

令和7年度
**伊奈町スポーツ
フェスティバル**

大人から子どもまで楽しめるイベントです。
皆さんお誘い合わせのうえ、奮ってご来場ください。
※駐車場に限りがありますので、車で来場する場合は乗り合わせてお越しください。
※プログラムは、後日、各地区に配布します。

日 10月12日(日) (雨天中止)
場 町制施行記念公園

第1部▶第1球場 8時30分～開会式
9時～地区対抗競技
12時～閉会式

第2部▶第2球場 13時～15時

- ニューススポーツ体験
ポッチャ、モルック、キックターゲット、ストラックアウト
- みんなで体力測定
50m走、握力、上体起こし、開眼片足立ち、立ち幅跳び

問 伊奈町スポーツ協会事務局 (生涯学習課) 内 2 5 4 5

2026
**伊奈町二十歳の集い
成人の日開催**

祝 伊奈町二十歳の集い

日 令和8年1月12日(祝)
伊奈中学校区および南中学校区の方▼
11時～ (10時30分受付開始)
小針中学校区の方▼
14時～ (13時30分受付開始)

場 総合センター

期 平成17年4月2日～平成18年4月1日
生まれで、町内に住民票がある方
※転出した方も参加できますので、ご連絡ください。

問 生涯学習課 内 2 5 4 1

2025 ゆめくる祭
YUMEKURU FESTIVAL

日 10月5日(日)10時～15時30分 (雨天決行)

伊奈町ふれあい活動センターの「ゆめくる祭」を開催します。
今年も模擬店を出店しますので、ご家族、ご友人お誘いあわせのうえ、お越しください。
詳しくは、9月初旬発行予定のパンフレットをご覧ください。

当日プログラム (予定) **問 ゆめくる 724-0717**

会場	イベント内容	時間	参加予定サークル、団体 (演目)
体育室	サークル実演 おんがくフェスタ うたごえ広場	10時～15時30分 各サークル 30分程度	・サークル実演：舞踊、フラダンス、健康体操 ほか ・おんがくフェスタ：ハーモニカ、ウクレレ、オカリナ、ギター ほか ・うたごえ広場
2Fホール 会議室 視聴覚室	サークル作品展示	10時～15時30分	・作品展示・販売：手芸、編み物、トールペイント ・フラワーアレンジメント作品展示 ・絵画作品、毛筆作品展示 ほか ・サークル体験コーナー (作品作り、将棋 ほか)
和室	おはなし会	11時～12時	・町立図書館
	朗読	13時30分～15時	・大人のための朗読
トレーニング室	ウォーキング測定	10時～15時30分	・健康・体力測定 (当日受付)
駐輪場 こども広場	模擬店	10時～15時30分	・地元野菜など販売、お菓子など販売、焼きそば、フランクフルト、ヨーヨー、スーパーボールなど

※イベントの時間や参加サークル・演目は、当日都合により変更になる場合があります。 ※ゆめくる祭当日は、図書室を含む館内の通常業務を休止します。
※敷地内は全面禁煙のため、喫煙はご遠慮ください。 ※駐車場はゆめくる内の駐車場のみとなります。駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用いただき、自家用車での来場はご遠慮ください。

就学時健康診断を実施します

小学校入学前に健康診断を行います。通学区の小学校で健康診断を受けてください。
対象者に通知を送付しましたので、ご確認ください。通知が届かない場合は、お問い合わせください。

☎ 平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれのこども

健診内容▶内科・歯科・耳鼻科・眼科・視力・聴力など

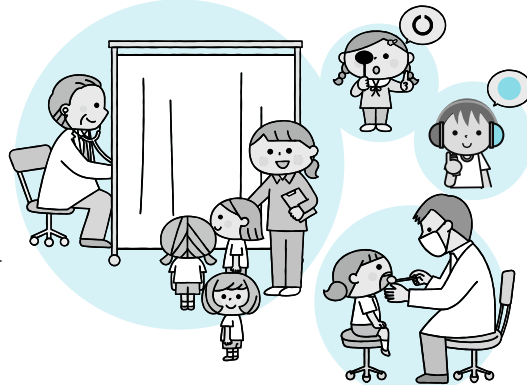
実施日▶小室小学校9月25日(木)、小針小学校9月29日(月)、
南小学校10月16日(木)、小針北小学校10月30日(木)

受付時間▶12時30分～12時55分（16時ごろ終了予定）

※南小学校のみ12時40分～12時55分。

※受付時間は変更になる場合があります。変更の際は、町ホームページに掲載します。

☎ 学校教育課 2531



引き続き熱中症を予防しましょう

☎ 健康増進課（保健センター）
☎ 720-5000

熱中症は、夏場だけでなく秋に差しかかる9月にも注意すべきといわれています。

9月は最高気温が月末に向けて次第に下がる傾向ですが、秋分のころまでは30℃以上の真夏日となる場合があります。水分補給などを行い、熱中症を予防しましょう。

また、朝晩の寒暖差が激しく、夏の疲れが出やすい時期ですので、体調管理に注意しましょう。



健康 一回メモ

外反母趾

外反母趾は、見た目の変形だけでなく、親指の付け根が出っ張り、靴に当たって痛みを生じます。また、足の裏にもタコができて痛みが出ることもあります。外反母趾の原因は生まれつきのこともありますが、靴や加齢による変形が原因となることもあります。先の細い靴や、ハイヒールはその一因になります。一般に、男性より女性が多いことも知られています。

診断は視診とレントゲンで足の骨の開き具合を測定することによって行います。治療には保存的治療（運動療法、装具療法）と手術的治療があります。

まずは、保存的治療が優先されます。運動療法では足の親指を内側に開くストレッチを行います。手を使っても良いですし、ゴムで輪を作って両方の親指で引っ張りあっても良いです。また、自力で足の指を大きく開く練習をすることも大切です。足でグー、チョキ、パーをしても良いと思います。装具療法では、足

の形（縦アーチ、横アーチ）を整える足底板を作成します。外反母趾といっても、親指が外側に曲がるのではなく、足の形がつぶれて広がった結果、親指が外側に曲がったように見えることもあります。このような場合には親指を開くだけでなく、靴で足の中程を締めて足の形を整えることも大切です。

保存的治療で症状が良くならない場合には、手術的治療を検討します。手術的治療の良いところは、保存的治療よりも変形をしっかり矯正することができることです。手術は足の骨を切って形を整えますが、どの骨をどこで切るかは変形の程度によります。

外反母趾に悩まれている方は、非常に多くいらっしゃいます。ただ症状がそれほど強くない場合、自己判断でサポーターを購入されて対応されている方も少なくないようです。間違った装具、サポーターはかえって症状を悪化させてしまうこともあるため、気になった場合には一度、整形外科医に相談することをお勧めします。

〈提供：（一社）桶川北本伊奈地区医師会〉