



昨年ようす



第60回

総合文化祭

～見て、聞いて、参加しよう！～

【日時】

11月10日(土) 9時～16時

11日(日) 9時～15時

【会場】

総合センター
伊奈中体育館・駐車場
武道館・図書館
JA上尾市伊奈支店



今年で60回目となる総合文化祭。総合センターをメイン会場に体験学習コーナーや町民カラオケのご自慢大会などはじめ、フリーマーケット等々、楽しさいっぱいのイベントを計画しています。

みなさん、おそろいでお出かけください。

文化祭への参加申込やお問い合わせは、生涯学習課内2542へ

防犯・防災講演会

「見直そう!! 近所力・地域力」

講師

多田そうべい氏

(元殿さまキングス)

11月11日(日)

10時～11時40分

総合センター大ホール

入場無料

☎ 生活安全課内2282



多田そうべい氏

フリーマーケット出店者募集

町総合文化祭で、不用品のリサイクルを目的としたフリーマーケットを開催します。

日時 11月11日(日)9時～

場所 伊奈中学校

募集区画 40区画(1区画2m×2m)

対象者 町内在住の方

対象品 家庭で不用となったものに限りです。

(電化製品、骨董品、手作り品等不可)

申込締切 10月26日(金)

☎・☎ 環境対策課内2252

申込多数の場合は抽選。都合により変更、中止もあり。



昨年ようす

健康一口メモ

メタボリック シンドローム

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、高脂血症のうち2つ以上を合併した状態をいい、心筋梗塞、狭心症をはじめとする動脈硬化性疾患の発症が高まることが知られています。厚生労働省によると肥満、高血圧、高血糖、高脂血症の動脈硬化危険因子が3、4つ重なるると心疾患の発症率が単独に比べて35・8倍高くなる」と報告されており、その基盤になっているのが肥満、特に内臓脂肪蓄積にあります。現在メタボリックシンドロームとその予備群まで含めると約2,000万人が該当するとされ、これらが動脈硬化性疾患を発症すると社会問題にまで発展する恐れがあり、メタボリックシンドローム撲滅のための対策が必要になります。そのため来年度よりメタボリックシンドローム発見のための特定健診が始まります。

メタボリックシンドロームの診断基準

【必須項目】ウエスト径(臍(へそ)周囲)が男性85cm以上、女性90cm以上

【右記に加え、次の1つの

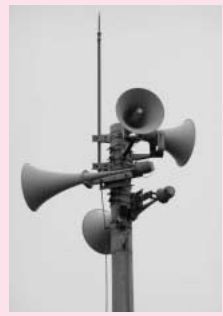
うち2つ以上があてはまった場合】

中性脂肪 150mg/dL以上、HDLコレステロール 40mg/dL未満のいずれかまたは両方 収縮期血圧が130mmHg以上、拡張期血圧が85mmHg以上 空腹時血糖が110mg/dL以上

診断されずと動脈硬化の発生・伸展防止のために、内臓脂肪を減らすことが重要です。食事療法による摂取カロリーの適正化と脂肪燃焼を促す運動療法を基本とした生活習慣の改善が必要です。高血圧、高血糖、高脂血症など個々の治療が必要な場合もありますが、肥満の是正によりそれぞれ改善されることが確かめられています。食事療法のコツは「早食い、ながら食い、まとめ食い」を避ける。食物繊維の多いキャベツなどの野菜をよくかんで食べる。腹八分目にする。また運動療法は毎日できる歩行を中心に1日1万歩歩くことが肝要です。メタボリックシンドロームにならないよう腹囲を1cmでも減らすことを心がけましょう。

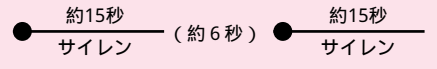
桶川北本伊奈地区医師会「健康一口メモ」に関するご意見、ご感想をお寄せください。あて先…企画課秘書広報係内2213

10/28 サイレンが鳴ります

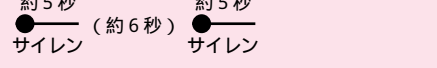


10月28日(日)の午前7時に、伊奈町、上尾市消防団、消防署合同消防特別点検のため、サイレン(演習招集信号)を吹鳴しますので、火災とお間違えのないようにお知らせします。

演習招集信号 (訓練等で消防団の招集)



出場信号 (職員、消防団の応援要請)



県民防火の日 (毎月7日、午前8時)



消防本部 ☎ 7 2 2 - 8 1 1 1

ついてますか？ 住宅用火災警報器



すべての住宅に火災を知らせる住宅用火災警報器等の設置が義務付けられました。住宅火災から尊い命と財産を守るために！
まだ設置されていないご家庭は、早めに設置をお願いします。
消防本部 ☎ 7 2 2 - 8 1 1 1

高齢者インフルエンザ 予防接種を実施します

インフルエンザの予防の基
本は、流行前に予防接種を受
けることです。
町では、高齢者を対象とし
て、公費(一部自己負担)で
予防接種を実施します。

接種期間
10月20日(土)～12月25日(金)



対象者
満65歳以上の町民
60歳以上65歳未満で、次に該当する方

(1) 心臓・じん臓または、呼吸器の機能に自己の周辺の日常生活行動が極度に制限される程度の障害を有する町民

(2) ヒト免疫不全ウイルスにより、免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する町民

接種回数 1回

接種場所
下表のとおり

受診時間は、各医療機関の診療時間内です。
県内の指定医療機関でも受けられます。
詳しくは保健センターへお問い合わせください。

実施医療機関	電話番号
伊奈中央病院	721 - 3022
伊奈病院	721 - 3692
のぞみ病院	723 - 0855
内田クリニック	728 - 9296
金崎内科医院	728 - 8550
世沢整形外科	723 - 9191
今成医院	723 - 8280
木村クリニック	723 - 8884
尾崎内科クリニック	720 - 1701

自己負担金
1,000円(ワクチン実費相当分)ただし、生活保護受給者については無料

持ち物
保険証および健康手帳
なお、上記対象者 に該当する方については、身体障害者手帳、生活保護受給者につ

いては、受給者証も併せてお持ちください。
申込み
直接実施医療機関に予約して接種を受けてください。
健康手帳のない方は、保健センターで交付します。
保健センター ☎ 7 2 0 5 0 0 0

【緑化活動補助金】
要件等 自治会等の団体が共同で公共施設(道路の植樹帯や公園等)の敷地に樹木や草花を植えること
助成額 樹木や草花の購入費の2分の1の額
限度額 100,000円
申請者は、必ず作業等着工前に申請書を町に提出してください。
なお、この他にも条件がありますので事前にお問い合わせください。
都市計画課公園緑地係内 ☎ 2 4 2 2

計量器(はかり)の定期検査を行います
県では、計量法の規定により定期検査を実施します。取引や証明に使用するはかりが検査の対象となります。
検査実施日時 11月15日(木)10時～15時
場所 役場駐車場
検査の対象となるはかりをご使用の方は、産業振興課へご連絡ください。
検査手数料は、はかりの種類によって異なります。
産業振興課内2234