

ふれあい活動センター (ゆめくる)の催し物

☎ 伊奈町大字小室2450 - 1
724 - 0717
http://www.yumekuru.jp

参加者募集!

お申込みは、
ゆめくる窓口
または電話で受付。

ご利用
ください

くらしの相談室 (遺言・相続・離婚等の無料相談)

内容	街の法律家「行政書士」による町民対象の無料相談会を開催します。ご相談者のペースに合わせて質問をお受けしますので、具体的な内容には資料などをご用意ください。				
相談員	埼玉県行政書士会会員				
日時	12月10日(金)10時~16時	場所	相談室	対象	一般成人
定員	5名(先着順)	申込み	ゆめくる窓口または電話で受付		

【今後の開催予定】

平成23年1月14日、2月11日、3月11日(第2金曜日)10時~16時
行政書士法上の守秘義務は厳守いたします。

フラワーアレンジメント・クリスマス編

内容	クリスマスのキャンドルリースでおしゃれなクリスマスを演出してみませんか?
日時	12月15日(水) 13時30分~15時30分
場所	創作室
対象	一般成人
定員	15名(先着順)
費用	2,500円(材料費含む)
持ち物	花ばさみ、持ち帰り用の袋
申込み	12月10日(金)までゆめくる窓口または電話で受付

手作りお正月料理教室

内容	手作りの味は安心 ヘルシーで作り手の心がこもっています。いつもと違った新しい味でお正月を迎えましょう!			
期日	12月15日(水)	豚肉のピクルス巻き、千種焼き、きんとん二種、七福煮なます	(全2回)	
	12月22日(水)	結びきす南蛮漬、如意巻き、海老の黄身ずし、杏かん		
時間	10時~13時			
場所	調理実習室	対象	一般成人	
定員	16名(先着順)	費用	3,000円(材料費含む)	
持ち物	エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具			
申込み	ゆめくる窓口または電話で受付			

フラワーアレンジメント・お正月編

内容	いつまでも咲き続けてくれるプリザーブドフラワーで、お正月のしめ縄を作りませんか?		
日時	12月22日(水) 13時30分~15時30分		
場所	創作室	対象	一般成人
定員	15名(先着順)		
費用	2,500円(材料費含む)		
持ち物	花ばさみ、木工用ボンド、持ち帰り用の袋		
申込み	12月10日(金)までゆめくる窓口または電話で受付		

花手配の都合上、10日以降のキャンセルは、材料費2,200円をいただきます。

体にやさしい薬膳家庭料理教室

内容	素材の旬や効能を知り、身近な素材を取り入れて、体にやさしい薬膳家庭料理を作りましょう!			
期日	1月17日(月)	里芋と黒ごまコロッケ抹茶塩添え、きゅうりの紅花漬け等	(全2回)	
	1月24日(月)	いかと銀杏のもち米シュウマイ、青梗菜と海老のスープ等		
時間	10時~13時			
場所	調理実習室	対象	一般成人	
定員	16名(先着順)	費用	3,000円(材料費含む)	
持ち物	エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具			
申込み	ゆめくる窓口または電話で受付			

健康一口メモ

難聴(働き盛りの急性低音障害)

この病気は、働き盛りの年齢層(20~40歳)に発症しやすい急性の難聴で、女性女：男(2.1)に多く、ストレスや睡眠不足が誘因と言われており、10年ほど前より増加しています。明らかな原因は現在のところ不明ですが、聴覚の受容器である内耳のリンパ液が増えてむくんだ状態と考えられています。

この病気の典型的な起り方は、睡眠不足や肉体的、精神的ストレスが何日か続いた後、ある朝起きると片方の耳がふさがった感じとなっており、片方の耳に低い音の耳鳴り(「ゴーとかザー)が聞こえる、周囲の音が響いて不快に聞こえるといった症状に気が付きます。耳鼻科を受診し、聴力検査を受けると、一方の(症状のある方)耳の低音領域(125~500Hz)の聴力が悪く(軽度~中等度難聴)なっていることがわかり、急性低音障害と診断されます。

【治療】

内耳は繊細な感覚器官であり、内耳をめぐる血管は非常に細いため、ストレスによる

自律神経失調の影響を受けやすいのです。よって、この病気が内耳の循環障害によるむくみと考えられているため、内耳の循環を改善する薬、内耳の神経を元気にするビタミンB₁₂、内耳のむくみを改善させる利尿剤

自律神経を調節する薬
右記の薬で改善しない場合もしくは重度な難聴の場合には、副腎皮質ステロイドホルモン剤を投与いたします。

早期に受診され、治療を開始した場合には、6~7割の方が1~2週間で治ります。改善しない場合、入院治療が必要になることもあります。大半の方は元の聴力に戻ります。

この低音障害にめまいを伴った場合には、この病気と同じ原因と考えられている、内耳のむくみで生じるメニエール病という病気の可能性があります。また、低音障害を繰り返しているうちにメニエール病に移行(10%ほど)することもあります。

病気の誘因がストレスのため、ストレスが続く環境では繰り返す方が多くなっています。睡眠を充分にとり、ストレスを発散できる方法を考えましょう。

提供：桶川北本伊奈地区医師会

図書館通信



図書館情報は...<http://www.lib.ina.saitama.jp>
問 図書館 ☎723-0017 伊奈町本町2-186-1

おはなし会

3歳以下向け(こぐまちゃん) 12月17日(金)11時~
 幼児・児童向け 12月4日(土)・11日(土)14時~

移動図書館「ブックシャトル」12月・1月

12月1日・15日・1月5日・19日 Aコース (第1・3水曜日) 丸山公民館 14:00~14:35 南小学校 15:00~16:00	12月8日・22日・1月12日・26日 Cコース (第2・4水曜日) 小針北小学校 14:40~15:45 小針中学校 16:05~16:35
12月2日・16日・1月6日・20日 Bコース (第1・3木曜日) 原児童公園 10:40~11:15 宮前児童公園 11:35~12:10 あやめ会館 13:40~14:15 小室小学校 14:40~15:40	12月9日・1月13日・27日 Dコース (第2・4木曜日) 中島児童公園 11:00~11:35 伊奈中央会館 13:50~14:20 小針小学校 14:40~15:40 12月23日(休)は祝日のため実施しません

休館日(12月・1月) 黒のマスが休館日です

12月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

12月28日(火)から1月4日(火)まで年末年始の休館となります。

1月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

1月10日(月)は祝日のため開館します
振替休館11日(火)

お知らせ

クリスマス会を開催します

期日 12月18日(土)
 場所 図書館集会室
 時間 1回目:14時~ 2回目:15時~
 楽しいおはなしやパネル、人形劇などを用意しています。
 (内容は2回とも同じです)
 図書館カウンターで整理券を配布しています。
 共催 児童奉仕ボランティア「がらがらどん」

伊奈映写クラブ上映会

日時 12月19日(日)14時~
 上映作品 『アラジンと魔法のランプ』『ミッキーマウスと魔法の帽子』
 場所 図書館集会室
 お誘い合わせのうえ、ご来場ください。
 問 熊谷 ☎721 5247

今月のおすすめ



真っ赤なポインセチアをクリスマスに飾るのはなぜ? クリスマスイブの日、イエスさまへの贈り物を買うお金がないファニーは...。メキシコのクリスマスにまつわる奇跡のおはなし。「ちいさなあかちゃん」の楽譜付き。

『ポインセチアはまほうの花』

ジョアンヌ・オッペンハイム文/ファビアン・ネグリン絵(光村教育図書)

新着図書案内

- 『シューマンの指』.....奥泉光著
- 『磯野家の相続』.....長谷川裕雅著
- 『エピソードで学ぶ成年後見人』.....池田恵子子他編
- 『澁み』.....ヘルタ・ミュラー著
-
- 『生きようよ』.....細谷亮太著
- 『プーさんの森にかえる』
.....デイヴィッド・ベネディクタス文
- 『パパとニルスおやすみなさいのそのまえに』
.....マーカス・フィスター作

ALT's News World No.19

このコーナーは、小・中学校で英語を指導するALT 3名が毎月交替で担当します。

How do you do? I'm Alan Takayama, a new ALT in Ina Town.

I'm from Australia. This month I will tell you about Australian Christmas.

"I'm Dreaming of a White Christmas" - these are words to a famous song but for the majority of my countrymen a "White Christmas" will always be a dream, as Christmas in Australia is in the middle of the Summer season and snow is the last thing you will see falling from that blue sky.

An Australian Christmas usually involves getting together with the family. Many people travel long distances to see siblings, parents, cousins, and grandparents. We first exchange paper-wrapped gifts, followed by a huge meal (often a seafood barbeque or an oven-baked roast). Drinking a great deal of wine and beer is also fairly standard.

In Australia it's not unusual to see Christmas decorations in stores and shopping centres maintaining a wintery theme with images of snowflakes, snowmen, reindeer and sleighs. Holdovers from our English heritage, I suppose, as well as American cultural influences through the media and entertainment industries.

I am really looking forward to my first Japanese Christmas. This year, I am hoping for a White Christmas!

See you next time, Alan

はじめまして。伊奈町の新しいALT、アラン・タカヤマです。オーストラリアから来ました。今月はオーストラリアのクリスマスについてお話しします。

「アイム ドリーミング オブ ア ホワイト クリスマス~(私は雪のクリスマスを夢見ている)」とっても有名な歌の歌詞ですが、オーストラリアの人々にとって「ホワイトクリスマス」は夢でしかないのです。真夏のクリスマスに青空から雪が降ることなどありえません。

オーストラリアではクリスマスは家族と過ごすのが一般的で、遠く離れた兄弟や両親、いとこや祖父母を訪ねます。まず、きれいにラッピングされたプレゼントを交換し、パーベキューやローストしたシーフードのごちそうをいただきます。もちろんとっておきのワインやビールもあります。クリスマスは1年の中で、親戚が顔を合わせる数少ないチャンスなのです。

オーストラリアでも雪の結晶や雪だるま、トナカイ等の冬の世界がショッピングセンターの中に見られることは珍しくありません。イギリスの伝統の名残りやメディアや娯楽業界を通じて入ってくるアメリカの文化が影響しているのでしょう。

私は初めての日本のクリスマスを本当に楽しみにしています。今年のクリスマスがホワイトクリスマスになりますように...

では、またお会いしましょう。アラン

お問い合わせは、教育委員会学校教育課 ☎2531へ (ALT...Assistant Language Teacher)