

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

問 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歳以上の方なら、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

JAさいたま四季彩館のご協力により、地元の新鮮野菜や特産物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6日、6月10日・17日の各金曜日
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

日時	5月17日(火)10時～12時		
対象	一般成人	定員	20名(先着順)
参加費	2,500円(材料費含む)		
講師	杉山三和子氏		
申込み	5月10日(火)までに総合センター窓口または電話で受付		

※材料の手配がありますので、5月11日(水)以降のキャンセルは、材料代2,200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します。

住民無料相談室

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、資料をご持参ください。

日時	6月5日(日)9時～12時	※相談は、お一人1時間までです。	
定員	6名(先着順)	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		

絵手紙教室(手紙の技)

野菜・草花を自分流に描いてみませんか。

日時	6月9日(木)・16日(木)13時30分～15時30分		
対象	一般成人	定員	20名(先着順)
費用	1回200円		
申込み	6月3日(金)までに費用を添えて総合センター窓口へお申し込みください。		

「世界環境デー」環境ポスター作品募集

地球環境を守ることをテーマとした絵画やポスターを募集します。

対象	幼児～中学生
規格	四つ切りまたは八つ切りサイズの画用紙
募集期間	5月3日(祝)～6月19日(日)
応募方法	作品の裏面に氏名・年齢(学校名・学年)・電話番号・題名を記入のうえ、総合センターに持参または郵送

※応募作品の中で優秀な作品については、後日表彰状と景品を差しあげます。

7月24日(日)開催の総合センター夏祭りのイベント(ダンス、フリーマーケット、展示作品、オセロ大会)に参加していただける方を募集します。
※詳しくは総合センターへお問い合わせください。

集う 学ぶ つなぐ 公民館講座のご案内

問 〒362-0806 伊奈町大字小室5161 伊奈町公民館(総合センター内)☎722-9112

申 5月26日(木)(必着)までに、往復はがきに①希望講座名②住所③氏名(ふりがな)・年齢④電話番号を記入し、公民館へお送りください。返信用には、申込者の住所・氏名を記入してください。

男性のための料理教室

①ピピンバ、スープほか②スパイシーチキン、グリーンポタージュほか

日時	①6月11日(土)②18日(土)10時～13時		
場所	ふれあい活動センター(ゆめくる)		
対象	成人男性(初心者)	定員	16名
講師	松本綾子氏(管理栄養士)	費用	1,800円

絵画教室「絵画の基本を学ぶ」

日時	6月17日～7月15日の各金曜日13時30分～15時30分		
対象	一般成人	定員	20名
講師	鈴木國男氏(伊奈町美術家協会理事)		
費用	無料		

外国語教室「楽しく学ぼう!英会話」

日時	6月25日、7月2日・9日・16日・30日の各土曜日10時～11時30分		
対象	一般成人(初心者可)	定員	20名
講師	チャーリー・ポージャス氏(アメリカ人英会話講師)		
費用	1,000円		

児童館からのお知らせ

問 〒362-0806 伊奈町大字小室5161☎722-9113

親子ピクス

日時	5月20日(金)10時30分～11時30分		
場所	多目的ホール		
対象	2歳以上の幼児と保護者		
定員	20組(先着順)	参加費	無料
申込み	5月6日(金)から児童館窓口または電話で受付 ※代理申込みや妊娠中の方はご遠慮ください。		

幼児工作教室

日時	5月27日(金)10時30分～11時30分		
対象	2歳以上の幼児と保護者		
定員	15組(先着順)	費用	50円
申込み	5月13日(金)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。		

ベビーとママのふれあい体操

日時	6月9日(木)14時～15時		
対象	3～12か月の赤ちゃん和妈妈		
定員	15組(先着順)	参加費	300円
申込み	5月26日(木)から児童館窓口または電話で受付 ※代理申込みや赤ちゃんの兄弟姉妹の参加はご遠慮ください。		

参加しませんか

じきょうじゆつ
自 彊 術 伊 奈 サ ー ク ル
(無料体験)

身体のすみずみまで動かす31の動作を通して身体の悪いところを治し整える治療体操です。

日時 5月19日(木)・26日(木)13時~14時30分

場所 本区区民会館

持ち物 動きやすい服装、バスタオル、5本指の靴下、飲み物

☎ 塩川 ☎ 090-7212-6780

ラ・ルカンシェール・人物画教室

基礎から学べます。

日時 6月4日(土)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(当日徴収)

持ち物 絵具一式、昼食

☎ 大川内 ☎ 722-3881

ソフトバレーボール連盟 春季大会

日時 6月5日(日)9時

場所 ふれあい活動センター(ゆめくる)体育室

☎ 岡崎 ☎ 723-7151

伊奈町グラウンドゴルフ連盟主催町民ペア大会

日時 7月5日(火)8時30分~11時30分※予備日7月12日(火)

場所 記念公園野球場

対象 町内在住、在勤、在学の成人または連盟登録者(2人1組でお申込みください)

参加費 1組1,000円(当日徴収)

競技内容 32ホールストロークプレー(8ホール×4ラウンド)

申・開 6月11日(土)までに山口 ☎ 722-2017 または 岩田 ☎ 722-1078へ

第34回伊奈町カラオケ連合会発表会

日時 7月10日(日)9時30分~

場所 総合センター大ホール

対象 一般30名(町内在住・在勤・在学者)

参加費 2,000円(弁当代他)

※当日集金、フルコーラスは+1,000円

申 はがきに氏名、住所、電話番号、曲名、歌手名を記入し、5月25日(木)までに、〒362-0807伊奈町寿2-39大塚怡子へ郵送

☎ 大塚 ☎ 728-0718

♪一緒に歌おう♪「歌の泉」

素敵なピアノに合わせて、懐かしい歌をご一緒に歌いませんか? 「歌の泉」はみんなで歌う歌声の広場です。いつでも誰でも気軽に参加できます。

開催日程 ①ふれあい活動センター(ゆめくる)…第1水曜・第4木曜

②総合センターボランティアビューロー…第2水曜・第3木曜

③パブリックルーム(ウニク

ス伊奈2階)…第1日曜日

④ぷち・カル内宿台(内宿台3-120)…第4土曜

【共通事項】

時間 14時~16時

参加費 500円

☎ 吉村 ☎ 090-1478-7517

出がけませんか

ふれあいコンサート 第18回「五月の会」

津軽三味線、琴、ギターアンサンブル、フルート、サンポーニャ、歌、オカリナ、大正琴など盛りだくさんの演奏で皆様のご来場をお待ちしています。

日時 5月21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

※入場無料

☎ 柳澤 ☎ 090-2442-1048

第11回スケッチサークル「みのり」水彩スケッチ画展

会期 5月25日(木)~31日(火)9時30分~16時30分(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

☎ 大島 ☎ 683-9384

平成28年度関東甲信越 診療放射線技師学術大会 市民公開講座

日時 5月15日(日)12時~13時

場所 大宮ソニックシティ2

階小ホール(さいたま市大宮区桜木町1-7-5)

※入場無料

☎ 佐々木 ☎ 664-2728

募集します

県活テニスクラブ

一緒にテニスを楽しませんか?

日時 土曜日8時~10時(月2~3回)

場所 町制施行記念公園テニスコートほか

対象 小学4~6年生の男女

会費 月1,500円(新規の方は別途保険料として800円)

☎ 高橋 ☎ 090-8000-6574

メール takahashi_my222@yahoo.co.jp

書道サークル 芳香会

楽しく書道を学びませんか。

日時 毎月第2・4水曜日9時30分~11時30分

場所 県民活動総合センターセミナー室

内容 漢字、実用書

対象 初心者、上級者

会費 あり

☎ 岩崎 ☎ 721-0311

福島県人会

「福島県人でよかった」、「福島県人会に入ってよかった」と思っていただけ県人会を目指してともに頑張りましょう。

☎ 矢部 ☎ 090-3693-9988

健康一口メモ

歯垢及び歯磨きの正しい方法について

口の中には、たくさんの細菌がいます。これらの細菌の中のむし菌が、食事によって口に入った糖分などをエサにして、ネバネバとした物質を作り出し、そこをすみかとしています。これは歯垢(プラーク)と呼ばれ、歯に付着した白く軟らかい物質です。1ミリグラムの歯垢の中には、1億個以上もの細菌がいます。歯垢が付きやすい所は、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、奥歯の咬む面の溝、萌出途中の歯です。

むし菌は、細菌が歯垢の中で作り出す酸によって歯が溶ける病気です。また、歯と歯ぐきの間に歯垢があると、細菌が繁殖して毒素を出し歯周病になります。

それらを予防するためには、食後の正しい歯磨きが必要で

す。歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持ち、順番を決めて磨きます。歯ブラシの毛先を歯の面に対して直角に当てて、小刻みに動かして1本ずつ磨きます。歯と歯ぐきの境目は、45度くらいの角度で歯ブラシの毛先を入れ、力を入れすぎないようにして、細かく振動させながら横に磨きます。

歯と歯の間の、歯ブラシの毛先が入らないような所には、デンタルフロスや歯間ブラシといった歯間清掃用具を併用すると、歯垢の除去率が上がります。

自分に合う歯磨きグッズは、口の中の状態によって違いますので、サイズや使用方法が分からない時は、歯科医院で相談してみてください。専門家にチェックしてもらうことによって、むし菌や歯周病の予防につながることもあります。

<提供:一般社団法人北足立歯科医師会>

