

10月10日～16日は「40歳からの健康週間」

受けて良かった！特定保健指導

問い合わせは
健康増進課 ☎220-5784

本市では40歳から74歳までの人を対象に、生活習慣病予防を目的とした特定健診を推進しています。1年に1回は必ず健診を受け、体の中をチェックしましょう。

特定健診の結果に基づき、生活習慣の改善が必要な人には特定保健指導を行っています。医師や保健師、管理栄養士などの専門家のアドバイスを受けながら、無理のない方法で健康スタイルを手に入れませんか。

なお、特定健診と特定保健指導は医療保険者ごとに実施しています。詳しくは加入している医療保険者に問い合わせてください。



杵淵 光男さん・62歳（荻窪町）

前橋保健センターで特定保健指導を受けて、6カ月間で腹囲6cm、体重5kgを減らすことに成功しました。

まず取り組んだのは食事量の見直し。最初はお腹が寂しく感じましたが、今では学んだ適量で満足できるようになりました。また、自転車やウォーキングなど、こまめに運動をするようにも心掛けました。

職員の人に励ましてもらうことで、高いモチベーションを保つことができました。指導を受けてみて、初めて食べすぎに気付くことができ、やはり自己流では駄目だと実感しました。

無理なく取り組み、参加してみて本当に良かったです。これからも継続していきたいと思います。

INTERVIEW



ザスパ草津では、市民の皆さんに日頃の感謝を込めて「サンクス前橋デー」を開催。ギラヴァンツ北九州戦への無料招待・特別優待を行います。会場では、楽しいイベントが盛りだくさん。ぜひ、家族や友達と一緒に、スタジアムにお越しください。

日時＝10月23日(日)午後2時(午後5時キックオフ)

会場＝正田醤油スタジアム群馬(敷島町)

問い合わせは
ザスパ草津前橋事務所 ☎269-3732
政策推進課 ☎898-6513

■無料招待

メインスタンド自由席から無料で試合を観戦できます。

対象＝市内在住の高校生以下か65歳以上の人、先着1,000人

■特別優待

メインスタンド自由席の当日券が1,000円で購入できます。

対象＝一般、先着1,000人

申し込み＝以上の2つは10月14日(金)(必着)までに往復ハガキかEメール(maebashiday@thespa.co.jp)

で。無料招待か特別優待の旨・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入し、〒371-0006石岡町136-3・ザスパ草津前橋事務所「サンクス前橋デー係」へ

■主なイベント

●フェイスペインティング

時間＝午後2時30分～4時

対象＝小学生以下

●ザスパ草津の選手と握手会・サイン会

対象＝一般、先着100人

申し込み＝以上の2つは当日各ブースへ直接

赤城の恵 手づくり
赤鳥居みそ(きび入り)



原材料の大豆・米・きびは前橋産100%。防腐剤や保存料を一切使用せず、麴からすべて手作りです。時通年場市内の農産物直売所など問富士見農産物加工組合☎288-7919へ

赤城南麓 豆の里
シリーズ



天然ニガリを使用した豆腐。大豆を知り尽くした農家が味と品質にこだわりました。時通年(青大豆豆腐は4～10月)場市内の農産物直売所など問深津機械化組合☎285-6688へ

ブルーベリージュース
紫式部・鍋割山



赤城南麓で有機栽培されたブルーベリーを使用。果実本来の濃い香りが味わえます。時通年場英農園、市内の百貨店、旅館、農産物直売所など問英農園☎288-8888へ

赤城山麓ビール
赤城の恵



前橋産二条大麦を使用。ドイツの製法で醸造したピルスナータイプのビールです。時通年場赤城高原牧場クローネンベルク・ドイツ村など問同村☎283-8451へ

前橋産の自信作 赤城の恵ブランド

認証品 11品が決定

問い合わせは 農林課 ☎898-5841

時＝販売時期 場＝販売場所 問＝問い合わせ



本市が推奨する「前橋市赤城の恵ブランド認証品」を追加決定しました。生産者が丹精込めて育てた安心で安全な前橋の味が勢ぞろい。前橋の旬の味覚が味わえます。ぜひ、ご賞味ください。

内山英明さんの
キャベツ



柔らかくみずみずしいキャベツ。県のエコファーマーの認定を受けています。品種は金系201です。時5月上旬～6月下旬場市内の農産物直売所など問農林課へ

内山英明さんの
タマネギ



辛みが少なく、ほのかな甘み特徴。県のエコファーマーの認定を受けています。品種はアドバンスなどです。時4月上旬～5月上旬場市内の農産物直売所など問農林課へ

内山英明さんの
オクラ



芳醇な甘みとうまみが特徴。県のエコファーマーの認定を受けています。品種はピークファイブです。時7月上旬～9月中旬場市内の農産物直売所など問農林課へ

山田高則さんの
エダマメ



茶豆風味の味と香り、芳醇な甘み。県のエコファーマーの認定を受けています。品種は湯あがり娘です。時7月上旬～8月中旬場市内の量販店など問農林課へ

木瀬果樹部会の
大島梨



江戸時代から続く老舗産地のナシ。県のエコファーマーの認定を受けています。品種は幸水・豊水などです。時7月下旬～9月下旬場生産者直売所、市内の量販店など問農林課へ

赤城ギンナン生産組合の
赤城のギンナン



化学肥料・農薬を使わず堆肥を施用するなど、こだわりの農法で生産。品種は藤九郎・久寿などです。時10月上旬～3月下旬場市内の量販店、農産物直売所など問農林課へ

英農園の
ブルーベリー



有機JASの認証を受けたブルーベリー。大粒で爽やかな甘み。品種はアーリーブルー、スバルタンなどです。時6月上旬～9月下旬場英農園、市内の量販店など問農林課へ