

小・中学生

わたしの作品



「迷い」

池の中をさまよう鯉と受験を控えた自分自身の迷いを重ねるイメージで描きました。



やざき みく
矢崎 未玖さん
(伊奈中3年/中央)

小四 笠原 若奈

地



かさはら わかな
笠原 若奈さん
(小室小4年/柴中荻)

「空飛ぶ白クジラ」

海の暗さと雲の上の明るさは自身の人生を表わしていて、明るい未来へ進んでいこうという思いで描きました。



かきぬま ゆき
柿沼 佑樹さん
(伊奈中3年/北本)

小六 津田 侑那

湖



つだ ゆうな
津田 侑那さん
(小室小6年/南本)

今日はどんなデザインのか
寿司を作ったんですか
「アンパンキャラとコスモス
です。コスモスは季節のお花
ですね。」と宇田川さん。次
の教室にも参加されるそうで、
ハロウィンのデザインで巻き



▲田村八千代さん

9月5日、ふれあい活動センター(ゆめくる)でデコ巻き寿司教室が行われました。今回は同教室の参加者、宇田川静江さん(小針新宿)と田村八千代さん(小針新宿)にお話を伺いました。いつも参加されているんですか
「息子が同級生ということもあって、いつも2人で参加しています。」と仲のよさそうなお2人。長いお付き合いのようです。



No.320

けんかつの催し物

県民活動総合センター
伊奈町内宿台6-26
<http://www.kenkatsu.or.jp>

シニアのためのデジカメデータ整理術・活用術(後期)

日時 10月18日~11月22日の火曜日
9時30分~12時30分(全6回)
定員 30名(先着順)
対象 おおむね60歳以上、自分で写真データをパソコンに入れられる方
参加費 14,000円(教材費含む)
申・問 生涯学習・地域連携担当 ☎728-7113

彩の国いきいきフェスティバル

日時 10月30日(日)10時~15時
※入場自由、一部有料イベント有。
内容 県民活動団体の発表・展示、子ども遊びコーナー、ハロウィンイベントなど
問 活動支援担当 ☎728-7116

寿司を作るそうです。
巻き寿司は誰と食べるんですか
「孫の家に届けます。必ず感想を電話で聞かせてくれて、それが娘や孫とのコミュニケーションになっていきます。」と笑顔の田村さん。お2人も大好きなお孫さんが喜んでくれることが、教室に参加する大きな理由になっているそうです。
今日の巻き寿司の大変だったところはどこですか
「細かいパーツが多かったところ。10年前に病気をし



▲宇田川静江さん

ありがとうございます。
お2人ともお元気でいきいきとしていらつしやる印象でした。これからも楽しく健康にお過ごしください。



て、左手が動かしにくいので大変でした。ですがこういった教室に参加したり、家庭菜園をしたり、充実した生活を送っています。」と宇田川さん。

出がけませんか

第7回オカリナ ふれあいコンサート 風のとおり徑

日時 10月10日(祝)13時30分開場、14時開演
場所 県民活動総合センター小ホール

出演 オカリナ愛好グループ、山田恭弘(オカリナ奏者)
※入場券が必要ですので詳しくはお問い合わせください。
申・関 柳澤 ☎090-2442-1048

彩の国いきがいの大学伊奈学園 第27回学園祭

日時 10月19日(水)13時~17時・20日(木)9時30分~16時
場所 県民活動総合センター
内容 演技発表、作品展示
※入場無料
関 学園鬼久保 ☎769-5735

備前の里歩こう会

- ①関東最古の大社 鷲宮神社
東鷲宮駅より葛西用水路のコスモスを愛でながら鷲宮神社へ。
期日 10月22日(土)
集合 東鷲宮駅(約14km)
- ②水のめぐみ 水との戦い 伊奈氏屋敷跡
伊奈忠次の作った備前堤、伊奈忠治の見沼溜井、井澤弥惣兵衛の見沼代用水などを歩きます。
期日 11月12日(土)
集合 東大宮駅(約11km)
- ③ラムサール条約湿地 渡良瀬遊水地

埼玉、栃木、群馬、茨城にまたがる渡良瀬遊水地は治水、利水と植物、鳥類の宝庫です。
期日 12月3日(土)
集合 柳生駅(約12km)
【共通事項】
集合時間 8時50分
持ち物 昼食、飲物、雨具
参加費 300円
関 飽津(あくつ) ☎080-3257-2350

第59回ふるさと再発見講座 民話でつなぐ荒川流域

日時 10月22日(土)13時30分~15時45分
場所 べにばなふるさと館(桶川市加納419-1)
内容 民話発表、講座
費用 600円(ただし中学生以下および「民話発表」のみの参加者は無料)
申・関 嶋田 ☎090-4010-1271

行政書士無料相談会

相続・遺言・離婚・成年後見等お気軽にご相談ください。
日時 10月23日(日)10時~16時
場所 ユニクス伊奈フードコート入口付近 ※予約不要
関 武藤 ☎671-7700

伊奈ペット災害対策セミナー

大規模災害が起きたときのために、飼い主やその家族と、ペットの安全確保や災害対策について考えます。
日時 10月29日(土)10時~12時30分
場所 パブリックルーム(ユニクス伊奈2階)
内容 NPO法人アナイスの講師を迎えペット防災についての

講演、伊奈町における動物防災(地域防災計画を知る)、参加者全員でワークショップ等
定員 30名
対象 伊奈町民および近隣地域住民
参加費 無料
※申込不要。なお、ペット同伴の参加はできません。
関 チーム上尾(彩の国動物愛護推進員・愛玩動物飼養管理士) ☎070-1473-8055

伊奈山野草愛好会 秋の山野草展示会

日時 10月29日(土)・30日(日)9時~18時(30日は16時まで)
場所 総合センター多目的ホール、JAさいたま駐車場
◎植え込み体験教室を開催します
日時 29日(土)13時~15時
ご希望の方は、会場受付へ
※苗代有料
関 天野 ☎721-0137

募集します

デュークス・ウォーキング愛好会

興味のある方は体験レッスンにお越しください。
日時 10月9日(日)・23日(日)10時~11時30分
場所 県民活動総合センター第3会議室
参加費 500円 ※要予約
関 北田 ☎728-3117

伊奈太極会

6月にスタートしたばかりの初心者向け太極拳です。体験も随時受け付けています。

日時 毎週水曜日17時20分~18時50分
場所 南小学校体育館
会費 月2,000円
持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル
関 佐藤 ☎090-5803-9975

パン教室 ローズベークス

日時 毎月第4木曜日9時~13時
場所 ふれあい活動センター(ゆめくる)調理実習室
会費 2,300円
※初心者・経験者歓迎
関 関 ☎723-5789

硬筆あけぼの会

身近な鉛筆、ボールペン、万年筆、筆ペンで楽しく自由に練習できます。
日時 金曜日(月3回)9時~12時
場所 総合センター
会費 月3,000円
関 白石 ☎728-2318

参加しませんか

連盟会長杯 町民野球大会

期日 10月30日(日)(予定)
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・関 10月12日(木)までに湯浅 ☎722-5029へ

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

健康一口メモ

8020運動について

「8020運動」とは、80歳までに自分の歯を20本以上保とうという運動です。

食事をおいしく食べるために健康な歯は欠くことのできません。80歳で20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物をかみ砕くことができ、味を楽しみながら食事をすることができます。しかし、80歳で20本の歯が残っているという人は少ないのが現実です。

歯を失う主な原因としてむし歯と歯周病があげられます。特に歯周病は痛みなどの自覚症状がほとんどないため、気づいた時にはすでに歯を保てない状態になっているということが少なくありません。こうしたむし歯や歯周病になるのは、20歳代から40歳代にかけての歯のお手入れ、つまり歯磨きがしっかりとできていないことが一因で

あると考えられます。歯を失うことがないように、若い頃から食後に毎回きちんと歯を磨くことを習慣づけることが大切です。また年に1、2回、定期的に歯科医院で専門的な歯のクリーニングを行い、歯や歯肉の状態を診てもらうことをお勧めします。

今日においてはまた、歯周病菌が単に口の中の問題であるという以外に糖尿病や心臓病、肺炎などといった全身的な疾患とも関係があることがわかってきています。このように、歯の健康が全身の健康に関わっているということからも、生まれてから亡くなるまでのすべてのライフステージで健康な歯を保つことが重要になってくると言えます。そのためにもぜひ、一人ひとりが歯磨きの大切さについて考え直し、80歳までに20本以上の歯を保てるよう「8020運動」について意識して過ごしていただきたいと思えます。〈提供：一般社団法人北足立歯科医師会〉

