

出がけませんか

第33回伊奈町 美術家協会会員展

日本画・洋画・工芸・書・
写真の作品展

会期 6月1日(日)～7日(土)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

図 小松 721-0283

第37回ふれあい住宅デー

日時 6月8日(日)10時～14時
30分

場所 小貝戸区集会所および
伊奈梨選果所(大針)

内容 包丁研ぎ、住宅相談・
耐震相談など
※入場無料

図 埼玉土建上尾伊奈支部 773-9863

グループ彩 水彩画作品展

会期 6月17日(火)～26日(木)9
時～17時(初日は13時から、
最終日は15時まで)

場所 総合センター展示ホー
ル

図 野本 722-6787

スケッチ画サークル 「みのり」作品展

会期 6月24日(火)～30日(月)9
時30分～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

図 田高 769-1256

参加しませんか

あとり絵・人物画教室

日時 6月27日(金)9時30分～
15時30分

場所 総合センター多目的ホ
ール

対象 町内在住・在勤者

費用 500円

持ち物 絵具一式、昼食

図 大川内 722-388
1

備前の里歩こう会

丸山公園 上尾花しょうぶ祭
り

期日 6月14日(土)

集合 JR 上尾駅西口9時
コース 上尾駅→こどもの城
→丸山公園→愛宕神社→上尾
市民体育館→谷津観音堂(約
12km)

参加費 300円

持ち物 軽食、飲物、雨具

※交通費各自負担

図 鮑津(あくつ) 080-
3257-2350

伊奈町ソフトバレー ボール連盟春季大会

日時 6月8日(日)9時

場所 ふれあい活動センター
(ゆめくる)体育室

図 岡崎 723-7151

伊奈病院主催 体幹トレーニング研修会

体幹トレーニングの理論と
実践について、実技を交えて
わかりやすく解説します。

日時 6月28日(土)14時～16時
30分(13時30分受付)

場所 総合センター多目的ホ
ール

対象 町内のスポーツ愛好者

定員 30名(先着順)

※入場無料

申 氏名、性別、年齢、職業、
スポーツ種目、電話番号を記
入し、メールまたはFAXで
お申し込みください。

図 伊奈病院 担当坂本 7
21-3692

メール reha@issin.or.jp

FAX 720-1140

伊奈町野球連盟主催 連盟会長杯町民野球大会

期日 7月6日(日)～毎週日曜

場所 記念公園野球場

対象 町内に在住・在勤・在
学する中学生以上の方で構成
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。

申 6月13日(金)までに湯浅 7
22-5029へ

※詳細については、参加チ
ームに直接連絡します。

ボーイスカウト伊奈第1団

体験を通じて学ぶスカウト
活動に参加しませんか。

日時 7月6日(日)9時30分受
付

場所 スカウト広場(志久駅
付近。案内ののぼり旗が目印
です。)

対象 幼稚園年長以上の少
年・少女

※雨天時はスカウト広場で説
明会を行います。

図 大川 722-1467

伊奈町 ソフトボール協会主催 町長杯争奪大会

期日 7月6日(日)～27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、
初参加チームは二部所属です。

申 6月10日(火)までに藤田 7
21-2133へ

募集します

第32回伊奈町 カラオケ連合会発表会

日時 7月13日(日)9時30分～

場所 総合センター大ホール

対象 一般20名(町内在住、
在勤、在学)

会費 2,000円(弁当代他)
※当日集金、フルコーラスは
別途1,000円

音響 通信機器使用

申 はがきに住所、氏名、電
話番号、曲名(歌手名)を記
入し、6月15日(日)までに〒362
-0807伊奈町寿2-39大塚怡
子へ郵送。

図 大塚 728-0718

伊奈町民謡民舞団体連合会

踊りの好きな方、美と健康
のために楽しく踊りませんか。
総合文化祭への参加や介護施
設等の訪問ボランティア活動
もしています。秋には創立40
周年の大発表会があります。

◎民謡民舞団体連合会所属団
体

桃慶会(楳若流)・河本流(独
楽の会)・桐山流(桐乃会)・
八千草流(白ゆり会)・藤間
流(藤睦会)・あかね会・ひま
わり会・華の会

図 田村 722-8596

NPO 法人たすけあい伊奈

会員が相互に支え合う有償
ボランティアの団体です。

お手伝いを希望される利用
会員、お手伝いのできる協力

会員、活動を支援してくださ
る賛助会員を募集しています。

日時 月～金曜日10時～15時
(祝日を除く)

入会金 1,000円

年会費 3,000円

図 飯塚 721-9948

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)

※年2～3回発表会あり。

申・図 吉田 090-66
56-8523

ドリームキッズテニスクラブ

一緒にテニスを楽しみませ
んか?基礎から始められます。

日時 毎週土曜日12時～16時

場所 南テニスコート

対象 町内在住の小学生(初
級、中級の2クラス制)

会費 月2,000円

※ラケット貸出あり

申・図 山本 090-22
40-5307

自力整体体操サークル

自分の力で肩、腰、足等
をもみほぐす健康体操を始め
ませんか?

日時 毎週火・金曜日10時～
12時

場所 火曜日・猪狩工務店リ
フレ(小室2268-145)、金曜
日・ぶちカル内宿台(内宿台
3-120)

持ち物 動きやすい服装、タ
オル

申・図 佐藤 090-40
50-1958

大正琴教室

日時 毎月第1・3土曜日10
時～12時

場所 ふれあい活動センター
(ゆめくる)

図 森 722-7379

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

子宮がん・乳がん個別検診を実施します

◎実施期間：7月1日(火)～12月28日(日)

◎申込み：6月16日(月)から健康増進課（保健センター）窓口または電話で受付

子宮がん検診

健康増進課（保健センター）へ申込み後、受診券を発行しますので、下記の希望する医療機関で受診してください。

対象 20歳以上（平成7年3月31日以前生まれ）の町民
※勤務先で受診機会のある方、平成25年度、26年度に町で実施した子宮がん検診を受けた方（妊婦健診を含む）および治療中の方は除く。

内容 頸部検診
体部検診（症状があり、医師が必要と認め、本人が同意した場合）

費用 頸部検診700円、体部検診（別途300円）
受診する医療機関でお支払いください。

※70歳以上（昭和20年3月31日以前生まれ）の方は無料

注意 妊娠中または生理中の方は受けられません。

実施医療機関		電 話
伊奈町	伊奈病院健康管理センター	723-6071
	希望（のぞみ）病院	723-0855
桶川市	小林産婦人科クリニック	773-4135
北本市	吉田医院	048-591-2200
上尾市	上尾中央総合病院	773-1197(予約) 773-1111(問合せ)
	木下産婦人科クリニック	787-5533
	ひらしま産婦人科	722-1103
	ナヤマレディースクリニック	771-0002

※診察日・時間については、病院により異なりますので予約時に確認してください。

乳がん検診

健康増進課（保健センター）へ申し込み後、受診券を発行しますので、下記の希望する医療機関で受診してください。

対象 40歳以上（昭和50年3月31日以前生まれ）の女性の町民
※勤務先で受診機会のある方、平成25、26年度に町で実施した乳がん検診を受けた方および治療中の方は除く。

内容 視触診・X線撮影（マンモグラフィ）による検診

費用 700円 受診する医療機関でお支払いください。 ※70歳以上（昭和20年3月31日以前生まれ）の方は無料

注意 妊娠中の方は受けられません。

実施医療機関	電 話
伊奈病院健康管理センター	723-6071
内田クリニック	728-9296

※下記に該当する方には、無料となるクーポン券を送付しますのでご利用ください。なお、詳細は同封の案内をご覧ください。

○子宮頸がん検診無料クーポンの配布対象者……平成26年4月1日現在で20歳の女性

○乳がん検診無料クーポンの配布対象者……平成26年4月1日現在で40歳の女性

健康一口メモ

熱中症の予防について

熱中症とは

熱中症とは暑さによって起こる障害で、ぐったりする疲労、意識がなくなる失神や筋肉のけいれん、体温が上がって起こる意識障害があります。真夏に屋外で運動をしている人たちに起こるイメージがありますが、実際はそうではありません。梅雨の晴れ間や梅雨明け直後の暑い時期にも起こり、高齢者が室内で症状を起こすことも話題になります。

起こりやすい年代

年代は男女とも乳幼児期や中高年に多く、男性ではスポーツを盛んに行う高校生前後の世代も多いのが特徴です。

年代別注意点

高齢者は体に含まれる水分が減っているため、汗をかいたときの症状が若い方より早めに出るのでより水分を摂る必要があります。のどの渇きも感じにくいので周りの方の注意も必要です。

乳幼児は外出の際に大人より地面に近いいため思った以上の暑さにさらされている場合があります。汗を上手に

かくことができないので顔色に注意したり、脱ぎ着しやすい服装にすることも大切です。

中高生ではまだ激しい運動に慣れていない1年生に多いため、練習の際には無理をしすぎないことや、周りの人の意識も大切です。また太っている人も体に熱がこもりやすいので運動時には注意が必要です。

予防方法

熱中症予防の水分補給としては単に水だけを飲むでは効果がなく、塩分と糖分の両方をとることが効果的です。0.1～0.2%の食塩と糖質を含んだ飲料が良いとされています。特に1時間以上運動をする時は4～8%の糖質を含んだものをとることがオススメです。冷えたスポーツ飲料の利用が手軽ですが、自分で調製するには1リットルの水、ティースプーン半分の食塩（2g）と砂糖を好みに応じて溶かしてつくることもできます。

楽しい夏を過ごすために

熱中症は時には命に関わる重大な病気です。予防がもちろん大切ですが、早めの発見も忘れてはいけません。これからの季節、熱中症に意識しながら楽しい夏を過ごしましょう。

《提供：（一社）桶川北本伊奈地区医師会》