることをテーマとした絵画・ポスター(例:空き缶拾い、ゴミのリサイクル、野生動物保護、地球温暖化の防止など)		
応募方法	作品の裏面に名前・学年(年齢)・電話番号・題名を書いて、総合センター受付に持参または郵送		
その他	総合センター所長賞、総合センター賞を選出し、表彰状・景品を差し上げます。7月1日(日)に表彰式を行います。		

総合センター夏祭り

総合センターでは昨年に引き続き夏祭りを開催します。今月は夏祭りでの大ホール出演者、フリーマーケット出店者(出店料無料)、案内等のボランティアを募集します。

開催日	7月29日(日)
応募方法	5月22日(火)～7月14日(土)に総合センター窓口で受付

演芸発表会

日時	5月16日(水)10時30分～14時30分		
応募方法	5月2日(水)～10日(木)に総合センター窓口で受付		
対象	老人福祉センター来所者		
場所	老人福祉センター集会室		
定員	観客定員108名	参加費	無料

映画鑑賞会

5月25日(金)～6月7日(木)の間、上映候補に投票してください。希望の多かった作品を上映します。

日時	6月13日(水)11時～13時		
対象	老人福祉センター来所者		
場所	老人福祉センター集会室		
定員	108名	参加費	無料



児童館からのお知らせ

申・問 児童館 ☎ 722-9113

おはなし会

日時	5月11日(金)10時30分～
場所	児童館集会室
内容	ボランティアによる絵本読み聞かせ「きんぎょがにげた」「ねずみくんのチョコキ」ほか
対象	町内在住の幼児と保護者(3・4歳児向け)
費用	無料

6月は、8日(金)10時30分から開催します。

幼児工作教室

日時	5月25日(金)10時30分～11時30分		
場所	児童館集会室		
内容	手作りおもちゃ		
対象	町内在住の2歳以上の幼児と保護者		
定員	20組	費用	50円
申込み	5月11日(金)9時から児童館窓口または電話で先着順に受付		

代理申込みはご遠慮ください。

小学生春のサイエンス教室

日時	6月3日(日)10時～12時		
場所	児童館集会室		
内容	水性ペンの色を分けてみよう		
対象	町内在住の小学生		
定員	20名	費用	50円(材料費)
申込み	5月19日(土)9時から児童館窓口または電話で先着順に受付		

代理申込みはご遠慮ください。秋のサイエンス教室も予定しています。(9月9日(日)、10月7日(日)、11月18日(日))

参加しませんか

伊奈町自然に親しむ会

丸山駅周辺の自然観察ハイキング

5月の風を感じて、川とアシハラと林の中の生き物を探してみよう!

小雨決行

日時 5月13日(日)9時~12時
集合 ニューシャトル丸山駅9時

コース 丸山駅 丸山湿地 境橋 浅間神社 保存樹林2号地 丸山駅
持ち物 飲物、双眼鏡・ルーペ等

会費 100円(保険代)
☎ 白澤 ☎ 721-4529

備前の里歩こう会

与野公園のバラと七福神めぐり

期日 5月12日(土)
集合 JRさいたま新都心駅9時

コース さいたま新都心駅 与野公園バラ園 七福神めぐり さいたま芸術劇場 北浦和公園(約9km)

県内最大 伊奈記念公園バラまつりへ

期日 5月27日(日)
集合 ニューシャトル丸山駅

8時30分
コース 丸山駅 がんセンター - 平塚公園 上平公園 記念公園(約9km)

【共通事項】
参加費 300円(当日受付)
持ち物 軽食、飲物、雨具
交通費自己負担
☎ 飽津(あくつ) ☎ 080-3257-2350

伊奈町ソフトバレーボール連盟主催 春季ソフトバレーボール大会

日時 6月10日(日)9時~
場所 ふれあい活動センター(ゆめくる)体育室
☎ 岡崎 ☎ 723-7151

出がけませんか

伊奈工芸クラブ 第10回作品展

会期 5月20日(日)~27日(日)9時~17時(初日は12時から、最終日は15時まで)
場所 県民活動総合センター 展示コーナー
☎ 大野 ☎ 722-3971

第14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。 入場無料

日時 5月20日(日)13時会場、13時30分開演
場所 県民活動総合センター小ホール
☎ 柳澤 ☎ 090-2442-1048

伊奈町備前ひろきカラオケ発表・大会

日時 5月27日(日)9時~
場所 総合センター大ホール
入場無料
☎ 田中 ☎ 723-3239

募集します

絵手紙教室 つゆ草

絵手紙を楽しみませんか。
日時 第3水曜日9時30分~12時
場所 総合センター
講師 星野美津子先生
会費 あり
☎ 手塚 ☎ 720-2371

けんかつ囲碁同好会

なごやかに楽しく活動しております。
日時 毎週木曜日13時~17時
場所 県民活動総合センター207号室
その他 女性歓迎、初心者見学説明会あり
☎・☎ 加藤 ☎ 080-1069-2039(10時~17時)

オカリナ教室「コンドル」

初めての方も、経験のある方も、ゆっくりと楽しみながらオカリナを演奏してみませんか?

日時 第1・3木曜日10時~12時
場所 中央区民会館
会費 月2,500円
☎ 大川原 ☎ 090-8858-2795

NPO法人伊奈総合型地域スポーツクラブ

壮年・中年のテニス会員を募集しています。初心者歓迎。健康&友だちづくり。

日時 日曜日12時~14時
場所 町立テニスコート
入会金 1,000円
活動費 月1,000円
☎・☎ 林 ☎ 728-5004

明るいあいさつで
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

ブラッシングについて

ブラッシングとは、ブラーク(歯垢)を除去することで、歯磨きや歯口清掃のことです。また、ブラッシングはブラークコントロールと呼ばれることもあります。ブラークは、細菌の塊で、これが、原因となって、齲蝕(むし歯)や歯周疾患(歯肉炎、歯周炎)を引き起こします。

これらの二大疾患を予防する為に、ブラッシングは、重要なのです。

ブラークは、歯ブラシにより除去できますが、歯ブラシだけでは取り除くことはできません。そのために補助清掃用具と呼ばれるデンタルフロスや歯間ブラシを使用しブラークを細かなところまで除去する必要があります。

歯ブラシや補助清掃用具は誰でも使えるものですが、その使い方によっては歯や歯周組織を傷つけてしまうことがあります。お口の中の状態は一人ひとりによって異なりますので、歯科医師や歯科衛生

士に指導してもらい正しいブラッシングを身につけましょう。

正しいブラッシングを習慣化することにより、長期的にみれば、心疾患や糖尿病の予防にも繋がるといえるでしょう。ブラッシングは、ただ口腔を守るだけでなく、全身の健康にも影響するという点なのです。

最近、ブラッシングは、食後すぐではなく30分後が良いということがいわれていますが、これはすぐに磨いてしまうと唾液のもつ緩衝作用が損なわれてしまうというものです。しかし、時間が経てば細菌の数は、爆発的に多くなるのも事実で、むし歯予防以外にも歯周病や口臭を予防するために必要な早くブラッシングをする必要があります。また、ブラッシングで除去できない歯石は、歯科医院で除去し、口腔と全身の健康を保持しましょう。

(北足立歯科医師会)

