

クローズアップ
CLOSE UP

個性があふれる作品展

前橋文学館では、「わたしが出会った表現者たちⅢ 通り過ぎる電車のように 安藤絃平」展を9月22日(火)まで、「夢よ、氷の火ともなれ 佐藤惣之助生誕130年記念展」を27日(日)まで開催中。来館者は久々の企画展を楽しんでいました。なお、鑑賞には事前の予約が必要です。



ミツバチ通じ環境学ぶ

7月26日、前橋テルサで小学生ミツバチ体験教室を開催。赤城高原養蜂場の山口満さんとエフエム群馬の内藤聡さんを講師に、生態系を支えるミツバチの大切さを学びました。参加者は間近で見る養蜂箱に驚きながら観察。蜂蜜の試食もあり、ミツバチがいる豊かさを満喫しました。



ノスタルジックな空間

前橋駅南口広場では、9月まで金土日曜限定で前橋ブルース酒場を開催中。また、中央イベント広場でもまえばし酒場を9月までの隔週の木曜日に開催しています。開放的な空間で、訪れた人は夕闇の中、ノスタルジックなひとときを過ごしていました。



天台橋公園愛護会会長
井上 廣志さん・78歳
天川町

みんなの憩いの場を花で飾る



今年5月、天台橋公園愛護会が「みどりの愛護」功労者国土交通大臣表彰を受賞した。会長を務めるのは井上さん。「受賞の知らせを聞いて愛護会のみんなで喜びました。このご時世なので、お祝い会はもう少し先かな」

同愛護会を始めたのは平成15年。活動を続けて今年で18年目を迎えた。

「昔から花が好きなのもあって、花壇に雑草が伸び放題だったのが気になってしまっただけです。一人で少しずつ草むしりを始めたら、私も手伝うよと声を掛けてくれる人が増えてきて。気付いた時にはちょっとした集まりになって

いました。その後、正式な愛護会として活動するようになりまし。今では町の高齢者同士で顔を合わせる、親睦会のような役割も兼ねています。花植えなどでたくさんの方に花壇を出席してくれて、和気あいあいとやっていますよ」

会員が協力して花壇を手入れし、季節の花で公園利用者を楽ませている。

「公園は憩いの場。そこを花で飾ることで、みんなの癒しになったらいいと思います。春にはシバザクラやチューリップ、6月はアジサイ、10月半ばには順調に育っているタマギクも咲くと思います。ぜひ遊びに来てください」

カラダにプラスワン
いいこと+1

Vol.9 栄養・食生活

健康増進課
☎ 027-220-5783



健康まえばし
21の詳細は
こちら



健康まえばし21



まえばし健康
づくり協力店
はこちら

市の健康増進計画「健康まえばし21」に基づき、7分野の健康づくりを紹介するこのコーナー。今回は「栄養・食生活」です。

本市は、市民全ての年代で肥満者が増加傾向。適正体重を維持するためには、主食・副菜・主菜がそろったバランスの良い適切な食事が重要です。

本市では健康的な食事ができる環境づくりを推進するため、まえばし健康づくり協力店の登録制度を実施。健康メニューや健康サービスを提供して、健康



サラダカフェアーズの高橋さん

づくりを応援しています。バランスメニューを提供している、サラダカフェアーズの高橋さんは、「バランスメニューで健康寿命の延伸や生活習慣病を予防できるよう、野菜をたくさん使ったり、食塩を控えめにしたりして工夫しました。主菜のハンバーグには野菜と肉を同量入れて調整しています。また、旬の野菜スープをベースにすることで、食べて飲んで健康になるということに心掛けています」と話します。

バランスメニューを提供する店は他にも、パーラー・レストランモモヤ、ワークハウスドリム、群馬ビアン、ファミリーマートなどがあります。その他の協力店など、詳しくは本ホームページをご覧ください。



主食・副菜・主菜のそろったバランスメニューのハンバーグセット