

## 出がけませんか

## 第38回ふれあい住宅デー

日時 6月14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  
 問 埼玉土建上尾伊奈支部 ☎773-9863

スケッチ画サークル  
「みのり」第10回作品展

会期 6月24日(水)～30日(火)9時～17時(初日は13時から)  
 場所 県民活動総合センター展示コーナー  
 問 田高 ☎769-1256

## 募集します

## e-Sweets伊奈

気軽に簡単な手作りお菓子を楽しまませんか。  
 日時 木曜日9時～12時(2か月に1回)

場所 ふれあい活動センター(ゆめくる)調理室  
 持ち物 エプロン、ふきん  
 会費 1回2,000円  
 申・問 上里 ☎080-5405-4475

## 硬筆あけぼの会

身近なボールペンや万年筆・筆ペンで楽しく自由に練習できます。  
 日時 金曜日9時～12時(月3回)  
 場所 総合センターまたは県民活動総合センター  
 会費 あり  
 申・問 栗島 ☎699-4739

## 伊奈剣友会 剣道教室

幼児年長さんから募集します。大人の方(女性も)初心者から歓迎です。  
 日時 子ども(日曜日15時30分～、水曜日17時～)・一般(日曜日子ども稽古終了後)  
 場所 南中学校武道館(日曜日)、南小学校体育館(水曜日)  
 問 神谷 ☎090-3066-2064

## 四半的弓道クラブ

楽しみながら弓道をしています。背筋真っすぐ健康作りしてみませ

んか。  
 日時 6月6日(土)・14日(日)・20日(土)、7月12日(日)・18日(土)・26日(日)13時～17時  
 場所 総合センター多目的ホール  
 問 新井 ☎722-6592

## 新舞踊教室

日時 木・金曜日10時30分～(月3回)  
 場所 栄3-166(けんちゃんバスあやめ会館下車徒歩1分)  
 問 榎若 ☎090-1854-3007

## 美ボディ骨盤ストレッチ

骨盤や肩甲骨周りを簡単な動作でストレッチ。コンディショニングで身体を引き締める!夏に向けて自分磨きしませんか…  
 日時 木曜日11時～11時45分、12時～12時45分(月2～3回)  
 場所 パブリックルーム(ウニクス伊奈2階)  
 持ち物 ヨガマット、飲み物、タオル  
 会費 あり  
 申・問 名越 ☎070-5014-6958

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

## ALT's News World No.73

このコーナーは、小・中学校で英語を指導するALT3名が毎月交替で担当します。

Hello everyone. This is Mark. I am happy to say that once again. I will be the Assistant Language Teacher for the Junior High Schools in Ina Town for 2015! I am excited to meet new teachers and students alike.

I was lucky this spring holiday. I travelled with my friend to Shirakawa-gō. The UNESCO World Heritage Site in Gifu prefecture. It took about 6 hours on the highway to get there. We enjoyed a day taking pictures of the thatched roof houses and enjoying the atmosphere of the beautiful village. We were surrounded by the magnificent mountains of the Japanese Alps. It was a very enjoyable trip. We stayed in the neighboring town of Hida-Takayama, and drank some delicious Sake during our trip.

I recommend visiting both places! Let's enjoy our Spring activities! Until next time. Mark

みなさんこんにちは。マークです。本年度も伊奈町のALTとして勤務させていただけること、大変嬉しく思っています!同時に、新しい先生や生徒たちとの出会いも楽しみにしています。

この春休みはとてもラッキーでした。私は友だちと一緒に白川郷を訪れました。白川郷は岐阜県にあるユネスコ世界遺産です。埼玉から高速道路で約6時間くらいかかりました。私たちは1日中、かやぶき屋根の家々の写真を撮って、美しい村の雰囲気を楽しみました。日本アルプスの壮大な山々に囲まれ、とても楽しめた旅でした。飛騨高山に泊まって、美味しい日本酒を飲みました。

みなさんも白川郷と飛騨高山を訪れてみてはいかがでしょうか!お互い春を楽しみましょう!ではまた。マーク

お問い合わせは、教育委員会学校教育課へ(ALT…Assstant Language Teacher)

い〜な！健康マイレージ対象事業 ※い〜な！健康マイレージカード（6ページ参照）をお持ちの方は検診時にご提示ください。

## 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(水)～12月28日(月)

◎申込み：6月16日(火)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）へ申し込み後、受診券を発行しますので、下記の医療機関で受診してください。

**対象** 20歳以上（平成8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26・27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（受診者全員）  
 ・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のみ）

**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21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
	伊奈病院(代表)	721-3692
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
		773-1197(予約) 773-1111(問合せ)
上尾市	上尾中央総合病院	787-5533
	木下産婦人科クリニック	722-1103
	ひらしま産婦人科	771-0002
	ナヤマレディースクリニック	

※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、下記の医療機関で受診してください。

**対象** 40歳以上（昭和51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26・27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21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
伊奈病院(代表)	721-3692
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27年4月1日現在で、20歳の方

○乳がん検診無料クーポンの配布対象者……平成27年4月1日現在で、40歳の方

## 健康一口メモ

## 健診のすすめ（メタボに注意）

☆☆メタボ健診って何？☆☆

メタボとはメタボリック症候群（内臓脂肪症候群）のことです。運動不足や脂質、糖質の摂りすぎが原因で、生活習慣病の前段階とされています。生活習慣病は自覚症状に乏しく、その状態を長期間持続させると、動脈硬化によって引き起こされる脳梗塞や心筋梗塞などになる可能性が高くなります。生活習慣病は、若い時からの生活習慣を改善することで予防でき、重症化や合併症を避けられるため、生活習慣を見直す手段として行われるのがメタボ健診です。

☆☆何を調べるの？☆☆

糖尿病、高血圧症、高脂血症、肝機能などについて調べます。

①糖尿病の検査として尿検査、血糖、1～3か月前から採血時までの血糖を反映するヘモグロビンA1c（HbA1c）

②高脂血症の検査として中性脂肪、HDL-コレステロール（善玉）、LDL-コレステロール（悪玉）

③肝機能としてAST, ALT,  $\gamma$ GTP

そのほか、肥満の程度を調べるBMI（=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)）、腹囲・血圧測定、腎機能や痛風の原因となる尿酸値も検査します。

メタボ健診とは別に、大腸がん検診（検便）、前立腺がん健診（採血）、胃がんリスク検診（採血）、胸部X線検診などのがん検診も同時に行われています。早期発見のためにもぜひ受診しましょう。

☆☆健診のあとは？☆☆

健診を受けた医療機関で説明を受けましょう。もし、異常値が指摘されたら、まず、食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足について見直すことが大切です。これらに十分気を付けているにも関わらず基準値を超えている場合は医療機関を受診してください。

また、喫煙は糖尿病、高血圧、高脂血症のいずれよりも死亡リスクを上げる生活習慣です。喫煙者の方は禁煙をお勧めします。

〈提供：（一社）桶川北本伊奈地区医師会〉