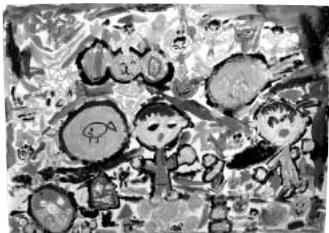


小・中学生

# わたしの作品



「モンスターと、はちやめちゃ1ねん2くみ」  
モンスターのせかいに1ねん2くみが入りこんでいっしょにあそんでいます。



きよみや じゅん  
清宮 純さん  
(小室小1年 / 柴中荻)

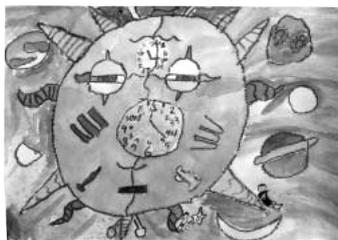


いたがき るい  
板垣 瑠維さん  
(南中3年 / 栄中央)



いちかわ あさみ  
市川 朝美さん  
(南中2年 / 下郷)

「ぎんがのはての  
ノウア時計」  
ゲームのキャラをイメ  
ジしてかきました。



よしざわ しゅんすけ  
吉澤 駿佑さん  
(小室小4年 / 志久)

中三  
板垣  
瑠維  
文化の創造

中二  
市川  
朝美  
雪の連峰

トレーニングルームでは、多くのトレーニングマシンに加え、運動や栄養に関する知識を備えたトレーナーが常駐しており、トレーニングの仕方から利用者の希望に合わせた個別プログラムの作成・管理を行っています。



2月12日、今日はふれあい活動センター(ゆめくる)のトレーニングルームにお邪魔しました。



No.298

「トレーニングルームは普段から利用していますか？」  
「週2〜3回、午前中の時間帯で利用しています。1回のトレーニングはだいたい2時間程度ですね。」と齋藤さん。ゆめくるまでの交通手段を聞くと、「自転車まで来ています。」とのことでした。普段から健康に気を使ってらっしゃるんですね。

「今日はどんなトレーニングをされているんですか？」  
「今日はベンチプレスとスクワットをやりました。このあとは足を鍛えるレッグカールと上」



「今日も多くの方がトレーニングルームで汗を流していました。そんな中、力強くベンチプレスをやっていた姿が印象的な齋藤健一さん(下郷)にお話を伺いました。」

みなさんも体力維持、筋力アップ、ダイエットなどにトレーニングルーム(要初回講習会)を利用してみてはいかがでしょうか？



「家に帰ってゆっくりテレビでも見たいですね。」と齋藤さん。ご自宅で動かした体をしっかり休ませてください。

「サイクリングをしています。春先などの過ごしやすい時期は1日で60〜70kmくらい走ります。それと、最近あまり行けないですがスキーが好きです。高速ターンの練習はよくやりましたよ。」と齋藤さん。今はオリンピックが開催中ということでスキー競技にも注目されているようで、今朝もスキージャンプの中継をご覧になったそうです。

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

**出がきませんか**

こども 夢 未来  
フェスティバル2014

日時 3月23日(日)10時~16時  
(9時30分開場)  
場所 県民活動総合センター  
内容 中西圭三さんのトーク  
&ライブ、ミニ新幹線乗車、  
ハンモック体験、お化け屋敷、  
けん玉検定、ザリガニ釣り、  
しょう油しぼり、竹とんぼ作り、  
模擬店等  
入場無料、保育有(要予約)  
詳しくはこども夢未来フェスティバル2014実行委員会のホームページをご覧ください。  
<http://www.yumemirai-fes.net/>  
☎ こども夢未来フェスティバル実行委員会事務局 ☎ 770-5272

**絵画サークルあとり絵  
第18回あとり絵展**

会期 4月1日(火)~9日(水)9時~17時(初日は13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  
☎ 大川内 ☎ 722-3881

**成年後見無料相談会**

日時 3月16日(日)13時30分~16時30分  
場所 上尾市市民活動支援センター(上尾市柏座1-1-15プラザ館3階会議室)  
主催 NPO法人埼玉老後安心センター  
☎ 町田 ☎ 782-6514

**成年後見・相続・遺言  
無料相談会**

日時 3月29日(土)10時~16時  
予約不要  
場所 JR上尾駅自由通路西側  
主催 一般社団法人コスモス  
成年後見サポートセンター埼玉県支部  
☎ 鍵和田 ☎ 720-4848

**参加しませんか**

出張歌声 「歌の泉」  
素敵なおピアノの伴奏に合わせ  
て懐かしい歌をみんなで歌  
います。

日時 3月13日(木)14時~16時  
場所 総合センターボランティアビューロー  
参加費 500円  
☎ 吉村 ☎ 090-1478-7517

**自然に親しむ会**

オオタカの観察と春の野草を楽しむ会  
日時 3月23日(日)9時~14時  
集合場所 ニューシャトル羽貫駅  
参加費 大人300円、子ども100円  
持ち物 軍手、ポリ袋、昼食、  
飲物、取り皿、はし、コップ、  
あれば眼鏡  
小雨決行  
☎・☎ 白澤 ☎ 721-4529

**町野球連盟主催  
春季町民野球大会**

期日 3月30日(日)~  
場所 記念公園野球場  
対象 町内に在住・在勤・在学する16歳以上の方で構成されているチーム  
個人で参加希望の方は、既存チームを紹介します。  
☎・☎ 3月15日(土)までに湯浅 ☎ 722-5029へ  
詳細については、参加チームに直接連絡します。

**備前の里歩こう会**

運動公園・水上公園ぐるぐるウォーク  
期日 3月8日(土)  
集合 JR上尾駅東口デッキ9時  
コース 上尾駅 運動公園 水上公園 スポーツ総合センター 運動公園 水上公園 水上公園ゲート前(約8km)  
川幅日本一鴻巣~吉見を歩く  
期日 3月23日(日)  
集合 JR鴻巣駅東口9時  
コース 鴻巣駅 勝願寺 川幅日本一の標柱(鴻巣市・吉見町) いちごの里よしみ 荒川冠水橋 鴻巣駅(約15km)  
【共通事項】  
参加費 300円  
持ち物 昼食、飲物、雨具  
交通費各自負担  
☎ 飽津(あくつ) ☎ 080-3257-2350

**伊奈町菊花同好会主催  
菊づくり講習会**

菊の花、育ててみませんか。  
大菊の3本仕立、小型大菊、

ドーム菊も指導します。

日時 4月6日(日)から原則毎月第1日曜日13時~  
場所 総合センターボランティアビューロー  
参加費 1,000円(会場費、菊苗代含む)  
定員 20名(先着順)  
☎・☎ 佐藤 ☎ 721-4469

**町ソフトボール協会主催  
春季大会**

期日 4月13日(日)~6月15日(日)  
場所 記念公園野球場  
対象 町内に在住・在勤・協会登録されているチーム  
個人で参加希望の方は、既存チームを紹介します。  
試合方法 トーナメント方式、  
初参加チームは三部所属です。  
☎・☎ 3月10日(月)までに藤田 ☎ 721-2133へ

**町サッカー協会主催  
町民サッカー大会**

期日 4月~年間10試合程度  
場所 丸山スポーツ広場サッカー場  
対象 町内に在住・在勤・在学する16歳以上の方で構成されているチーム  
個人で参加希望の方は、既存チームを紹介します。  
☎・☎ 齊藤 ☎ 090-1110-8029

**第12回ふるさと再発見講座**

日時 3月15日(土)  
県内の民話語りグループによる民話の発表13時30分~14時  
平秀子氏による講座「もう一つの源氏物語 箕田源氏」14時~15時45分  
場所 桶川市べに花ふるさと館(桶川市加納419-1)  
費用 無料  
600円(中学生以下は無料です。)  
☎ 同館 ☎ 729-1611

**募集します**

**伊奈太極会**

初心者向けの太極拳です。  
日時 毎週木曜日10時~11時30分  
場所 ふれあい活動センター(ゆめくる)会議室  
会費 1回500円(初回無料)

☎・☎ 佐藤 ☎ 090-5803-9975

**木曜会**

若さと健康のため社交ダンスを始めてみませんか?  
日時 毎週木曜日13時30分~15時30分  
場所 ふれあい活動センター(ゆめくる)会議室  
☎・☎ 酒井 ☎ 654-1629

**スポーツ吹矢  
埼玉伊奈支部**

誰でも手軽にできます。楽しみながら健康力アップ、仲間づくりを始めましょう。  
日時 毎週火曜日9時~12時  
場所 県民活動センター会議室  
会費 月1,000円  
☎・☎ 北島 ☎ 080-6588-1939

**県活テニスクラブ**

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ほか  
対象 新小学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  
☎ 島山 ☎ 090-1057-2204

**楽しいアロマセラピー**

アロマの基礎を学び、安心、安全なソープ、バスソルト、ルームスプレー等を作ります。  
日時 毎月第2木曜日14時~15時  
場所 ぶちカル内宿台(内宿台3-120)  
会費 月2,500円(材料費含む)  
☎・☎ 鈴木 ☎ 080-4685-3404

**伊奈・上尾カラオケ連合会  
「クルミ会」**

健康とストレス発散、親睦にカラオケを楽しみませんか!  
日時 毎月第2日曜日13時~17時  
場所 カラオケ喫茶かりん2階(羽貫881-3)  
会費 月1,000円(通信カラオケ使用)  
ブロの指導あり。年2~3回発表会あり。  
☎・☎ 吉田 ☎ 090-6656-8523