

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/>

老人福祉センターの利用には老人福祉センター利用者カードが必要です。伊奈町・蓮田市に在住の60才以上の方なら、住所・年齢を証明できるものがあればすぐにカードが作れます。

総合センター朝市

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3日、10日、24日(各金曜日)9時～12時 |
| 場 所 | 総合センター西側エントランス |

フラワーアレンジメント教室

「ピクトリアブーケ」

愛らしい小花を詰めてピクトリア時代を思い出させるブーケを作ります。

| | | | |
|-----|-----------------------------|-----|---------------|
| 日 時 | 5月22日(水)9時30分～11時30分 | | |
| 場 所 | 第2研修室 | 定 員 | 20名(先着順) |
| 対 象 | 一般成人 | 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14日(火)までに総合センター窓口または電話で受付 | | |

お花の手配がありますので、5月15日(水)以降のキャンセルは、花代1,700円をいただきます。この場合、あとから材料のお花をお渡しすることもできます。

演芸発表会出演者募集

| | | | |
|------|----------------------------|-----|----|
| 日 時 | 5月15日(水)10時30分～14時30分 | | |
| 場 所 | 老人福祉センター集会室 | | |
| 対 象 | 老人福祉センター来所者 | | |
| 募集定員 | 30組 | 参加費 | 無料 |
| 申込み | 5月8日(水)までに総合センター窓口または電話で受付 | | |

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・成年後見等・身近な問題を相談できます。具体的な相談は、資料を持参してください。

| | | | |
|-----|--------------------------------------|-----|------------|
| 日 時 | 6月2日(日)9時～12時 相談時間は、お一人1時間までです。 | | |
| 場 所 | 第2研修室 | 定 員 | 6名(先着順) |
| 対 象 | 一般成人 | 相談員 | 埼玉県行政書士会会員 |
| 申込み | 総合センター窓口または電話で受付 5月は、5日(祝)が相談日です。 | | |



児童館からのお知らせ

☎ 〒362-0806
伊奈町大字小室5161
☎ 722-9113

おはなし会

| | |
|-----|----------------------------|
| 日 時 | 5月10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手遊びを交えた絵本などの読み聞かせ |
| 対 象 | 町内在住の幼児と保護者 |

親子英語教室

| | | | |
|-----|--|-----|----|
| 日 時 | 5月31日(金)10時30分～11時15分 | | |
| 場 所 | 児童館集会室 | | |
| 内 容 | 英語を交えて体を動かすゲームをしたり、お話を聞いたり、親子で楽しく英語に親しみます。 | | |
| 対 象 | 町内在住の3～4歳児と保護者 | | |
| 定 員 | 20組(先着順) | 参加費 | 無料 |
| 申込み | 5月17日(金)9時から児童館窓口または電話で受付 3歳未満の弟妹がいる方は、申込時に年齢をお知らせください。 代理申込みはご遠慮ください。 | | |

幼児工作教室

| | | | |
|-----|---|-----|---------|
| 日 時 | 5月24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(先着順) | 参加費 | 50円 |
| 申込み | 5月10日(金)9時から児童館窓口または電話で受付 代理申込みはご遠慮ください。 | | |

ベビーとママの体操教室

| | | | |
|-----|---|-----|------|
| 日 時 | 6月7日(金)10時30分～11時30分 | | |
| 場 所 | 児童館集会室 | | |
| 内 容 | ベビーピクスとママのためのエクササイズ | | |
| 対 象 | 町内在住の3か月～1歳の赤ちゃんとママ | | |
| 定 員 | 20組(先着順) | 参加費 | 300円 |
| 持ち物 | バスタオル、水分補給用の飲み物 | | |
| 申込み | 5月17日(金)9時から児童館窓口または電話で受付 代理申込みはご遠慮ください。 | | |

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

出がけませんか

**ふれあいコンサート
第15回「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25日(土)13時開場、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

**伊奈町菊花同好会
菊苗無料配布**

伊奈町にお住いの方に大菊などの菊苗を配布いたします。(先着50名様)
日時 5月25日(土)10時~
場所 総合センター
月1回の講習会も実施中。作品は文化祭へ出品できます。
☎ 永末 ☎ 722-2266

参加しませんか

備前の里歩こう会

荒川を歩く 田島ヶ原のさくら草自生地へ
期日 5月11日(土)
集合 JR西浦和駅 9時
コース 西浦和駅 さくら草公園 秋ヶ瀬公園 埼大通り 北浦和駅(約12km)
県内最大 伊奈記念公園バラまつりへ
期日 5月26日(日)
集合 ニューシャトル丸山駅 9時
コース 丸山駅 日本薬科大学 総合センター 綾瀬川 小針中学校 記念公園(約9

km)
【共通事項】
参加費 300円
持ち物 軽食、飲物、雨具
交通費各自負担
☎ 飽津(あくつ) ☎ 080-3257-2350

伊奈町自然に親しむ会

丸山駅周辺の自然観察会
5月の風を感じて、ちょっと欲張りなハイキング。
日時 5月12日(日)9時~13時30分(予定)
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、弁当、双眼鏡、ルーペ等
費用 100円(保険代)
☎ 白澤 ☎ 721-4529

**第2回日本棋院伊奈支部
囲碁大会**

老若男女、奮ってご参加ください!
日時 6月9日(日)9時受付、9時30分開始
場所 総合センター多目的ホール
参加費 1,000円
対局方法 3グループに分かれてのリーグ戦(各人5回戦) 各グループの成績上位3名までに商品を贈呈
大会終了後、プロ棋士を招いての指導暮があります。(別途500円)希望者は受付時に申込みください。
☎・☎ 5月31日(金)までに福島 ☎ 721-5492へ

**新緑の早稲田界隈散策
(べに花健歩会)**

期日 5月18日(土)

集合 JR桶川駅改札前7時15分 JR大宮駅6番線ホーム
熊谷寄り7時30分
コース 桶川駅 副都心線雑司が谷駅 面影橋 水稲荷神社 早稲田大学構内 夏目漱石生誕の地 穴八幡宮
12時30分ごろ解散予定
参加費 800円
小雨決行
交通費各自負担
終了後、希望者による食事会を行います。(別途2,000円)
☎・☎ 井原 ☎ 090-9812-9801(15時~19時)

親子3B体操無料体験!

ママやおばあちゃんと一緒に音楽に合わせて楽しく運動しましょう。
日時 5月14日(火)10時~11時30分
場所 総合センター多目的ホール
対象 1~5歳のお子さんと保護者
持ち物 飲物、動きやすい服装
☎・☎ 石戸 ☎ 786-6654

募集します

女声合唱団「いなほ」

美しいハーモニーをめざす明るく楽しい歌仲間です。まずはご見学を。
日時 火曜日(月2回)14時30分~16時30分
場所 県民活動総合センター
会費 月3,000円
☎ 鈴木 ☎ 722-5883

硬筆「あけぼの会」

会話を楽しみながら美しい

文字を目指しませんか。見学も随時歓迎。
日時 金曜日(月3回)10時~12時
場所 総合センター
会費 月2,500円
☎ 堀向(ほりこう) ☎ 722-0036

県活Jr.テニスサークル

日時 土曜日(月2~3回)9時~11時ごろ
場所 県民活動総合センターテニスコート他
対象 小学4~6年生
募集人数 10名(先着順)
講師 埼玉県指導者協議会公認指導員
会費 月1,500円
☎ 野中 ☎ 728-8309

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 星野美津子氏
会費 あり
☎ 手塚 ☎ 720-2371

**伊奈町カラオケ連合会
発表会出場者**

日時 6月30日(日)9時30分開演
場所 総合センター大ホール
対象 一般10名(町内在住、在勤、在学)および連合会会員
会費 2,000円(弁当代他)
当日集金
音響 通信機器使用
☎ はがきに住所、氏名、電話番号、曲名(歌手名)を記入し、5月31日までに〒362-0807伊奈町寿2-39大塚怡子へ郵送。
☎ 大塚 ☎ 728-0718

健康一口メモ

『口臭について』

口臭とは、吐く息によって出される悪臭です。原因には、生理的口臭・病的口臭・外因的口臭・心因的口臭に分けられます。

生理的口臭とは、生活リズムや習慣、精神状態などに関連して発生します。早期時の口臭、空腹時の口臭、強いストレスや睡眠時の口呼吸などによる口腔内の乾燥、加齢や女性特有の場合として思春期や妊娠時に起こる血中ホルモンの変化や代謝が関係して息や唾液が臭うことがあります。

病的口臭には、鼻やのど、呼吸器系の疾患・消化器系の疾患・糖尿病などが原因で口臭が起こる場合もありますが、病的口臭の90%以上は口腔内に原因があり、歯槽骨(歯を支えている骨)が吸収して無くなり歯肉から出血、排膿し徐々に歯が動揺してくる歯周病・進行したむし歯・歯垢・歯石・舌苔・唾液の減少・義歯(入れ歯)の清掃不良などがあげられます。

唾液には口臭予防に関連した洗浄作用・抗菌作用・粘膜保

護作用などがあります。唾液の減少により口腔内が不潔になり、乾燥して口臭が発生しやすくなります。また薬の副作用で唾液の分泌が抑制されることもあります。他に口腔癌(舌癌・頬粘膜癌など)により口臭が発生することもあります。

外因的口臭とは、ニンニクやニラ、ネギなどの有臭食品、酒・タバコなどの嗜好品などによって発生する口臭のことです。これらが原因の場合、ほとんどが時間の経過とともに減少します。

心因的口臭とは、検査をしても口臭が認められないのに、本人だけが口臭があると思いついている口臭のことです。ストレスや精神的に不安定な場合に、多く見られます。

口臭予防には口腔内を清潔にすることが一番の対策です。歯ブラシや歯間ブラシ・洗口液で歯を磨くだけでなく舌の汚れを洗い清潔な状態に保つ、ストレスをためないといった日常的な対策でほとんどが予防・改善できますが、むし歯や歯周病などがある場合には先に治療を行う必要があります。

<提供:北足立歯科医師会>

