

# 前橋

8.15

2008  
No.1370

広報まえばし



## 主な内容

健康づくり…………… P 2～5  
新入園児や児童を募集…………… P 6・7  
生涯学習フェスティバル…………… P 8  
市民講座を開催…………… P 9  
市民編集のページ…………… P 10・11

## 表紙の案内

ぐんま総文一。8月6日から10日の5日間、「文化部のインターハイ」・全国高等学校総合文化祭群馬大会が開かれ、2,600人以上の高校生が中心市街地を華やかにパレードしました。

～はばたこう！中核市へ～

平成21年4月1日

前橋市は中核市を目指します

ホームページアドレス ● <http://www.city.maebashi.gunma.jp/> [メールマガジンの登録もできます]



# 健康が一番！

明日も見られるみんなの笑顔



## 市民力と地域力で健康づくり

人口の高齢化によって、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病が増加。要介護状態になる人も多く、深刻な社会問題になっています。健康を維持し増進するためには、自ら定期的な健康診査を受診し、健康を管理し改善していく努力と工夫が必要です。また、一人一人が目標を持ち、生活習慣を改善することも予防につながります。「健康は守るもの」から「健康はつくるもの」という視点に立つて、健康づくりをしましょう。今回の特集では健康づくりについて考えていきたいと思います。

問い合わせは

前橋保健センター ☎223-8844

## 生涯健康で 希望ある人生を

市民が健康づくりに取り組んでいくためには、それを支援するための環境の整備が必要。市民一人一人が意欲を高め、自ら健康づくりを進められるよう、地域との連携による環境づくりが必要となります。

本市では、国が策定した「21世紀における国民健康づくり運動」、いわゆる「健康日本21」の趣旨を踏まえて、平成16年3月に、市民のための健康増進計画である「健康まえばし21」を策定。この計画では、生活習慣病を予防して、いつまでも自立して生活できる期間（健康寿命）を延ばし、いきいきとした楽しい人生（生活の質の向上）を図ることを目的にしています。また、この目標を達成するために6つの分野で健康づく

健康で希望を持って生きていける社会づくりのために

### 目標

生活習慣病の予防を推進する  
健康寿命を延ばす  
生活の質の向上を図る

### 6つの分野で健康づくり

#### 栄養・食生活

野菜を1日350グラム以上食べましょう

#### 運動

今よりも1,000歩多く歩きましょう！ 3・30運動のすすめ(※)

#### たばこ

紫煙リボンで分煙とマナーの向上を

#### アルコール

節度ある適度な量を知り、健康的な飲酒をしましょう

#### 休養・こころの健康

休養・睡眠を大切に、ストレスを上手に解消するよう心掛けましょう

#### 歯と口の健康

かかりつけ歯科医を持ち、定期検診を受け、歯周病を防ぎましょう

※3・30運動とは、週3日以上、1日30分以上の運動を行うこと。

基本。心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、家庭や学校、地域などを中心に、市民運動として、食育の推進に取り組んでいきます。また、「はっぴい健康クッキング」や「からだにうれしい食講座」などを地域の生活改善推進員の協力を得ながら実施しています。(10<sup>1</sup>に<sup>1</sup>に関連記事) 休養については、現代社会は家族や

## 運動や食生活の改善で いきいきとした毎日

健康づくりで重要なものとして「運動」や「栄養」、「休養」があります。運動については、気軽に参加できる環境と指導者体制づくりを推進

りに取り組んでいきます。(左図のとおり)

し、市民の皆さんと一緒に健康運動を展開していくために「元気ひろげたいそう」や「ピンシャン！元気体操」を発足。公民館や老人福祉センターなど市内各所で行っています。栄養については、3月に市民のための食育推進計画である「元気まえばし食育プラン」を策定。規則正しいバランスのとれた食生活は健康の



地域で介護予防(ピンシャン！元気体操)

他人との交流などが少なくストレスの蓄積しやすい社会。特に心の健康については、一人で悩むことのないようにしましょう。市の保健師が地域に出向いて行う「いきいき健康教室」や各種の健康相談を行い、心身の健康づくりを応援していきます。また、地域の生涯学習グループへの参加など、共通の趣味や目的を持った人との交流の中で不安などのストレスを解消し、心の健康を保っていくことも必要ではないでしょうか。



# 健康づくりは まず予防から

## 全国屈指の健診制度を利用して

新さわやか健診は国の指定項目に11項目追加

本市では4月から40歳から74歳を対象にした特定健診・特定保健指導や75歳以上の市民を対象にした後期高齢者健診、65歳以上の市民を対象にした介護予防のための生活機能評価に、新しく本市独自の健診を加えました。この「新さわやか健診」は、国が指定する17の健診項目に加え血液や腎臓、肝臓、心臓などの疾患を11項目にわたり検査するもので、さらに充実を図るものです。(下図のとおり)

しかし、昨年度実施した「さわやか健診」の受診率は48%。新しく充

## 市民の健康を増進するために健診項目の充実



### 市民の健康を増進します

前橋市医師会  
八木 茂 理事



今までも市と市医師会は協力して人間ドック並みの充実した基本健診を行ってきました。

4月から実施された新さわやか健診は、医療制度改革に伴う医療保険ごとの生活習慣病に着目した特定健診に市独自の検査項目を加えた総合的な健診制度であり、私ども市医師会は、高く評価しています。

健康診査は、今現在の体の状況を知り、自らの健康管理をいかにするかを決める手段として大変重要です。市の行う健康診査は、がん検診も含めて大変充実しています。病気の予防のための生活習慣を身に付けるために、基本健診やがん健診を年に1度は受診していただきたいと思います。

実した「新さわやか健診」では、もっと多くの人に受診してもらおう必要があります。年に1回は必ず健診を受けます。

健診と保健指導で  
生涯を通じた健康管理

特定健康診査の結果や生活習慣の聞き取りによって生活習慣の改善が必要な40歳から74歳までの人に「特定保健指導」が行われます。これは、メタボリックシンドロームの予備群や該当者へ自ら健康管理ができるよう専門家が支援を行います。

特定保健指導もそれぞれ加入している医療保険ごとに行われます。本

市では国民健康保険加入者の該当者に保健センターの保健師や管理栄養士が支援を行います。

スマイル健康診査で  
将来の健康づくり

18歳から39歳までの若い人については「スマイル健康診査」を行います。検査内容は身長・体重・腹囲・血圧測定、検尿、血液検査(脂質・肝機能・貧血・血糖)の生活習慣病や疾病に関する診査です。メタボリックシンドローム予防を目的とした腹囲測定も行います。

若いうちから健康に関心を持ち、健康診査を受けて自らの身体状況を

正しく認知して、健康管理に努めましょう。なお、スマイル健診は応募方式です。

### 3人に1人は「がん」で死亡 年に1回がん検診

日本人の死因の約6割が生活習慣病。生活習慣病とは、高血圧、脂質異常症、糖尿病、心臓病、脳卒中、がんなどの病気です。その中でがんによる死因は5割に達しています。がんを早期に発見し早期治療に結び付けるために、年に1回はがん検診を受けましょう。

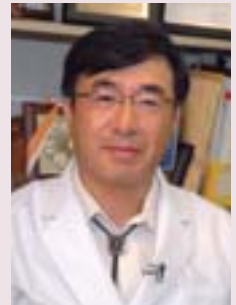
#### 重粒子線治療施設への支援

群馬大と県との共同事業で群馬大病院内に全国で3番目の最先端のがん治療施設「重粒子線治療施設」が来年3月に完成します。臨床試験を行った後、平成22年4月から本治療が開始される予定。本市では、市民の健康を守る医療環境の充実が図られることから、この施設建設に対し支援を行っています。現在、この治療は保険適用外であるため、治療費は約300万円。1日も早く保険適用になるよう県と連携して国に働き掛けるとともに、保険適用になるま

#### 前橋で始まる最先端治療

群馬大医学部重粒子線医学研究センター副センター長

中野 隆史 教授



建物は10月に完成し、その後臨床試験を行い平成22年4月には本治療が開始する予定です。従来の放射線治療と比べ、がんに対する治療効果が高く、切らずに治すことができるので身体への負担も少ない優れた治療法。従来の放射線治療と比べて大きく3つの利点があります。1つは、がんのその部分だけに照射されるので副作用が格段に少ない。2つ目は、治療が難しかったがんに対しても優れた効果を発揮する。3つ目は、治す効果が高いため少ない照射回数(最短1日)で治療することが可能です。

この治療は、平成15年に先進医療として認められましたが、あまり普及していないことから、一般の保険診療として認められていません。このため、現段階では、約300万円の治療費が想定され、高額であることから、できるだけ早く保険適用となることが望まれます。



重粒子線治療施設

で市民への支援策についても検討を始めます。

#### 家計にも優しい医療制度 子育て世代もしっかり支援

##### 子どもの医療費の無料化

中学生まで拡大しました。入院・通院を問わず窓口での支払いは無く、所得制限もありません。

##### 妊婦健診の充実

助成回数を2回から6回に(県内他都市では5回)。

##### 一般不妊治療費の助成

新規事業として自己負担の2分の1を限度に、年間5万円を上限として、2年間助成をします。

#### 中核市移行で保健所設置 きめ細やかなサービス

現在市で実施している母子保健や健康増進事業に加えて、食品衛生、生活衛生や感染症対策など、一元的にきめ細かな地域保健サービスが提供可能となります。

### 市民や地域の活動

## 特別番組などで情報発信

#### 特別番組のご案内

群馬テレビで「生命都市いきいき前橋～市民力・地域力による健康づくり」が放映されます。ぜひ、ご覧ください。

日時＝8月24日(日)午後8時～8時30分(再放送は8月30日(土)午後8時30分～9時)

#### 市政懇談会

「市民力・地域力による健康づくり」をテーマに市政懇談会が始まりました。寄せられた提言・要望などは、市政運営に生かすとともに、内容を整理して本紙9月1日号で紹介します。

#### 一地区一自慢

本年度の「一地区一自慢」は、「健康づくり」がテーマ。各自治会で自慢の取り組みや新しい取り組みを募集します。募集の詳細は本紙9月15日号でお知らせします。



# 新入園児や児童を募集します

36の幼稚園 58の保育所(園)で



本市の未来を担う子どもたちを、伸びびと元気に育てましょう。来年4月から市内の幼稚園・保育所(園)へ通う新入園児や児童を募集。申し込み方法などは次のとおりです。

問い合わせは

幼稚園への入園については

各幼稚園へ

保育所(園)への入所については

児童家庭課 ☎898-6268、各保育所(園)へ



幼稚園3・4・5歳

**入園該当者** 3歳児：平成17年4月2日～18年4月1日生まれ、4歳児：平成16年4月2日～17年4月1日生まれ、5歳児：平成15年4月2日～16年4月1日生まれ。ただし、市立幼稚園は、本市または富士見村の住民と来年4月1日までに本市または富士見村へ転入予定の人

**募集園児数** 〔市立〕まえばし幼稚園、大胡幼稚園、大胡東幼稚園、宮城幼稚園：3歳児各60人(抽選)。また、4・5歳児は欠員に応じて各幼稚園で受け付け〔私立〕園ごとに異なり、満3歳児を受け入れる園もあり

**申し込み** 〔市立〕9月1日(月)～30日(火)までに所定の申込用紙に記入して各幼稚園へ

〔私立〕9月1日(月)から各幼稚園へ

保育所(園)産休明けから



**入所資格** 本市の住民で両親が次のいずれかに該当し、ほかに保育する人がいない就学前の児童。①外で働いている②家で家事以外の仕事をしている③妊娠中か出産後間がない④傷病、心身障がいである⑤長期の病人がいて付き添っている⑥火災などの災害で保育できない。なお、来年度中に、産後休暇・育児休業が明けて復職を予定している場合も9月中に申し込み可

**保育時間** 午前8時～午後6時の間の8時間が原則。早朝保育や延長保育を行っている保育所(園)もありますので、詳しくは各保育所(園)に問い合わせを

**保育料** 今年分の所得税額(所得税非課税の場合は本年度分の市民税額)などを基準に算定

**給食** 3歳未満児は完全給食、3歳以上児は副食(一部完全給食)

**管外保育** 他市町村の保育所(園)に入所を希望する人は、一定の条件を満たす場合のみ申し込み可

**申し込み** 9月1日(月)～30日(火)に希望する保育所(園)へ

**入所決定** 12月中までに申し込み内容を確認、審査して決定。産休・育児休業明けで申し

保 育 所 (園)					
名 称	所 在 地	定員 (人)	電 話	受け入れ最少年齢	
市立	第一	日吉町一丁目11-7	120	231-5286	1歳
	第二	三河町一丁目18-26	60	224-5930	
	第三	南町三丁目32-3	140	221-6487	
	第四	大手町二丁目16-4	130	221-2793	
	総社	総社町総社1596	100	251-6651	3歳
	元総社	元総社町一丁目25-8	90	251-2658	1歳
	上川淵	上佐島町396-3	120	265-0904	
	清里	清野町417	60	251-9315	3歳
	桂萱	上泉町1475-1	90	269-7865	1歳
	東	箱田町618	150	251-4866	3歳
	南橋	荒牧町823-2	170	231-9666	1歳
	芳賀	鳥取町821-1	90	269-8721	
	下川淵	鶴光路町68-2	120	265-0945	
	細井	上細井町2006-4		231-7707	
荒砥	荒子町1019-2	268-2525			
広瀬	広瀬町一丁目27-3	130	261-1724		
粕川	粕川町新屋688-1	90	285-2107	6カ月	
岩神	岩神町二丁目5-12	120	231-1696	産休明け	
前橋	昭和町一丁目15-14		231-3003		
相愛館	日吉町二丁目27-28	231-7102	90	6カ月	
前橋東	文京町四丁目9-13	221-5001			
孝顕寺	朝日町四丁目33-12	120	243-7504	産休明け	
二之宮	二之宮町1810-1	268-3620			
総社第二	総社町植野511-1	150	251-5428	産休明け	
芳賀南	端気町丙337	90	269-7568		
はと	上小出町一丁目15-4		232-1282		
あゆみ	朝倉町861-1	120	265-3322		
長昌寺	紅雲町一丁目9-14	30	224-7888		
トキワ	上新田町609-1	120	251-7445		
しゃか	元総社町2502-2	45	255-1422	6カ月	
祝昌	西善町381-7		266-0351		
永明	上大島町860	90	263-8110	産休明け	
ふたば	五代町1301-3		269-2085		
めぐみ	岩神町二丁目5-10	60	233-5773	産休明け	
長昌第二	本町一丁目5-2	30	224-7556		
第二はと	上細井町1212-1	90	233-0908		
祝昌第二	広瀬町二丁目1-5	30	261-5717		
中央大橋	石倉町五丁目17-6	75	252-3637	2歳半	
しゃか第二	元総社町2497-2	90	253-2653		
上細井	上細井町137-5	60	234-1711	産休明け	
宝塔	総社町総社1602-2	30	252-3095		
桃木	幸塚町197-29	90	232-7000		
朝倉	朝倉町173-2	120	265-1912		
愛泉	江木町518	90	268-3423		
駒形	駒形町410-3	105	266-4587		
きりのこ	国領町二丁目22-7	90	233-2787	6週間	
おおどり	茂木町183-1	45	283-2299		
大胡第一	茂木町23-32	120	283-2226	産休明け	
大胡第二	堀越町1390-3	60	283-6778		
大胡第三	樋越町701-2	120	284-0055	6カ月	
赤城育心	市之関町401	80	283-4148		
深津	粕川町深津558-2	60	285-5920	産休明け	
上陽	西善町598-2	90	266-1493		
たちばな	下大島町1055-93	60	266-7007	3カ月	
六供ひよこ	六供町一丁目24-1	160	221-8579	6カ月	
北	関根町三丁目6-1	150	233-2144	1歳	
※1石倉	石倉町二丁目11-3	90	251-5657		
※2共愛学園木瀬	小屋原町1122-2	120	266-1491		

- 受け入れ最少年齢は来年4月2日現在の満年齢です。
- 産休明けとは、生後8週間を経過した乳児をいいます。
- ※1 石倉保育園は、市立石倉保育所が来年4月1日から民営化され私立の保育園として設置・運営されます。
- ※2 共愛学園木瀬保育園は、市立木瀬保育所が来年4月1日から民営化され私立の保育園として設置・運営されます。

幼 稚 園				
名 称	所 在 地	定員 (人)	電 話	
市立	まえばし	若宮町四丁目32-4	210-2300	
	大胡	河原浜町641	283-4152	
	大胡東	河原浜町491-1	230-4157	
	宮城	鼻毛石町1503-1	283-3060	
私立	清心	大手町三丁目1-21	105	231-2415
	わかくさ	嶺町1365-5	264-0600	
	鈴蘭	元総社町152-2	280	251-2180
	共愛学園	小屋原町1125-1	75	280-8620
	明星	南町一丁目21-28	260	223-0804
	静和第二	文京町一丁目29-18	155	221-7452
	いずみ	女屋町1094-5	160	261-0553
	元総社	元総社町1372-1	280	251-2076
	しょうび第一	城東町一丁目2-7	480	231-1728
	江木	堤町537-11	200	269-0809
	敷島	岩神町四丁目25-10	160	231-8494
	二子山	朝倉町一丁目3-7	230	263-2233
	朝日が丘	朝日が丘町5-1	200	251-6808
	大利根	大利根町一丁目36-8	210	251-5050
	第二あさひ	三俣町二丁目10-3	320	232-2080
	ひろせ	広瀬町三丁目32-1	520	263-1571
	明和	勝沢町282	320	269-7041
	たから	田口町545-1	120	233-0051
	慈照	二之宮町1812-7	200	268-2557
	静和第三	南町四丁目30-2	95	224-7443
	駒形	駒形町807-1	200	266-2335
	隆興寺	三河町一丁目17-1	80	224-6129
	桃瀬	西片貝町四丁目16-2	240	243-5977
	大利根南	川曲町260	190	253-5460
	元景	総社町植野150	120	253-2373
	あさひ	東片貝町1061-1	160	261-7731
	山王	山王町二丁目9-5	295	266-5120
	清華	東大室町929-1	160	268-1992
華頂	下長磯町502-2	200	266-5505	
しょうび第二	下川町66-1	160	265-3596	
粕川	粕川町女洲446-4		285-3326	
木の実	粕川町室沢267-1	120	285-4832	

込みをした人は、入所希望日の前月中旬までに決定。ただし、希望した保育所(園)へ入れない場合もあります。

**■保育所(園)は見学できます**

入所の希望先は、保護者が選んで申し込みます。子どもたちの遊びや生活の様子を知ってもらうため、すべての保育所(園)で見学日を設けます。詳しくは各保育所へ。

**日時** 8月21日(木)～29日(金)(土日曜を除く)、午前10時～午後4時

**会場** 市内58カ所すべての保育所(園)



# 9月6日・7日は学びの祭典

## 生涯学習フェスティバル

「生涯学習フェスティバル2008」を、9月6日(土)・7日(日)の2日間、総合福祉会館で開催します。入場は無料。ぜひ、お越しください。

日時 9月6日(土)・7日(日)、午前10時～午後4時

会場 総合福祉会館(日吉町二丁目)

### ●市民ステージ

市内で活動する団体の歌や演奏、踊りなどの発表。



### ●わが町広報紙まつり

自治会が発行する広報紙のほか、町誌(史)・地域情報誌・公民館報などの展示。

### ●ようこそ！わが町へ

四中、元総社、永明の各地区の生涯学習活動の紹介。

### ●秋元歴史まつりコーナー

よろいを試着。記念撮影の写真をプレゼント。

### ●ちびっこ広場

昔遊びや竹とんぼ製作などの体験。

### ●クイズラリー

館内の各ポイントでクイズを出題。参加者に粗品をプレゼント。

### ●富岡製糸場コーナー

パネル展示のほか、座繰り体験も。

### ●専修学校各種学校コーナー

作品・資料展示など。

### ●子ども絵画展

市内の幼稚園児の作品を展示。

問い合わせは

生涯学習課 ☎210-2198

前回クランプリ受賞作品 三宅典子「お菓子と世界の子供達」



あなたのアイデアを作品に昇華

## アートコンクンペライブ2008

「前橋アートコンペライブ2008」を開催。有能な新鋭芸術家の掘り起こしと、芸術活動の支援、芸術作品の発表の場を提供することが目的で今回が12回目。これに出展する斬新な現代アート作品を募集します。

対象 12月7日(日)の公開審査に参加できる人またはグループ(代理出席可)

応募作品 1ドローイング、ペインティング、版画、写真などの平面や、彫刻、オブジェ、レリーフなどの立体で、テーマは自由(複数出品可)

規格 11(平面) 100cm×150cm、重さ20kg以内(立体) 縦100cm×横100cm×高さ150cm、重さ20kg以内

申し込み 10月24日(金)(必着) まで

に郵送または直接。所定の申込用紙に記入し、作品の全体が分かる写真を添えて、市役所文化国際課へ一次審査 11 応募書類から30作品程度を選出

最終審査 12月7日(日)午後1時から前橋プラザ元氣21・1階にぎわいホールで行う公開審査で入賞作品を決定

賞金 11 グランプリ: 50万円(1作品)、銀賞: 10万円(1作品)、銅賞: 5万円(2作品)、審査員特別賞: 2万円(3作品)

審査員 11 美術評論家・伊東順二さん、建築家・隈研吾さん、メディアアーティスト・八谷和彦さん

問い合わせは

文化国際課 ☎898-6522



# 著名人の講演会で文化を満喫

川渕 圭一さん 医師・作家



11月5日水

演題「ゆつくり自分らしく」

坂井 宏行さん 料理人



11月12日水

演題「私の料理人生」

吉行 和子さん 女優



11月20日木

演題「ビバー百歳〜母、あぐりへの思い〜」

3回シリーズで

市民講座

恒例の市民講座を開催します。各界の第一線で活躍する著名人が、3回シリーズで講演。秋の夜のひとときを文化講演会でお楽しみください。

日時 ①11月5日(水) ②11月12日(水) ③11月20日(木)、午後7時〜8時30分

会場 市民文化会館

対象 市内在住・在勤か富士見村在住の高校生以上、先着1,200人

テーマ・講師 ①「ゆつくり自分らしく」医師、作家・川渕圭一さん ②「私の料理人生」料理人・坂井宏行さん ③「ビバー百歳〜母、あぐりへの思い〜」女優・吉行和子さん（俳人・石寒太さんとの対談あり）

費用 840円

申し込み 9月26日(金)までに往復ハガキで。住所・氏名・電話番号を明記し、〒371-0023 本町二丁目12-1 中央公民館「市民講座係」(☎210-2199)へ

## はばたこう!中核市へ①

### 6回シリーズ連載

#### 福祉サービスの向上

現在、身体障害者手帳の交付については、市で受け付け県が認定。交付まで約1カ月を要していますが、中核市になると期間が短縮され、医療助成の認定や公共交通機関の運賃割引、補装具・日常生活用具の給付などの各種福祉サービスの早期利用が可能となります。また、県で申請から貸し付けまで行っている母子・寡婦福祉資金の事業開始資金や修学資金などの各種貸し付けについては、市が一括して行うようになりサービスの拡大が図られます。

本市は、来年4月1日の中核市移行を目指して準備を進めています。そこで、中核市の事務や移行に向けた取り組みなどを、6回にわたり毎月15日号に連載。今回は、民生行政の主な事務と期待される効果について紹介します。

#### 充実した福祉行政の運営

社会福祉法人が設置する特別養護老人ホームなどの設置認可や指導監査を市が直接行うこととなります。また、社会福祉審議会を市が設置し、市民の代表が審議しますので、高齢者や障がい者の福祉施策などについて地域の実情や市民ニーズに対応した、より充実した福祉行政を行うことができます。

問い合わせは 中核市推進室 ☎898-6526

# おいしく食べて健康になろう

## メタボの予防や改善はまず食事から

メタボリックシンドローム（以下メタボという）を予防・改善するには、普段の食生活を見直すことが大切。今回は、食事のバランスや調理方法などについて学べる2つの食講座を取材しました。

担当は市民編集員、高橋・古田島。

各講座やレシピの問い合わせは  
前橋保健センター ☎223-8844



### からだに おいしい 食講座

この講座は毎月1回、午前9時30分から午後1時まで前橋保健センターで行われます。

#### メタボを知る

市管理栄養士からメタボについての説明や診断基準、予防方法について説明がありました。内臓脂肪型肥満（男性がおへそ高さの腹囲85㎝以上、女性が同90㎝以上）で、血糖値・血中脂質・血圧高値のいずれか2つが該当するとメタボと診断されます。講座では2つの長さに切られたビニールテープが用意され、各自計測しました。

#### 自分の食事を確認

料理カードを使って1食分を選びます。このカードの裏に記載されているエネルギー量などの情報をもとに、選んだ献立のバランスがとれているか、量は自分に見合った量なのかを確認していきます。

#### 1日に必要なエネルギー量を計算

まず身長をもとに標準体重を計算し、標準体重に係数をかけて1日に

必要なエネルギー量を算出します。この値を3で割ると1食あたりのエネルギー量が算出できます。

#### 食事量を確認



選んだ料理カードの裏に記載されているエネルギー量を計算し、必要量と比較をします。

参加者の多くは必要量を上回っていました。参加者は油を使う料理を選択したようです。

#### 家の中でも体を動かす

メタボ対策には歩くなどの有酸素運動が良いとされていますが、筋力



食生活の改善は意識しすぎるとストレスになるのであまり神経質にならない事も大切。簡単にできる物が多いので気軽に参加してみませんか。



食生活改善推進員  
中山 洋子 さん

アップも行うとさらに効果的。講座の合間に、いすに座ってできる体操などを紹介し、体を動かしました。

#### 試食会

調理実習とバイキング（バランスの取れた食事や必要な量を知るために食生活改善推進員が調理した料理を摂）を講座ごとに毎月交互に実施。今回の講座はバイキングでした。





市民のメタボへの関心も高まっていることを感じます。保健センターと連携し、今後は男性を対象にした講座もやっていきたいですね。



食生活改善推進員  
入澤 玲子 さん



## 調理実習メタボの食事

### ★ニンジンとホタテのサラダ(61kcal)

食べやすくするためニンジンを出るだけ細く切る

### ★カボチャのごま酢あえ(54kcal)

カボチャはレンジで加熱できるので煮物より簡単

### ★甘納豆入り寒天(45kcal)

ケーキに比べて低カロリー



### ★豆のミルクスープ(124kcal)

夏だからさっぱりした物を

### ★つくねバーグ(鶏ひき肉)(165kcal)

肉に豆腐、レンコン、シイタケも加えるのがポイント。根ショウガ、大葉を使って香りを出せば塩分も少なくなる

## 編集 後記

低カロリーの料理というと、ちょっと寂しい物をイメージしていたのですが認識不足でした。また、両会場とも食生活改善推進員の皆さんの活躍を心強く感じました。今後多くの市民の皆さんが参加されることを望みます。

③は城南公民館  
対象 一般、先着各30人  
費用 材料費  
その他 託児希望者は問い合わせを  
申し込み 各実習日の1週間前までに前橋保健センター ☎222318844へ

## はっぴい健康 クッキング

地区の食生活改善推進員が今年「メタボリックシンドローム予防の食事」をテーマに健康料理教室を開催しました。この講座は毎月市内各地で開催。託児場所も用意され、小さな子どもを持つお母さんも多く参加していました。

食生活改善について市管理栄養士の講話の後、調理実習が行われました。参加者8人が1グループになつて調理実習。各グループに2人の食生活改善推進員が付いて実習を行いました。

### 参加者の感想

- 簡単でおいしくできたので今日の夕食からさっそく試してみたい。
- 普段とは違った調理法が参考に。
- 野菜が手軽にたくさん取れた。
- 低カロリーでも満腹感が得られた。
- 参加者同士で話しながら作るというのと気付くことが多かった。

## 講座に参加しよう

来月に行われる講座に参加しよう。

### ■からだにうれしい食講座「メタボリック症候群予防・改善する食事」

日時 9月9日(火)午前9時30分～午後1時

会場 前橋保健センター

対象 一般、先着30人

費用 材料費

申し込み 9月2日(火)までに同センター ☎222318844へ

■はっぴい健康クッキング「食生活改善推進員による調理実習」

日時 ①9月3日(水)②9月8日(月)③9月11日(木)、午前9時30分～午後1時30分

会場 ①は清里公民館②は第五コミュニティセンター(文京町三丁目)

③は城南公民館  
対象 一般、先着各30人

費用 材料費

その他 託児希望者は問い合わせを  
申し込み 各実習日の1週間前までに前橋保健センター ☎222318844へ

# ふれあい広場



フォトコンテストで最高賞  
石関 準子さん・68歳  
荒子町

## ファインダーをのぞいているとき無心に

今年、3月から6月までの72日間行われた全国都市緑化ぐんまフェア。それをテーマに「花と緑のシンフォニーぐんま2008フォトコンテスト」が行われ、492点の応募の中から、最高賞の推薦に選ばれた。「初めての大きな受賞なんです。とてもうれしいです」

この作品は「榛名山遠望」。グリーンドーム前橋や榛名山など会場全体の雰囲気をとらえている点が評価された。

「花が大好きなんです。カメラを持参して、10回以上足を運びましたね。撮影したのは5月4日の日曜日。この日は天気がよく、全体の風景を撮りたくて、1枚1枚を慎重にシャッターを切ったんです」

20歳のころから写真に興味があり、自分の子どもを撮っていた。その子どもたちも成人となり、自分の時間がとれるようになった。友人からの誘いもあり、8年前から本格的に写真クラブに入り活動している。

「いつも、息子から孫の運動会などの写真を頼まれます。また、イベントがあるたびに、どこへでも1人車を運転して出掛けます」

家では写真の本を愛読。ファインダーをのぞいているときが無心になれて、それが生きがいでもある。「これから尾瀬岩鞍ゆり園へ出掛けたり、四季折々の風景を撮ったりしてみたい」と、目を輝かせる。いつまでも健康であり続け、きれいな写真を撮り続けてほしい。

## 若い芽のポエム

昨年度行われた第11回「詩のまち前橋若い芽のポエム」コンクールの応募作品から、小学生の部で入賞した作品を紹介。学年は応募当時のものです。

つうじた つうじた。

つうじると気持ちがいいね。

おもしろい手話もある。

こうやって こうやって。 つたわってきた つたわってきた。 いろいろな人と話してみたい。

### ★入選 「おなかの中」

沖縄県宮古島市立平良第一小2年 安里 一番さん

おなかの中は台風だ  
ゴロゴロ ピカピカ  
カミナリみたい  
サッサー サッサー  
風の音  
ザーザー ザーザー  
雨の音  
まるで  
台風せんたくき  
おなかの中は  
大変だ  
おやつ時間に  
晴れるのさ

### ★入選 星空

総社小5年 山田 恵美さん

星空よ、町の明かりでみえないぞ。

もっと、光って、

もっと、かがやけ。

星空の主演、星よ。

お月様も、  
まんげつも、

星からパワーをすいとつてる。

もっと、光ってかがやいて、

星空の主演、星よ。

### ★入選 手話

桃川小4年 淵上 由貴さん

手話を覚えた。  
手話で人につたえよう。

手話で気持ちがつたわる。

おぼえるにもひとくろう。

こうやって こうやって。  
相手の目が動いた。





## 活気あふれる夏の祭典

宮城地区納涼祭が8月3日、宮城総合運動場で行われました。会場内は各種団体の模擬店が並び、ステージでは和太鼓演奏など多彩な催し。祭りのフィナーレとして夏の夜空に花火が鮮やかに打ち上げられ、訪れた人を魅了していました。

7月26日と27日の2日間、大胡祇園まつりがJA前橋市大胡支所駐車場などで盛大に開催されました。会場内ではだんべえ踊りや民謡、子どもみこしなどを披露。また、27日は勇壮な暴れ獅子が町内を練り歩き、祭りを盛り上げました。



## 秋篠宮ご夫妻と眞子さまが本市訪問

秋篠宮ご夫妻と眞子さまは、8月6日、全国高等学校総合文化祭（ぐんま総文）視察のため、本市などを訪問されました。県庁県民ホールで書道部門の展示をご覧になり、その後、ぐんまアリーナで行われた総合開会式にご臨席されました。



## 掛け声大きく響かせて

粕川小校庭で8月3日、粕川まつりを開催。掛け声と共にたくさんさんの山車やみこしが会場を練り歩く様子は迫力満点。粕川音頭や子ども抽選会なども行われ、全世代が楽しめる祭りとなりました。



暴れ獅子が町内を練り歩く

# お知らせ

INFORMATION

人口/32万3,384人  
男：15万7,938人  
女：16万5,446人  
世帯/12万9,913世帯  
平成20年7月末日現在

## スポーツ

### 教室

市民体育館  
□アーチェリー初心者



丁寧に教えますので気軽に参加を

日時 9月17日(水)～10月1日(水)の水曜5回、午後7時～8時30分  
対象 小4以上、先着15人  
費用 一般2,000円、中学生以下500円  
申し込み 8月15日(金)から同館 ☎265-0900へ  
□ストレッチ軽スポーツ  
日時 ①9月17日～11月5日の水曜8回 ②9月19日～11月14日の金曜8回、午前10時～11時30分  
対象 中学生以下を除く、各40人(抽選)  
費用 各2,000円と施設使用料

## スポーツ大会情報

●まえばしスィムラン(9月14日(日) 県敷島水泳場など)



詳しくは市民体育館(☎265-0900)に問い合わせるか、本市ホームページをご覧ください。

□フラダンス  
日時 9月10日～11月12日の水曜10回、午後2時～3時30分  
対象 中学生以下を除く、30人(抽選)  
費用 2,000円と施設使用料  
□高年者軽スポーツ  
日時 9月18日～11月20日の木曜10回、午後2時～3時  
対象 55歳以上、20人(抽選)  
費用 2,000円と施設使用料  
□わくわくスポーツ塾  
日時 9月26日～11月28日の金曜10回、午後4時～5時  
対象 小1・小2、20人(抽選)  
費用 1,000円と施設使用料  
□初心者バドミントン  
日時 9月25日～10月23日の火木曜

## INFORMATION インフォメーション

### 試合に欠かせぬボランティア

ザスパ草津の公式戦では来場するファンが試合を快適に楽しめるように、スポーツボランティア「運営サポートスタッフ」の皆さんが活動しています。



ホーム戦の試合には平均40人のボランティアが参加。社会人や大学生、高齢者、主婦など多彩な顔触れで、仕事内容もプログラムの配布や車いすの人の案内、チケットのカウンタなどさまざま。夫婦で仲良くチケットのもぎりを担当する人も。この運営サポートスタッフをやってみたいという人はぜひ、一度お問い合わせください。違った観点からプロサッカーの試合を体験できます。○…問い合わせは草津温泉フットボールクラブ ☎269-3732へ。

ホーム戦観戦日程 節 32節 開催日 8/24(日) キックオフ 18:00～  
対戦相手 FC岐阜 会場 正田醤油スタジアム群馬(旧県営陸上競技場)

8回、午前10時～11時30分  
対象 中学生以下を除く初心者、30人(抽選)  
費用 2,000円と施設使用料  
★以上5つの教室の申し込みは8月31日(日)(必着)までに往復ハガキで。各コース1人1通。教室名(曜日)・住所・氏名・年齢(学年)・電話番号を明記し、〒371-0816上佐鳥町460-1・市民体育館(☎265-0900)へ。  
□小学生サッカー  
日時 10月2日(木)～11月6日(木)の火木曜8回、午後4時30分～5時30分  
対象 小1～小3、30人(抽選)

### 前橋けいりん

#### 開催日

8/25・26(場外)  
8/28～30(場外)  
8/31～9/2  
9/3(場外)  
9/8～10(場外)



費用 1,150円  
申し込み 8月31日(日)(必着)までに往復ハガキで(1人1通)。教室名・住所・氏名・学年・電話番号を明記し、〒371-0816上佐鳥町460-1・市民体育館(☎265-0900)へ





## こんにちは 市長です

### 五輪の活躍に期待

(8月3日・北京五輪代表壮行会)

多くの皆さんにお集まりいただき、北京オリンピック自転車トラック競技日本代表壮行会を開催でき大変うれしく思います。選手の皆さんには、日ごろの努力の成果とこれまで培ってきた実力を発揮し、世紀のイベントを楽しみながら頑張っていたいただきたいと思います。「日本一の自転車王国まえばし」を目指す前橋市の32万市民が、選手の皆さんの北京オリンピックでの活躍を心から期待し応援しています。

1のとおり  
**コース・時間・費用・定員など**表  
**対象**⇒クロールで25分泳げない人  
**申し込み**⇒8月31日(日)(必着)まで  
 往復ハガキで(1人1通)。受講  
 コース・受講曜日と時間(第2希望  
 まで可)・住所・氏名・学校名・学  
 年・年齢・泳力・電話番号を明記し、  
 〒371-0854大渡町二丁目3  
 |11・大渡温水プール・トレーニング  
 センター「水泳教室係」(☎25  
 3-7811)へ

**大渡温水プール・トレーニングセンター**

#### □水泳

日時⇒10月1日(水)～12月15日(月)の毎週1回計8回

**総合運動公園**

#### □水泳

期日⇒10月6日(月)～12月15日(月)の毎週1回計8回

曜日	時間	月	火	水	金	土	
	午前10時50分～11時50分					小学生、50人 1,000円	
	午後0時30分～1時40分	一般、各30人、各2,000円					
	午後2時～3時10分	高年者(50歳以上)各30人、各2,000円		レディース(一般女性)30人、2,000円	親子(3歳から年中の児童と親)、20組、2,000円		
	午後3時30分～4時40分	年長・小1、各40人、各1,000円					
	午後5時～6時10分	小学生、各50人、各1,000円					
	午後6時30分～7時40分			一般、各30人、各2,000円			

※各抽選。施設使用料は実費負担です。

曜日	時間	月	水	木	金	土	
	午前10時50分～11時50分					小学生、50人 1,000円	
	午後0時30分～1時40分		レディース(一般女性)30人、2,000円		一般、30人 2,000円		
	午後2時～3時10分	一般、30人 2,000円	親子(3歳から年中の児童と親)15組、2,000円		高年者(50歳以上)各30人、各2,000円		
	午後3時30分～4時40分	年長・小1、各40人、各1,000円					
	午後5時～6時10分	小学生、各50人、各1,000円					
	午後6時30分～7時40分	一般、30人 2,000円					

※各抽選。施設使用料は実費負担です。

**コース・時間・定員・費用など**表  
 2のとおり  
**対象**⇒クロールで25分泳げない人  
**申し込み**⇒8月31日(日)(必着)まで

往復ハガキで(1人1通)。受講  
 コース・受講曜日(第2希望まで可)・  
 住所・氏名・学校名・学年・年齢・  
 泳力・電話番号を明記し、〒379  
 |2107荒町437-2・総合  
 運動公園「水泳教室係」(☎268-  
 1911)へ

#### その他の施設

#### □市民健康サイクリング

日時⇒8月31日(日)午前9時、J R前橋駅南口集合(小雨決行)  
 コース⇒J R前橋駅南口↓大室公園  
 ↓同駅南口(途中解散可)

**用意する物**⇒昼食、水、タオル、帽子かヘルメット、雨具など

**申し込み**⇒当日集合場所へ直接

○：問い合わせは市サイクリング協会・狩野さん☎224-2773へ。

#### 文化財

#### 説明を聞きながら 大室古墳群を散策

ボランティアの解説員が、大室古墳群を解説しながら案内します。案内時間は約1時間。古墳について詳しく学んでみませんか。

日時⇒9月6日(土)午前9時30分～11時、大室公園民家園集合

対象⇒一般

申し込み⇒当日会場へ直接

○：問い合わせは文化財保護課☎31-9875へ。

文化

市民文化会館大胡分館

☎283-1100

□シャント太鼓まつり「志多ら」コンサート

日時 11月30日(日)午後1時

内容 〔第1部〕市内アマチュア太鼓グループ演奏〔第2部〕「志多ら」による和太鼓コンサート

入場料 一般2,500円、高校生以下1,000円

市政テレビ  
はつらつタウン  
まえばし

今月は26日(火)

主な内容は

工科大こども  
科学実験教室

群馬テレビ・毎月第4火曜  
午後0時20分から7分間

シーズン到来  
大沼のワカサギ釣り



秋のさわやかな風の中で

赤城山大沼のワカサギ釣りが9月1日(月)から解禁となります。静寂に包まれた大沼湖上でワカサギ

富士見

トピックス

前売り 8月23日(土)から同館で  
□シャント太鼓まつりの参加者募集  
第1部に出演する市内の太鼓グループと、第2部で「志多ら」と共演する子どもたちを募集します。

釣りを楽しめれます。ボートや釣具は、湖畔の店で有料で貸し出し。また、1月上旬から3月までは、氷上での穴釣りも楽しめれます。秋と冬では全く違う味わいがあるワカサギ釣りに挑戦してみませんか。  
期間 9月1日(月)～来年3月31日(火) (結氷時期の11月中旬から12月下旬までは禁漁)  
入漁料 11日券700円、シーズン券4,000円  
○: 問い合わせは青木旅館 ☎287-8511へ。

申し込み 9月15日(月)までに同館へ直接

前橋文学館

☎235-8011

□開館記念無料観覧

9月6日(土)は開館記念日で観覧料が無料になります。

□「夏の思い出」の絵の展覧会

日時 8月30日(土)～9月21日(日) 午前9時30分～午後5時  
内容 第一保育所の子どもたちが描いた、楽しかった夏の思い出の絵を展示

前橋テルサ

☎231-3211

□ロビーコンサート

日時 9月6日(土)午後0時30分～1時  
内容 ギター・マンドリン音楽の魅力

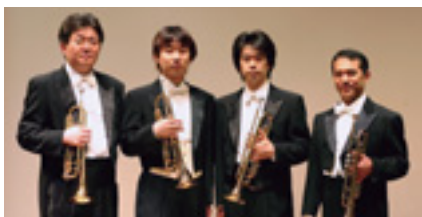
□室内楽の夕べ

日時 9月22日(月)午後7時  
内容 東京トラ

ンペットカルテットによる華麗なるトランペットの協演

入場料 一般1,500円、高校生以下800円

申し込み 9月15日(月)までに同館へ直接



前橋テルサカルチャーサロン

講座名	期日
ワード便利技! テンプレート編	8月23日(土)
好感を与える話し方 (話術入門)	
パソコンでデジカメ写真を印刷しよう (XP編)	8月30日(土)
心の知能指数 (EQ) を身につけよう	
パソコンにたまった写真を整理しよう (XP編)	9月6日(土)

※時間、対象、費用など、詳しくは前橋テルサへ問い合わせるか同館ホームページ (<http://www.maebashi-terra.or.jp>) をご覧ください。

新旧2つの名作  
教育プラザで上映

□名作映画劇場

日時 ①8月22日(金) ②9月3日(水)、午後2時  
会場 総合教育プラザ

内容 ①は「アイス・エイジ」(アニメ・日本語吹き替え版) ②は「市民ケーン」(オーソン・ウェルズ主演)

○: 問い合わせは視聴覚ライブラリ ☎230-9094へ。



**起業家の経営相談  
専門家が応援します**

中小企業診断士が創業期の経営相談を行います。相談員が事業所を訪問し、事業計画書の作成方法や事業展開、経営課題に対する解決策などをアドバイスします。

**期間** 来年3月31日(火)まで  
**対象** 市内で創業を予定している人  
か創業後5年未満程度の人  
**申し込み** 商工振興課 ☎ 898-6612へ

**月曜の夜は集まって  
みんなで「だんべえ」**

前橋まつりに向けて「こんばんはだんべえ踊り教室」を開催します。  
**日時** 9月8日～10月6日の月曜、午後7時30分～9時  
**会場** 前橋プラザ元気21・1階にぎ



楽しく踊りませんか

わいホール  
対象 どのなたでも

○：問い合わせはまちなかだんべえ踊り教室実行委員会・伊東さん ☎ 231-6794へ。

**無線インターネット  
元気21で利用開始**

前橋プラザ元気21では、1階のにぎわいホールを中心に公衆無線インターネットサービスを開始。インターネット使用料は無料ですが、パソコンなどの端末機器は利用者が用意してください。総合受付や1階パンフレットスタンドに利用案内を設置。マナーとルールを守って利用しましょう。

○：問い合わせはにぎわい観光課 ☎ 210-2188へ。

**セールや歌謡ショー  
商店街でにぎやかに**

**□大千円市**  
**日時** 8月29日(金)～31日(日)、午前10時～午後6時30分(31日は午後5時30分まで)  
**会場** 中央通り商店街、前橋スズラ

**□スタンプリー**  
**期日** 8月29日(金)  
**会場** 中央通り商店街

**内容** 加盟店3店舗で買い物し、スタンプを集めた先着500人に中央

**敷島で出かける  
夏のわくわく体験**

ホリデーイン前橋を開催。今回のテーマは「キミの笑顔が金メダル!!2008」です。夏休みの思い出に、豊かな緑の中でさまざまな体験をしてみませんか。

なお、駐車場に限りがありますので、来場には公共交通機関をご利用ください。

**日時** 8月24日(日)午前9時～午後4時

**会場** 敷島公園

**内容** バルーンアート&マラカス作り、茶道体験、福祉フェアなど

○：問い合わせはホリデーイン前橋実行委員会(青年会議所内) ☎

**道路建設課**



親子でピザ作り (昨年)

234-3670へ。

**□道路フェア**

道路について楽しみながら詳しく学べるイベントを、当日に同時開催。体験コーナーやお楽しみコーナーなど盛りだくさんです。

○：問い合わせは道路建設課 ☎ 98-6802へ。

**□屋台村と群馬の物産市**

**日時** 8月29日(金)～31日(日)、午前10時～午後6時(31日は午後5時30分まで)

**会場** 中央通り商店街

**□小田えつこ歌謡ショーと八木節、**

**日時** 8月31日(日)①午前11時②午後1時

**会場** 中央通り銀座通り交差点、中央広場

○：問い合わせは中央通り商店街 ☎ 231-9671へ。

消防

大地震を想定し  
合同演習を実施

9月9日「救急の日」を前に、大地震により多数の負傷者が発生した想定で合同演習を実施。なお、見学をする人はJA前橋市ライスセンター駐車場を利用してください。  
日時 8月28日(木)午後1時45分〜2時45分  
会場 第七中学校

○：問い合わせは消防本部南消防署  
☎267-0119へ。

自主防災のために  
ビデオなど貸し出し

宝くじ助成事業を受け、防災ビデオや映像機器などを購入。8月より自主防災会育成の機材として貸し出

住基ネット機器  
更新のため休止

8月25日(月)は住基ネット機器の更新作業のため、住基カードの交付や公的個人認証サービス(電子証明書)の受付ができません。ご注意ください。

○：問い合わせは市民課☎898-6106へ。



災害に強いまちづくりに

しを開始しました。ご利用ください。  
対象 自主防災会

○：問い合わせは安全安心課☎898-5935へ。

高齢者

米寿を迎えた人へ  
祝賀会を開催します

敬老の日を前に、長寿を祝う米寿祝賀会を開催。また、節目を迎えた高齢者へ祝い金を贈ります。

米寿祝賀会

米寿(88歳・大正9年4月2日〜10年4月1日生まれ)を迎えた人を招待して「米寿祝賀会」を開きます。なお、付き添いは1人までです。

日時 9月1日(月)午前10時

会場 商工会議所

敬老祝金

80歳や90歳など、節目の年齢を迎えた高齢者へ、敬老の日前後に行政自治委員を通じて「敬老祝金」を贈

紙をリサイクルし  
商品券を当てよう

紙リサイクル10万人キャンペーンを実施。紙をリサイクルして、クイズに答えると抽選でけやきウォーク前橋の商品券(総額100万円)が当たります。応募用紙は本紙とともに配布するほか市役所、支所・出張所でも配布。また、本市ホームページからもダウンロードできます。  
期間 = 9月1日(月)〜11月30日(日)  
対象 = 本市が富士見村に在住の人  
申し込み = 応募用紙に記入し、市役所清掃業務課(☎898-6272)へ郵送または応募箱に投函。応募箱は市役所、支所・出張所、富士見村役場、けやきウォーク前橋に設置

申し込み 8月29日(金)までにハガキ

で。住所・氏名・電話番号を明記し、

〒371-0017 吉町二丁目17

10・総合福祉会館内母子寡婦会

(☎235-3406)へ

ホームヘルパー  
研修の参加者募集

訪問介護員フォローアップ研修を開催。実践的な実技演習を行います。

日時 9月13日(土)午前9時30分〜午後4時

会場 県立高齢者介護センター(亀

泉町)

対象 〓ホームヘルパー資格を有する

就業希望者やホームヘルパー業務初

任者、先着40人

費用 〓3,000円

申し込み 8月25日(月)までに県ホー

ムヘルパー協議会☎255-603

1へ

福祉

一人親家庭を対象  
就職支援セミナー

キャリアアップのための資格や、面接の受け方などについて学ぶ就職支援セミナーを開催。ハローワークの求人状況説明も行います。

日時 9月10日(水)午後1時〜4時

会場 総合福祉会館(日吉町二丁目)

対象 〓母子・父子家庭の保護者、50

人(抽選)



## メルマガに登録し情報を

本市はメールマガジン「いきいき前橋」を発行しています。行政情報やイベントの紹介など盛りだくさん。市民からの投稿コーナーもあります。ぜひ、ご登録ください。  
**発行日**＝毎月5日、20日（発行日が土曜・祝日の場合は前日、日曜の場合は翌日）  
**内容**＝市政、イベント情報など  
**申し込み**＝本市ホームページにアクセスし、メールアドレスを登録（携帯・PHSは除く）  
 ○…問い合わせは市政発信課 ☎898-6642へ。

## 児童

### 児童文化センター

☎224-2548

#### □読み聞かせなど

**日時** ①8月30日(土)午後2時②9月6日(土)午後1時③9月6日(土)午後2時④9月7日(日)午後1時10分  
**内容** ①②は読み聞かせ③は紙芝居④は英語の読み聞かせ

#### □図画作品展

**期間** 9月4日(木)～9月28日(日)  
**対象校** 城南小・桃瀬小・駒形小・新田小・二中・東中・附属中・まえばし幼稚園

## 農林業

### ボランティアを募集 昭和の森での草刈り

昭和の森は、昭和26年に本県で第

## 第3回定例会

本会議や傍聴しませんか  
 総括質問

第3回定例市議会を次の日程で開催します。

#### □本会議

**日時**＝9月3日(水)午後1時、9月10日(水)午前10時、9月11日(木)午前10時、9月25日(木)午後1時

#### □総括質問

**期日**＝9月10日(水)、11日(木)

#### □常任委員会（議案審査）

**日時**＝〈総務〉9月16日(火)〈教育福祉〉9月17日(水)〈市民経済〉9月18日(木)〈建設水道〉9月19日(金)、いずれも午前10時

○…問い合わせは議会事務局 ☎898-5923へ。

2回植樹行事・国土緑化大会となった会場。夏の整備の下草刈りを行うボランティアを募集します。

**日時** 8月23日(土)午前8時30分～10時30分（小雨決行）

**会場** 昭和の森（富士見村）

**対象** どのような人でも

**用意するもの** 作業ができる服装、草刈りがま、雨具

**申し込み** 当日会場へ直接

○…問い合わせは昭和の森整備実行委員会 ☎255-3450へ。

### 農地の他目的使用は必ず除外の申し出を

農用地区域内の農地を、住宅や店舗、露天駐車場などに使用する場合は、初めに農用地区域からの「除外」をしなくてはなりません。次に農地法に基づく転用許可や都市計画法に基づく開発許可などが必要です。除外を希望する農地の所有者は申し出

## ヒマワリ田で楽しいイベント

西大室町のヒマワリ田は5・4畝。一面にヒマワリの花が咲き乱れます。迷路のタイムトライアルやかき氷、ポップコーンの無料配布など、楽しいイベントを開催。ぜひ、ご家族でお出掛けください。  
**日時** 8月23日(土)午前9時～11時30分



タイムトライアル（昨年）

**会場** 西大室町（県道苗ヶ島飯土井線沿い）

○…問い合わせは農林課 ☎898-6703へ。

をしてください。除外後に計画が無くなった場合は、農用地区域への編入を申し出てください。郵送での受け付けはできません。

**対象区域** 上川淵・下川淵・芳賀・桂萱・総社・南橋・清里・永明の各出張所管内と城南支所管内の市街化調整区域（農業振興地域内の農地でも農用地区域外として農用地区域から除かれた農地は不要）。大胡支所・宮城支所・粕川支所管内で農用地区域と定められた区域

**用意する物** 土地登記事項証明書または登記簿謄本（分家住宅の場合は昭和46年当時の所有者が分かる物）、

公図、土地利用計画書、確約書、案内図、土地改良事業等受益地確認書（土地改良事業8年未経過地区内と思われる場合は、土地改良事業の非受益地であることの確認書が必要な場合も）、都市計画法第34条第11号に規定する自己用住宅の場合は確認書、印鑑など  
**申し込み** 9月1日(月)～22日(月)の執務時間内に市役所農林課（☎898-6702）、大胡支所管内は大胡支所（☎283-0115）、宮城支所管内は宮城支所（☎283-131）、粕川支所管内は粕川支所（☎285-6752）へ直接

都市計画

写真や切り絵など  
前橋の美しい景観展



前橋の美しい風景を展示

前橋の美しい風景を将来にわたって守りはぐくむことをテーマにまえばし景観展を開催。昨年度実施した、

まえばし景観写真コンテスト入賞作品のほか、きり絵作家・飯塚照江さんや関口コオさん、水彩画家・筑井孝子さんの作品などを展示します。観覧は無料。ぜひ、ご覧ください。

日時 8月27日(水)～31日(日)、午前10時～午後8時(31日は午後6時まで)  
会場 前橋プラザ元氣21・1階にぎわいホール  
〇：問い合わせはまちづくり課 ☎898-6974へ。

年金

60歳以降の加入者  
保険料を返します

60歳以降も国民年金に任意加入し、年金受給額に反映しない40年を超えて保険料を払い続けた人へ、過払い

悩まずに相談して  
多重債務者相談会

多重債務無料相談会を行います。弁護士や司法書士が面接でアドバイス。1人で悩まず相談してください。

相談

多額の借入金や返済が滞り、生活が苦しいなど、悩まれている方は、お気軽にご相談ください。相談は無料です。申し込みは、電話または来場です。

利用状況変わったら  
早めに申告書を提出

土地の所有者は、土地の利用状況が次のように変わったときは、「住宅用地異動申告書」を市役所資産課へ提出してください。

日時 ①9月11日(木)午後4時15分～5時15分 ②9月13日(土)午後1時30分～4時  
会場 ①は群馬会館 ②は前橋プラザ元氣21  
対象 ①一般、②は先着20人  
申し込み ①は当日会場へ直接 ②は市消費生活センター ☎230-1755へ

税

農業所得の申告  
すべて収支計算で

農業所得の申告は、平成18年分からすべて収支計算になりました。これまでの経費目安割合は使用できま

適正な管理をし  
建物事故を防ごう

建築物の防災知識の普及や防災・維持保全制度の周知のため、8月30日(土)から9月5日(金)まで、全国一斉に建築物防災週間が実施されます。

建築物の適正な管理は、思わぬ事故を防いだり建築物の寿命を長持ちさせたりできます。所有者や管理者は建築物を常に点検し、適法な状態を維持するよう努めましょう。

また、店舗など多くの人が利用する建築物は、建築指導課職員と消防署員などで立ち入り検査を実施します。ご協力をお願いします。

〇…問い合わせは建築指導課 ☎898-6752へ。

8月の納税

◆市県民税第2期、国民健康保険税第2期 9月1日(月)まで

〇…問い合わせは資産課 ☎898-6217へ。



## ミニ情報

### □おもちゃの病院

日時 ①8月23日(土)②8月24日(日)③9月7日(日)、午前10時〜正午

会場 ①は粕川児童館②は第二コミューティセンター(前橋保健センター内)③は大胡いこいの家

○：問い合わせはボランティアセンター ☎232-3848 へ。

### □コケ玉づくり教室

植物の根を土で包み、表面をコケで覆った「コケ玉」は、和みの空間を演出。インテリアにもぴったりのコケ玉を作りませんか。

日時 9月9日(火)午後1時〜3時  
会場 前橋プラザ元気21

対象 一般、先着20人  
費用 1,000円

## 寄付



□4万3,190円 前橋の活性化を応援する嬉しいプロのお仲間展メンバーから。

□2万150円 笑みの輪から。

○：以上2件は社会福祉のために。

□ぞうきん80枚 古市町天道長寿会から東保育所へ。

申し込み 8月20日(水)から市民活動支援センター ☎210-2196 へ

電話案内 ☎232-6188

## 健康

### 休日当番動物病院案内

### 看護職有資格者の 受講会を開催

看護職有資格者で、結婚や育児などで就業していない人を支援。最新の医療や知識、技術の習得、実習などを行い、就職相談にも応じます。なお、託児所がありますので、ご利用ください。

日時 10月7日(火)〜21日(火)の6回、午前9時30分〜午後4時15分

会場 県看護教育センターなど

対象 未就業の看護職有資格者と再就職1年未満の看護職者、30人

申し込み 9月12日(金)までに県ナーサセンター ☎269-5202 へ

### アロマテラピーで 心身に安らぎを

アロマテラピーとは香りを使った植物療法。心や体のトラブルを穏やかに回復します。香りを生活に取り入れ、心身の疲れを癒してみませんか。

日時 9月17日〜10月1日の水曜3回、午後6時45分〜8時45分

会場 前橋アクティイ(大渡町二丁目)

対象 市内在住・在勤で35歳未満の勤労青少年、20人(抽選)

費用 3,000円

申し込み 8月27日(水)までに往復ハガキで。講座名・住所・氏名・職業・電話番号・年齢を明記し、〒371-0854大渡町二丁目3-

15・前橋アクティイ(☎252-0500) へ

### 支援を受けて メタボを撃退

「特定保健指導利用券とご案内」が郵送された人を対象に、ストッ

プ・メタボ教室を開催します。  
日時 9月24日(水)・10月1日(水)、午後6時30分〜8時

会場 前橋保健センター



気になるおなかをすつきりさせよう

## ばんこうガイド

保健センターでは各種の健診や健康相談などを行っています。  
お問い合わせはお近くの保健センターへ

前橋保健センター ☎223-8844  
大胡保健センター ☎283-7311  
宮城保健センター ☎283-3366  
粕川保健センター ☎285-3857

内容 保健師・栄養士の話、運動実習など

申し込み 9月17日(水)までに同センター ☎223-8844 へ

### 積極的に利用して 健康サポートデー

体脂肪や血圧測定、運動実習、健康相談などを行います。

日時 ①9月1日(月)②9月2日(火)③9月3日(水)、午前9時30分〜11時

会場 ①は宮城保健センター②は粕川保健センター③は大胡保健センター

対象 一般

○：問い合わせは大胡保健センター ☎283-7311 へ。

**健康レシピ** 前橋市健康増進計画 健康まえばし21

トマトの酸味が食欲をそそります。食欲がなくなり気味な夏バテの予防に役立ちます。

## トマトのゴマ風味あえ



### 1人分の栄養価

エネルギー	69kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	2.6g
カルシウム	48mg
鉄分	0.9mg
塩分	1.0g

### 材料(4人分)

・ トマト	3個
・ 大葉	4枚
・ 枝豆	60g
A { ごま油	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
白ゴマ	大さじ1

### 作り方

- ① トマトは一口大に切る。大葉は千切りにする。枝豆はゆでてさやから出しておく。
- ② ボールにAを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②のボールに①のトマトと枝豆を入れ、軽く混ぜ、さらに大葉と白ゴマを入れて混ぜ合わせる。

		内 科			外 科		婦人科	耳鼻科	眼 科	
休 日 当 番 医	8月24日(日)	須田こどもクリニック (児) 後閑町 ☎265-6777	松本内科医院 (内) 日吉町三丁目 ☎231-4728	下田内科医院 (内) 南町三丁目 ☎221-3155	八代医院 (内) 川曲町 ☎255-0846	外科胃腸科 いしがか医院 (外整) 日吉町二丁目 ☎233-4808	リハビリ整形外科 みなみクリニック (整) 川原町 ☎210-3737	長島産婦人科医院 (産婦) 高崎市南大類町 ☎027-352-9521	耳鼻咽喉科 長谷川医院 (耳鼻) 高崎市片岡町二丁目 ☎027-323-4196	高山眼科緑町医院 (眼) 高崎市緑町一丁目 ☎027-361-6888
	8月31日(日)	由上小児科医院 (児) 日吉町一丁目 ☎231-3646	河内循環器クリニック (内外) 昭和町三丁目 ☎233-3311	わかば病院 (内) 新前橋町 ☎255-5252	うめだ内科クリニック (内児) 鶴光路町 ☎212-0678	岩上整形外科医院 (整) 小相木町 ☎253-3358	小林外科胃腸科医院 (外整) 広瀬町二丁目 ☎263-2535	いとうレディースクリニック (産婦) 朝倉町 ☎290-3531	新前橋耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 古市町一丁目 ☎253-6170	羽鳥眼科 (眼) 天川町 ☎243-3711
	9月7日(日)	いまいずみ小児科 (児) 本町一丁目 ☎220-1333	北條内科クリニック (内) 嶺町 ☎269-5503	若宮内科 (内児) 日吉町四丁目 ☎234-6001	吉羽内科胃腸科医院 (内) 下川町 ☎265-3877	大島整形外科医院 (整) 荒牧町 ☎231-3711	平井外科医院 (外) 大友町二丁目 ☎251-5803	産婦人科松原医院 (産婦) 高崎市新保町 ☎027-353-4103	角田医院 (耳鼻) 高崎市若松町 ☎027-325-8844	沼賀眼科医院 (眼) 高崎市相生町 ☎027-327-1270
診療時間は午前9時～午後6時。市医師会の休日当番医がホームページで検索できます。 アドレスは <a href="http://maebashi.gunma.med.or.jp/">http://maebashi.gunma.med.or.jp/</a> 、携帯電話の場合は <a href="http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/">http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/</a> です。										
★夜間急病診療所 朝日町四丁目9-5 ☎243-5111 午後8時～午前0時 内科と小児科										
★救急病院等案内(消防本部内) ☎221-0099										
歯 科										
日曜・祝日は歯科医師会休日診療所 岩神町二丁目19-9 ☎237-3685 午前10時～正午、午後1時～3時										
休 日 当 番	8月24日(日) = 深澤接骨院 (城東町四丁目) ☎221-6888、高橋接骨院 (六供町) ☎243-6078									
	8月31日(日) = のむら整骨院 (上佐鳥町) ☎265-6677、荒牧接骨院 (荒牧町) ☎234-9559									
	9月7日(日) = 中嶋接骨院 (上小出町二丁目) ☎231-1643、風香整骨院 (光が丘町) ☎280-6178									
薬局	日曜・祝日は市薬剤師会会営薬局 紅雲町一丁目2-15 ☎223-8400 午前9時～午後6時									



# まちがど通信



田島 光ちゃん  
(1歳11カ月・高花台二丁目)



丸山 乙葉ちゃん  
(1歳11カ月・南橋町)



梶澤 葵ちゃん  
(1歳11カ月・後家町)



中川 清香ちゃん  
(1歳11カ月・六供町)



納涼祭で楽しく  
にぎやかに踊る

飯土井町

飯土井町では7月26日、井出上神社で八坂祭を行いました。住民の親ぼくを深めることを目的として毎年開催しています。だんべえ踊りや子どもたちによるおはやしなどを披露。祭りの最後には全員で楽しくマンボを踊りました。住民はにぎやかな活気に満ちた納涼祭で、交流と触れ合いを深めた一日となりました。

絵灯ろうも巡回  
夏祭り盛大に

西善町矢田

8月2日、西善町矢田では矢田公民館で納涼祭を行いました。20回目となる今年は町内の250人が参加。ビンゴゲームや八木節、書道作品の展示や表彰式も実施されました。夜になると鮮やかに電飾された絵灯ろうみこし2台が町内を巡回。家族連れなど訪れた人たちは楽しい夏の日を過ごしました。



## 桂萱ビーズクラブ

- ・第2・第4土曜 ・午前10時～正午
- ・桂萱公民館 ・会員数13人
- ・代表者/高山キミエさん ☎231-9737



装飾品や額入りの絵などを作っています。お友達に頼まれたりもするんですよ。自分で作った物を身に付けると心が弾みますね。

## 編集こぼれ話

今、市政懇談会を実施中です。今年度のテーマは「市民力・地域力による健康づくり」で、特集(2〜5頁)を掲載。健康は自ら管理し、改善していくことが重要です。これを機会に自分も生活改善に取り組み、メタボから脱却しなくては。(中)

