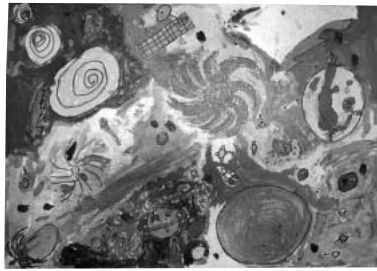


小・中学生

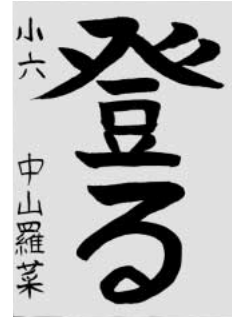
# わたしの作品



「うちゅう大わく星」  
宇宙のいろいろな銀河の  
吸い込まれる所などを描  
きました。



まつもと しょうた  
松本 翔汰さん  
(小針小4年 / 大針)

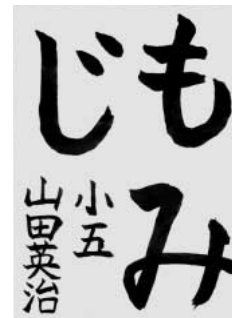


なかやま らな  
中山 羅菜さん  
(小室小6年 / 南本)

「くじゃくとぼく」  
動物園でくじゃくが羽を  
広げているところを描き  
ました。



しおや ゆうせい  
塩谷 勇世さん  
(小針小2年 / 羽貴)



やまだ えいじ  
山田 英治さん  
(小室小5年 / 南本)



No.259



気が付けばもう12月。あっという間に1年が過ぎたような気がします。

さて、今回は、11月7日、8日に行われた「第62回伊奈町総合文化祭」にお邪魔し、おいしそうにドーナッツを食べていた大野浩昌さん、幸枝さん、菜月ちゃん(小貝戸)ご家族にお話を伺いました。

文化祭にはいつもいらしているのですか？

「さいたま市から引っ越してきて11年が経ちますが、この文化祭には毎年来ていますよ。新鮮な野菜を買ったり、模擬店で食べたり、今年はピンゴ大会を楽しみにしています。それと、献血をして帰ります。」

伊奈町の印象を教えてください

「伊奈町に来たのは、静かで暮らしやすく、子どもを育てるには良いと思ってきました。それと、会社もシャトル沿いでとにかく伊奈町は便利で良い町ですね。菜月には、この町で、健康で元気に明るく育ててもらいたいです。」

現在、幼稚園に通っているという菜月ちゃん。幼稚園は楽しいですか？

「幼稚園はきれいで好きです。すべり台で遊ぶのが大好きです。」

菜の花のように、そして月のように明るく育てほしいという願いを込めて菜月ちゃんと命名した浩昌さん、幸枝さん、パパとおもちゃで遊ぶのが大好きと教えてくれた菜月ちゃん、また来年の文化祭もぜひ遊びに来てくださいね。

## 第36回 伊奈町駅伝大会 交通規制にご協力を

第36回駅伝大会を12月13日(日)に開催します。

下図に示したコースとなる道路の一部が交通規制になり、ご迷惑とご不便をおかけしますがご理解とご協力をお願いします。

選手の安全と事故防止のため、現場の警察官や大会競技役員の誘導にご協力いただき、コース内の駐車もご遠慮ください。

車両通行禁止時間 午前8時～12時まで

図 生涯学習課 ②⑤④③



掲載希望の方は、掲載希望月の前月5日までに、持参または郵送で企画課秘書広報係まで。ただし、月により締切日が変わりますのでお問い合わせください。

明るいあいさつでコミュニケーションの輪を広げよう。伊奈町コミュニケーションづくり推進協議会

## 出かきませんか

トールペイント展

無料で見学できますので、お気軽にお越しください。

会期 12月12日(土)まで開催

場所 萌音(大針275-7)

☎ 平田 ☎ 7 2 3 - 4 2 9 0

伊奈映写クラブ 映画会

日時 12月20日(日)14時~

場所 図書館集會室

題名 「旅路」

☎ 熊谷 ☎ 7 2 1 - 5 2 4 7

## 参加しませんか

伊奈町歩こう会 第8回  
伊奈の鎮守様 小室氷川  
神社から小針神社へ

日時 12月13日(日)8時30分

受付(当日受付) 8時50分  
出発 集合 ニューシャトル志久駅前

費用 300円、中高生200円、子ども100円(お子さんは保護者同伴願います)  
コース 志久駅 氷川神社 小貝戸貝塚 小針神社 羽貫駅(約8km)

終了後、懇親会を予定(希望者のみ)

☎ 飽津(あかつ) ☎ 0 8 0 - 3 2 5 7 - 2 3 5 0

## 募集します

第21回新春唄い初め  
発表会出場者

日時 平成22年1月17日

(日)10時開演

場所 総合センター大ホール

対象 町内在住・在勤・在学者10名および連合会会員

会費 2,000円(弁当代等) 当日集金

その他 機材はダム使用  
予定で、曲名と歌手名を記入のこと

☎ 12月13日(日)までに、はがきで〒362-0806伊奈町小室1250-18 齋藤尚へ

☎ 齋藤 ☎ 7 2 1 - 4 2 5 5

ゆめくる歌の会

日時 毎月第2・4月曜  
13時~17時

場所 ふれあい活動センター(ゆめくる)視聴覚室

内容 ポップス

講師 中島比呂行氏

会費 月2,500円(入会金別途負担)

☎・☎ 阿部 ☎ 7 2 2 - 0 0 1 0

きらきら(育児サークル)

お母さんと一緒に、知育・リズム遊びを通して、楽しく脳のトレーニングをしましょう。

日時 月2回(火~金曜)の午前中、1時間

対象 1歳半から4歳までの未就園児

参加費 700円

☎ 坂田 ☎ 7 2 1 - 9 7 0 7 (ゆめくるのそば)

## けんかつの催し物

県民活動総合センター  
所在地 小針内宿1600

X'mas Fantasy  
ファミリーコンサート  
第1回活動発表会

みなさんのよく知っているクリスマスソングやアニメメドレー、ミュージカルやダンスなど、多彩なコンサートです。ご家族で一緒にクリスマスの楽しいひとときをお過ごしください。

日時 12月23日(祝)10時~12時

場所 県民活動総合センター小ホール

定員 200名(当日先着順) 入場無料

☎ 県民活動総合センター ☎ 7 2 8 - 7 1 1 6

## 健康一口メモ

### 腰部脊柱管狭窄症とは

多くの町民のみなさんはあまり聞きなれない難しそうな病名ですが、高齢化に伴い増えてきている歩行障害や腰痛をきたす病気です。

原因…首から腰にかけて縦に走る神経は、よりのような骨(脊椎)のトンネルで守られています。このトンネル(椎管)が主として老化現象により狭くなると中の神経が圧迫され種々の足腰の不具合を生じます。一口に老化といっても骨の出っ張りやずれ、椎間板ヘルニア、脊椎の間の関節や靭帯の厚みの増加といった複合的な現象が徐々に進み狭窄をきたします。腰にある神経はお尻から足にかけての動きや感覚を支配していますので、この神経が圧迫されると腰よりも尻や足の症状が目立つことが多いです。

症状…この病気の患者さんのお困りは、長く歩けないということ。特に歩いているうちに足のしびれや違和感、痛み等を生じ、続けては長く歩けないが、しゃがんだり前かがみで少し休めばまた歩ける、という特徴があります。

また、前かがみなら歩ける、自転車なら長く乗れるという姿勢による改善もみられます。重症になると筋力の低下や尿が出しにくいといった症状も出てきます。

診断…特徴となる症状を問診で確認、足腰の状態を診察、腰のX線検査でほとんど診断できます。脊柱管の狭窄の程度や範囲を正確に把握するためにはCTやMRI等の画像診断を追加する必要があります。

治療…生活指導、温熱等の物理療法、筋力強化、コルセットの装着、お薬等で症状の改善が期待できます。薬はビタミン薬、血流改善薬、痛み止め等を使います。重症の方やより活動的な社会生活を希望される方は専門医のいる施設で手術療法について相談すると良いでしょう。

ポイント…腰部脊柱管狭窄症と変形性脊椎症、坐骨神経痛、椎間板ヘルニア、すべり症は兄弟のようなもので症状も似ています。また、足の動脈が細くなる血管性の病気でも同じような症状が出ます。自己判断でなくかかりつけ医や整形外科医に相談してください。提供…桶川北本伊奈地区医師会