

まえばし

広報

2010 No.1412

5/15

主な内容

- 健(検)診で健康チェックを…………… P2・3
- 消費生活相談で被害を防ごう…………… P4・5
- ツツジの名所赤城山へようこそ…………… P6
- 七夕まつりに手作り作品を…………… P7
- 消防指令センターが運用開始…………… P8



受診シールを持って 健(検)診に行こう！ 本年度分を郵送

健康診査受診シールを対象の人に郵送しました。封筒が届いたら必ず確認して、健(検)診を受診しましょう！受診方法など詳細については同封の資料や健康のしおりをご覧ください。また、本市ホームページにも掲載しています。

受診期限＝来年2月末日

問い合わせは

新さわやか健診については 健康増進課 ☎220-5784

がん検診・無料クーポン券については 同課 ☎220-5783

●新さわやか健診の内容

特定健診(40歳～74歳)

後期高齢者健診(75歳以上の人など)

健康増進健診(40歳以上の生活保護受給者など)

＋ 上記のいずれか

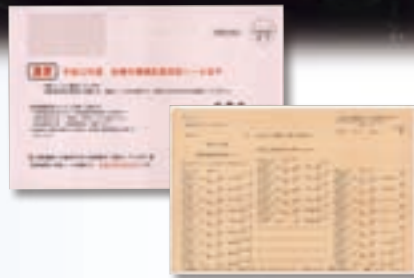
市独自健診

＋

生活機能評価(自己チェック)
(65歳以上の要支援・要介護認定者以外)

●転入した人は

4月1日以降に本市へ転入した人には受診シールを交付しますので、健康増進課へ連絡を。また、国民健康保険に加入する人は、先に市役所国民健康保険課で加入手続きをしてください。



本年度はオレンジ色のシールです

新さわやか健診

40歳から受けることができる新さわやか健診。血液検査や検尿など基本的な検査のほか、市独自の検査も行います。

■年に1度の健診で生活習慣病の予防を

健診は、自覚症状がなく進行する病気を発見する良い機会。受診をきっかけに生活を改善することで、心臓病や脳卒中などの生活習慣病を予防することができます。毎年受診して、健康状態をしっかりと把握しましょう。

■健診を機会に生活の見直しを

前橋保健センターでは、無理なく生活習慣を改善するための教室を開催。詳しくは本紙や本市ホームページでお知らせします。上手に利用して生活を改善していきましょう。

がん検診

日本人の2人に1人が、がんになり、3人に1人が、がんで命を落とすといわれています。本市においても死因の31%を占め、第1位となっています。(3ページ1のとおり)

■がん検診で早期発見・早期治療

がんは、早期に発見し適切な治療を受けることで、治る確率が高くなります。そのためにも、定期的ながん検診を受

5月31日から禁煙週間 煙の行き先に注意

5月31日(月)は「世界禁煙デー」。この機会に、たばこによる健康への影響や、マナーについて考えてみましょう。

問い合わせは

健康増進課 ☎220-5783

■たばこは健康の関係

たばこの煙に含まれる有害物質は、200種類以上。このうち発がん性を示すものは約60種類もあります。たばこを吸う人は、多くの臓器にわたって発がんのリスクが高くなります。

■たばこは吸う人だけの問題？

たばこの煙には、直接吸い込む「主流煙」と、たばこの先から出る「副流煙」の2種類があります。有害物質は主流煙よりも副流煙に多く含まれています。

たばこを吸わない人が、副流煙を自分の意思とは無関係に吸い込んでしまう「受動喫煙」は、特に子どもたちの健康に影響を及ぼします。ぜんそくや気管支炎などの呼吸器の病気だけでなく、身長伸びなどにも影響。

子どもたちの健やかな成長のため

図1 平成19年度 本市主要死因別死亡率

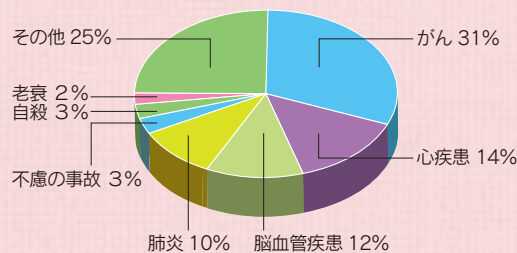


図2 平成20年度 本市各種がん検診受診率

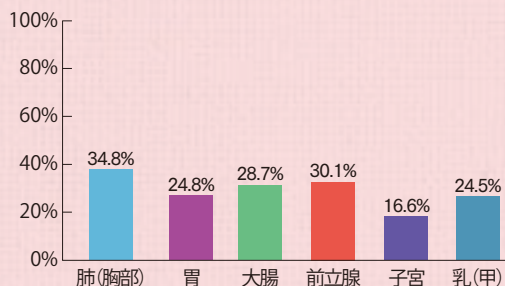


表1
〈本年度女性特有のがん検診
(子宮・乳がん検診)無料クーポン券対象者〉

●子宮がん検診対象者

年齢	生年月日
20歳	平成 元年4月2日～平成 2年4月1日
25歳	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日
30歳	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日
35歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日
40歳	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日

※昨年度に表の年齢になった人

●乳がん検診対象者

年齢	生年月日
40歳	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日
45歳	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日
50歳	昭和34年4月2日～昭和35年4月1日
55歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日
60歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日

※昨年度に表の年齢になった人

女性特有のがん検診(子宮・乳がん検診)の受診率向上のため、昨年度に引き続き「女性特有のがん検診推進事業」を実施します。無料クーポン券の

■女性特有のがん検診推進事業

人間ドックや職場の検診などにがん検診の項目がなく、受診機会のない人は、受診シールを利用して、年に1回(乳がん検診は2年に1回)がん検診を受診しましょう。受診シールを持参することで、市からの補助を受けられます。対象となる検診は、年齢や性別により異なります。受診シールに印刷された検診名を確認してください。

けることが大切です。しかし、本市のがん検診受診率は、残念ながらまだまだ低いのが実状です。(図2のとおり)

対象者は表1のとおりです。対象者はがん検診手帳と無料クーポン券を後日郵送。受診の際は、受診シールと無料クーポン券をお持ちください。

健(検)診の受診方法

■受診場所

市内の医療機関で受ける個別健(検)診(要予約)か、公民館などで受ける集団健(検)診(会場により要予約)のどちらかで受診できます。詳しくは、同封の資料や健康のしおりをご覧ください。また、本市ホームページにも掲載しています。

■用意する物

●新さわやか健診
受診シール、医療被保険者証(生活

保護受給票)、40～74歳の人は特定健診質問票。

社会保険の被扶養者などの人は加入している医療保険者が発行している「特定健診受診券」が必要。受診方法や費用など、詳しくは加入している医療保険者が勤務先に問い合わせてください。

また、本年度から、生活機能評価の自己チェック表は同封されません。受診の際、医療機関で自己チェック表を受け取ってください。

●がん、骨粗しょう症、歯周疾患、肝炎ウイルス検診

受診シール、本人負担金(子宮・乳がん検診の無料クーポン券利用者、70歳以上、生活保護受給世帯、市民税非課税世帯の人は無料)。

に、禁煙・分煙を実践しましょう。

■妊娠中は要注意

妊娠中の喫煙は、胎児の成長を妨げたり、流産・早産の危険を高めます。受動喫煙でもこれらの影響が出ることもあります。



■知っていますか？紫煙リボン

分煙と喫煙マナー向上のシンボルとして、紫煙リボンを推進しています。紫煙リボンを着けて受動喫煙防止などに取り組みましょう。

〈紫煙リボンの意思表示〉

- 吸う人…たばこの煙で周りに迷惑をかけません。
- 吸わない人…周りでたばこを吸わないでください。
- 専門家…たばこをやめようとしている人を支援します。

〈分煙のポイント〉

- 煙を外へ排除し、空気の流れを喫煙場所から外へ流れないようにする。
- 喫煙室を設け、分煙機や空気清浄機を設置しただけでは不十分なので部屋を天井から仕切る。

その契約は大丈夫？

あれっ？
と思ったら

消費生活センターへ

5月は消費者月間です。ことしは「守ろうよ、みんなを！
なくそう！高齢者の消費者被害」がテーマ。日ごろから
悪質商法などの情報に注意し、安心した生活を送りましょ
う。

問い合わせは
消費生活センター ☎230-1755

悪質商法を寸劇で解説

さまざまな事業で 消費者をサポート

社会が変化するにつれ消費者問題も
多様化し、近ごろでは新たな悪質商法
も目立っています。消費生活センター
では、消費者被害を防ぎ消費者が安心
した生活を送れるよう、さまざまな事
業や活動を行っています。

消費生活相談

悪質商法による被害や商品の購入、
サービスの利用に伴って事業者との間
に生じたトラブルや疑問について、専
門の相談員が問題解決のためのお手伝
いをします。

消費者講座

消費者問題の専門家を講師に招き、
分かりやすく講義します。

出前講座

消費生活啓発員や市職員が地域や学
校に出向き、悪質商法から身を守るた
めの知識を寸劇などで説明します。

くらしのセミナー

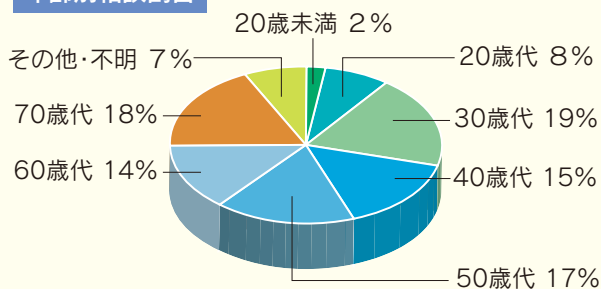
生活に役立つ知識を学ぶセミナーを
3回シリーズで年2回開催。日程はそ
の都度、本紙などでお知らせします。

典型例を把握して 被害を防ごう

昨年度、消費生活センターに寄せら
れた相談は2,273件。下表のとおり、

平成21年度の相談内容

年齢別相談割合



商品・役務別相談件数

順位	商品・サービス	件数
1	消費者ローン利用による多重債務関係	449
2	携帯電話の情報料のトラブル	390
3	具体的商品を持定できない相談(架空請求)	143
4	学習・資格教材・新聞契約のトラブル	135
5	アパートの賃貸借・電話機のリースなど	129
6	食品の安全性	125
7	消火器・節電器・浄水器	102
8	エステサービス、排水管清掃など	94
9	海外宝くじ・各種教育講座	84
10	ソーラーシステム・床下換気扇	74

相談内容はさまざまで、幅広い世代にわたっています。

● 典型的な事例

● 利殖商法

「銀行に預けるより利回りがいい」「この未公開株は近々上場するので必ず高く売れます」などと勧誘し、リスクの高い金融商品や投資などでトラブルになるケースが多く見られます。未公開株や商品先物取引、外国為替証拠金取引などは元本保証がなく、多額の損失を被る可能性があります。仕組みや内容を理解しないまま取引に参加するのはとても危険。契約の意思がないときは毅然とした態度で断り、販売員を安

易に家に招かないことが大切です。

● 振り込め詐欺

振り込め詐欺の手口は日々変化しています。最近では警察官や弁護士を名乗り「あなたのキャッシュカードは悪用されている。新しいカードと交換するので、古い物を自宅に回収に行く」と電話があることも。来訪後、暗証番号を聞き現金を引き出されてしまうという被害が増えています。おかしいと思ったら自分だけで判断せず、必ず家族や知人、近所の人などに相談しましょう。また、電話番号案内などで関係機関を調べ、事実確認することも大切です。

多重債務に陥らないために

消費者金融やカード会社などからの借り入れで、多重債務に陥ってしまうケースが急増しています。安易な借金や返済目的の借金はやめましょう。収入の中で返済できなくなった時には、1人で悩まず消費生活センターに相談してください。聞き取り後、直ちに弁護士や司法書士、法テラスなどの専門相談窓口につなぎます。

6月からは法律が改正され、貸し出しが厳しくなります。ヤミ金融には絶対に手を出さないようにしましょう。

インタビュー 消費生活 啓発員に聞く



消費生活啓発員の会
会長 上原 淳子さん(左)
副会長 井野 佳子さん(右)

消費生活啓発員として出前講座の寸劇への出演や、消費生活に関するさまざまな研究をしています。活動する中で感じるのは、「甘い話は存在しない」ということ。皆さんの中には「わたしは大丈夫」と思っている人もいかもしれませんが、しかし、相手はプロ。いざ自分がその状況になってみると、催眠術にかかったように被害に巻き込まれてしまいます。決して気を許さないことが大切です。特に独り暮らしのお年寄りに注意してほしいのは、1人で悩まないということ。消費生活センターや近所の人に相談をして、被害を防ぎましょう。

これからも悪徳商法を完全追放できるよう、市と消費者をつなぐパイプ役として積極的に活動していきたいと思っています。

相談はこちらへ

消費生活センター

千代田町二丁目5-5 シーズポート2階(5番街立体駐車場2階) ☎230-1755

■消費生活相談

日時＝月曜～金曜、午前9時～午後4時(祝日・年末年始を除く)



消費者の豆知識

子供の携帯電話 気を付けることは

〔事例〕高校に入学した娘が携帯電話を使い始めました。メールやインターネットのトラブルに巻き込まれないか心配です。

〔回答〕携帯電話はとても便利ですが、メールやインターネット、ブログなどで多くのトラブルが起きています。「メールの対応に追われて食事中や深夜も携帯が手放せない」、「メールで悪口を書かれいじめられた」、「名前や顔写真をブログやプロフィールサイトに載せたら迷惑メールがたくさん届いた」、「アダルトサイトや出会い系サイトにアクセスし高額の請求をされた」など、さまざまです。中には犯罪に巻き込まれる深刻なケースもあります。携帯電話を利用する場合は次の点に気を付けるとともに、使う時間を決めるなど、親子でルールを作りましょう。

- ①電話番号やメールアドレスなどの個人情報やむやみに教えない。
- ②知らない電話番号やメールアドレスには応じない。
- ③有害サイトへのアクセスを制限するためフィルタリングサービスを利用する。

咲き誇るツツジたち 今、赤城山が美しい

問い合わせは 観光課 ☎288-1968



2人の姫とジャンケンポン



おいしい牛乳を無料配布

赤城山つつじ祭り

関東屈指のツツジの名所、赤城山。5月上旬から7月上旬まで14種類50万株のツツジが咲き競います。6月上旬からは10万株のレンゲツツジが花開き、山全体が鮮やかな朱色に。さわやかな新緑とレンゲツツジの大群落がまぶしい初夏の赤城山で、雄大な自然に囲まれながら楽しい休日をご過ごしませんか。

6月6日(日)に「第22回赤城山つつじ祭り」を開催。赤城姫・淵名姫による新鮮な牛乳の無料配布や親子で楽しめるゲームなどイベントが盛りだくさんです。

日時 6月6日(日)午前10時

会場 赤城山大沼湖畔あかぎ広場

赤城山直通バスを運行

問い合わせは 関越交通 ☎0279-24-5115



来年3月31日までの土日曜・祝日に、JR前橋駅から赤城山ビジターセンターまでの区間で専用ラッピング直通バスを運行します。初夏のレンゲツツジや清涼感あふれる真夏の大沼湖畔、秋色に染まる紅葉、大沼氷上でのワカサギ釣りなど四季折々の顔を見せる赤城山を肌で感じてみませんか。時刻表は下表のとおりです。

時刻表

赤城ビジターセンター行き	通年*1				臨時*2	JR前橋駅行き	通年*1				臨時*2
前橋駅	8:45	11:40	15:10	17:45		赤城山ビジターセンター	10:05	13:45	16:30	20:20	
中央前橋駅	8:50	11:45	15:15	17:50		あかぎ広場前	10:07	13:47	16:32	20:20	
畜産試験場入口	9:01	11:56	15:26	18:11		赤城山大洞	10:09	13:49	16:34	20:24	
大河原	9:08	12:03	15:33	18:18		新坂平	10:15	13:55	16:40	20:30	
箕輪	9:20	12:15	15:45	18:30		箕輪	10:26	14:06	16:51	20:41	
新坂平	9:31	12:26	15:56	18:41		大河原	10:37	14:17	17:02	20:52	
赤城山大洞	9:36	12:31	16:01	18:46		畜産試験場入口	10:43	14:23	17:08	20:58	
あかぎ広場前	9:39	12:34	16:04	18:49		中央前橋駅	10:54	14:34	17:19	21:19	
赤城山ビジターセンター	9:43	12:38	16:08	18:55		前橋駅	11:00	14:40	17:25	21:25	

*1 前橋駅～畜産試験場入口は急行運転のため中央前橋駅のみ停車。

*2 8月7日(土)(赤城山夏まつり)のみ運行。

出品しよう 祭りを彩る七夕飾り

7月8日(木)から11日(日)まで開催する「七夕まつり」で、七夕飾りコンクールを実施。この出品者と審査員を募集します。

■七夕飾り募集

会社やサークル・団体などで、竹飾りや飾り物を作って出品しませんか。優秀作品は表彰します。

申し込み＝6月4日(金)までに商工会議所内七夕まつり実施委員会 ☎234-5108へ

■一般審査員募集

日時＝7月8日(木)午後3時～9時

対象＝20歳以上の人、若干人(抽選)

申し込み＝6月18日(金)までにハガキで。住所・氏名・年齢・職業・電話番号を記入し、〒371-0017日吉町一丁目8-1・商工会議所内七夕まつり実施委員会(☎234-5108)へ

天の川まで願いよ届け 七夕まつりに手作り作品を

手作りの浴衣で 出掛けよう

七夕まつりイベントとして浴衣作り講習会を開催。作った浴衣を着て七夕まつりに出掛けよう。材料購入については、事前に相談を受け付けます。

日時＝6月3日～7月1日の木曜5回、午後1時30分～4時

会場＝前橋プラザ元気21

対象＝一般、先着20人

費用＝3,500円

申し込み＝6月2日(水)までに商工会議所内七夕まつり実施委員会 ☎234-5108へ



前橋を詳しく学べる小旅行

ふるさと 再発見 の旅 ガイドが楽しく案内

問い合わせは 前橋観光コンベンション協会 ☎235-2211

身近な前橋を市内のボランティアガイドと巡る連続講座を開催。楽しく歩きながら、郷土の歴史や文化を学んでみませんか。1回だけの参加もできます。

日時・内容・集合場所など＝下表のとおり

申し込み＝当日集合場所へ直接

日 時	内 容	案内人	集合場所
5月28日(金)午前10時	バラとの出会い&ばら園をめぐる	ばらガイドの会	敷島公園ばら園温室入口
6月25日(金)午前9時30分	前橋城址と前橋の歴史をめぐる	前橋観光ボランティア会	臨江閣
7月 3日(土)午前9時30分	民家園と大室古墳をめぐる	大室古墳語り部	大室公園民家園
8月27日(金)午前10時	文学館と朔太郎をめぐる	文学館友の会	前橋文学館

始めよう **Eco** な暮らし 市役所などで環境パネル展

6月は環境月間です。これに合わせ、環境パネル展を開催します。市役所では第三回まえばし水と緑の環境賞受賞団体の活動紹介やごみの減量・リサイクルに関する展示を、右表の支所・公民館では地球温暖化に関する展示を行います。

問い合わせは 環境課 ☎898-6292

会 場	期 間
市役所 1 階市民ロビー	6月1日(火)～10日(木)
南橋公民館・大胡支所	5月28日(金)～6月4日(金)
上川淵公民館・桂萱公民館	6月4日(金)～11日(金)
東公民館・元総社公民館	6月11日(金)～18日(金)
宮城支所	6月18日(金)～25日(金)
富士見公民館	6月25日(金)～7月2日(金)

リアルタイムでより正確に
安全安心のまちづくりに心強い指令塔

消防指令センター運用開始



4月から高機能消防指令センターの運用を開始。位置情報通知システムで、今までの固定電話だけでなく、IP電話(電話番号が050で始まるものを除く)や携帯電話などからの緊急通報による位置情報が把握できるようになりました。各緊急車両には、車両動態端末装置を装備し、指令、地図、道路障害、水利、医療機関などの情報の閲覧・検索が可能に。従来システムと比べ現場到着まで

の時間を短縮できます。

また、通信中継車を配備し、地震などの広域的大規模災害が発生した場合でも、指令センターをはじめ国や都道府県との通信を行うことが可能です。各種通信ネットワークを活用していつでも災害現場の状況動画を伝送し、あらゆる災害に迅速に対応します。

問い合わせは 消防局通信指令課 ☎220-4500



正しい取り扱いで 火事をなくそう

問い合わせは
消防局予防課 ☎220-4509

「危険物 事故は瞬間 無事故は習慣」を推進標語に、6月6日(日)から12日(土)まで全国一斉に「危険物安全週間」が実施されます。わたしたちの身の回りには、灯油や塗料、てんぷら油など危険物がいっぱい。取り扱いを誤ると火災などの事故を引き起こす原因となり、とても危険です。事故を防ぐため、次のことを守りましょう。

- ①家庭内で危険物品の正しい取り扱い方法を確認する。
- ②事業所では危険物の自主的な保安管理体制の確立を図る。

子どもの幸せを願う 支援施策スタート

問い合わせは **こども課** ☎220-5701

本市では、「子どもたちの幸せをみんなの幸せにするために」と題して、次世代育成支援行動計画(後期)を策定。これは次世代育成支援対策推進法に基づき定められ、平成17年3月に策定された「次世代育成支援行動計画(前期)」を見直し、発展させたものです。下図のとおり子どもの幸せを基本に、市民・地域・事業者・行政が連携し、次世代育成支援施策を推進していきます。

次世代育成支援行動計画(後期)については、これま

でアンケート調査やパブリックコメント(意見募集)を実施。子育て支援策や環境整備などへの意見や要望を集約・検討し策定しました。

計画期間は平成26年度までの5年間。また、市民の皆さんの意見を聞きながら年度ごとに計画の実施状況について進行管理を行います。詳しくは本市ホームページをご覧ください。



次世代育成支援行動計画(後期)

基本理念

子どもたちの幸せをみんなの幸せにするために
行動計画における大切にすべき視点

- ①すべての子どもが幸せに育つことを支援する視点
- ②すべての親が安心と誇りを持って子育てができるよう支援する視点
- ③地域社会全体が子育てを見守り支援する視点

次世代育成支援行動計画(後期)からの具体的新規事業

- | | |
|---------------------|-------------------------------|
| ♪ 元気保育園子育て応援事業 | ♪ 家庭教育への支援の充実(子育て支援図書コーナーの設置) |
| ♪ 子育て遊び場事業 | ♪ 家庭教育への支援事業の充実(ブックスタート事業) |
| ♪ 室内型遊び場運営事業 | ♪ 母子家庭高等技能訓練促進費事業 |
| ♪ 9～10か月児健康診査 | ♪ 母子寡婦福祉資金貸付事業 |
| ♪ おなかの赤ちゃんをみんなで守る事業 | ♪ 発達障害児等への療育支援事業 |
| ♪ こんにちは赤ちゃん事業 | ♪ 障害児等への医療給付事業 |
| ♪ 子育て支援ボランティア講座 | |

このほか前期からの継続事業があります。

広報紙の特別広告を募集

広報まえばしに掲載する特別広告の希望者を募集します。詳しくは本市ホームページをご覧ください。

掲載スペースなど＝8月1日号、9月1日号広報裏表紙下段に縦90mm×横170mmをカラーで各号1枠

掲載料＝1枠当たり15万円

対象＝県内の企業や団体など(選考、各号1枠を越えた場合は市内企業や団体を優先)

申し込み＝6月15日(火)までに所定の申込用紙に記入し、市役所市政発信課(☎898-6642)へ郵送が直接



広告スペース

正しい統計のため 国勢調査にご理解を

10月1日(金)を調査期日として国勢調査を実施します。日本に常住している人を対象に、5年ごとに行われる調査です。調査の結果は、国や地方公共団体の行政だけでなく、民間企業や研究機関でも利用されます。代表的なものとして、国勢調査による人口を基準に、衆議院の小選挙区の画定や地方交付税交付金の配分を行っています。皆さんのご理解をお願いします。

問い合わせは **統計調査室** ☎898-6518

いきいき まえばし人

みやびな世界を言葉に乗せて



源氏物語を現代詩で朗読

大和 祥子さん・68歳
日吉町三丁目

約1,000年前、紫式部によって書かれた源氏物語。これを現代詩に訳した、故鈴木比呂志さん著の「源氏物語現代詩訳」を朗読で伝える。「原作と現代詩、両方の雰囲気壊さないよう気を付けて朗読しています。内容を理解して、初めて美しく読めるようになります。聞いてくれる人に、本当の物語を伝えたいんです」

大学卒業後、大阪のテレビ局アナウンサーとして活躍し、フリーに転身。ラジオ番組で昔話の語り部をするうち、朗読の奥深さに魅せられていった。そんな中、以前からの知り合いだった鈴木さんが源氏物語の研究をしていると知り、運命とも言える出会いを果たす。

「自分でも気が付かないうちに、

どんどん物語の世界に引き込まれていききました。小宇宙と言ってもいいほど、たくさん魅力を持っている源氏物語。今ではその中に身を置くだけで幸せです」

年に1度、「歌と語りで綴る源氏物語」と題し、全54帖を10回に分けて公演している。現代詩に歌を乗せ、語りで解説するスタイルは好評を得ている。

「5月15日の公演で、9回目を迎えました。来年はいよいよ源氏物語の54帖すべてを語り終えます。今は最終公演が成功するよう、全力を尽くしたいと思っています」

生活のすべてが源氏物語であふれているという大和さん。次はどんな活動を展開してくれるのか期待したい。



丹精込めて育てます

わたしたちの二中には、他校に自慢できる、伝統的な活動が2つあります。

1つ目は花いっぱい活動です。花を育てる素晴らしさを感じ、地域の人たちに日ごろの感謝の気持ちを伝えるために行っています。種から花を咲かせるまで、アサガオやパンジーなどのさまざまな種類を、愛情を持って育てています。土にもこだわりを持ち、栄養分を豊富に含んだ養土を使用しています。地域への配布活動では、花と同時に笑顔も配り、交流を深めています。この活動は、花だけでなく、

地域と共に歩んで

わたしたちの
学校
ニュース
二中

生徒会長 金井 慧斗さん



みんなで力を合わせて

く、わたしたち自身の豊かな心を育てる場にもなっています。

2つ目は地域美化活動です。これは、毎年夏休みに自治会と協力して行われる奉仕活動です。中にはわたしたち中学生にはできない危険な道具や自動車を使う作業もあります。そんなときには地域の人たちが協力してくれるので、とても感謝しています。このほか、地域の行事にも積極的に参加し、交流に力を入れています。

今、二中では60余年の歴史に幕を閉じ、新たな学校として再出発するという話が進められています。わたしたちは二中学生として、最後までこの伝統ある活動をしつかりと守りたいと思います。そして、それを誇りに新たな学校へバトンを引き継げるよう頑張ります。

クローズアップ



地域づくりの活動を発表

4月24日、総合福祉会館でまえばし地域づくり推進大会が開かれました。市民が取り組む地域づくりの活動や地域の魅力をPR。昨年度指定されたモデル地区の成果発表やパネルディスカッションが行われ、参加者は地域づくりについて理解と関心を深めていました。



浄水場を彩るツツジの競演

5月3日から5日まで、敷島浄水場の一般開放が行われました。赤やピンクなどのツツジ約40種370本が会場に咲き誇り、初夏の彩りを演出。また、浄水場の見学や水の試飲会など、さまざまな催しも行われ、連休中、多くの家族連れなどが楽しい時間を過ごしました。



快晴の利根川沿いをさわやかに

第11回前橋シティマラソンを4月25日、グリーンロード前橋を発着点に開催しました。ことしのニューイヤ―駅伝で優勝した日清食品グループの小野裕幸選手や友好都市のアメリカ・バレーミングハム市からも5人が参加。全国から訪れた5,435人が、青空の下、さわやかな汗を流しました。

スポーツ

教室

市民体育館

□アーチェリー初心者

日時 6月9日 23日の水金曜

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

□同館 265-0900へ

□市アーチェリー協会・横尾さ

ん 224-2322へ

□合気道講習会

日時 6月5日 27日の土日曜

8回、午後3時〜5時（日曜は

午前9時〜11時）

対象 小学生以上

□当日会場へ直接

□市民合気会・新木さん 22

1-3950へ

その他の施設

□元気づけたいそう体験

日時 6月9日 23日の水金曜

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

□同館 265-0900へ

□市アーチェリー協会・横尾さ

ん 224-2322へ

前橋けいりん

開催日

5/23〜6/1（場外）

6/3〜6（場外）

6/7〜9



チャメット君

5月27日（木）午後7時〜7時45分
 ②元気づけたいそう 同午後7時45分〜8時30分
 ③メリハリボデ イシエイプ 5月28日（金）午前10時〜10時45分
 ④元気づけたいそう 同午後10時45分〜11時
 会場 ①②は総合福祉会館 ③④は市民体育館
 対象 市内在住・在勤の人、先着各20人
 □5月26日（水）までに市民体育館 265-0900へ

農林業

アメヒトには

早めの対策が有効

アメリカシロヒトリ（アメヒト）の発生期を迎えます。生態を知り、早期発見と防除で被害を防ぎましょう。

□生態

6月から10月にかけて発生し、桜、柿、桑、梅などの葉に好んで産卵。卵からかえると糸を吐いて巣を作ります。幼虫は葉脈を残して葉を食べるので、その葉は透けて見えます。そこで10日間ほど過ごし、巣から離れます。

□防除対策

巣を発見したら、速やかに葉

を切り取り処分しましょう。高い所の場合は枝を切り落とすか、直接幼虫を焼いてください。幼虫が分散してしまつたら、農薬登録のある薬剤などで防除する方法も。ただし、薬剤が周辺に影響を及ぼすこともありますので、使用前に必ず近所に知らせ、注意事項を守り、人や家畜、作物などに掛からないよう注意して使用しましょう。

□公共施設などで発見したら

施設の管理者へ連絡してください。管理者が分からないときは東部農林事務所へ連絡してください。

□同事務所 285-4116

へ

特定間伐促進計画

関係図書を縦覧

「森林の間伐等の実施の促進に関する特別措置法」などに基づき、特定間伐等促進計画を作成。この関係図書を縦覧します。この促進計画は、京都議定書の第一約束期間（平成20年度から平成24年度まで）における森林吸収量の目的を達成するため、間伐および造材を集中的に実施するものです。

日時 6月15日（火）までの執務時間内

縦覧場所 東部農林事務所（粕川支所内）
 □同事務所 285-4116

挑戦しませんか 野菜の栽培や加工

野菜栽培の知識や技術を学ぶふれあい農業講座を開講。基礎講義や秋冬野菜の栽培実習・加工体験などを行います。

日時 7月〜12月の毎月土曜1回、午前8時〜正午（12月は午後3時まで）

会場 JA前橋市本所（富田町）

対象 一般、40人（抽選）

費用 1,500円

□5月28日（金）（必着）までに往復ハガキで（1人1通）。住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を記入し、市役所農業委員会事務局（2898-6733）へ

文化

前橋テルサ

231-3211

□ロビーコンサート

日時 6月5日（土）午後0時30分〜午後1時

内容 津軽三味線ユニット千里馬・津軽の響き

馬・津軽の響き

前橋テルサカルチャーサロン講座	
講座名	期日
エクセル便利技！マクロ機能編	5月22日（土）
フリーソフト「ラベル屋さん」で名刺やシールを作成しよう！	5月29日（土）
ワード便利技！タブ・インデント編	6月5日（土）
筑井孝子の絵画を楽しもう！	6月5日（土）・12日（土）
※時間、対象、費用など、詳しくは前橋テルサに問い合わせるか同館ホームページ（ http://www.maebashi-terrsa.or.jp ）をご覧ください。	

□カルチャーサロン講座
 講座名・期日 右表のとおり
 □同館 へ

前橋文学館

235-8011

□朔太郎と前橋展PART2

日時 5月22日（土）〜7月11日（日）

午前9時30分〜午後5時

内容 朔太郎と前橋のかかわりをパネルで紹介

総合教育プラザ

230-9094

□名作映画劇場

日時 6月2日（水）午後2時

内容 「みすゞ」（五十嵐匠監督）



こんにちは 市長です

より便利に 直通バス運行

(5月1日・赤城山直通バス出発式)

本年度は赤城山振興を市の重点施策に掲げ、来年のデスティネーションキャンペーンに向け、赤城山を全国に発信していきたいと考えています。この直通バスは土日曜・祝日のみですが、通年で運行するようにし、さらに、赤城山のイラストで彩りました。このデザインが、赤城山のPR、イメージアップにつながることを期待します。このバスを利用し、多くの皆さんに赤城山を楽しんでもらいたいと思います。

中央公民館

☎210-2199

□足のトラブル解消講座

日時 7月5日(月)午前10時～正午

会場 前橋プラザ元気21

対象 学生を除く市内在住・在勤の18歳以上、35人(抽選)

内容 医師による外反母趾、たこなどの治療・予防法の話

6月15日(火)(必着)までに往復ハガキで。住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入し、〒371-0023本町二丁目12-1・中央公民館「足のトラブル解消講座係」へ

日時 7月8日(木)午前10時～10時40分②同10時40分～11時20分③同11時20分～正午④同午後

□盲学校校外実習

日時 7月8日(木)午前10時～10時40分②同10時40分～11時20分③同11時20分～正午④同午後

□盲学校校外実習

1時～1時40分⑤同午後1時40分～2時20分⑥同2時20分～3時

会場 前橋プラザ元気21

対象 学生を除く市内在住・在勤の20歳以上、各3人

内容 盲学校の専攻科生徒があん摩やマッサージ、指圧を実施

6月15日(火)(必着)までに往復ハガキで。希望時間・住所・氏名・年齢・性別・電話番号・持病がある人はその内容を記入し、〒371-0023本町二丁目12-1・中央公民館「校外実習係」へ

市立図書館

☎224-4311

□図書館が休館

5月26日(水)から6月1日(火)まで、蔵書整理のため市立図書館

は休館します。また、期間中は移動図書館「ひろせ号」も運休です。なお、こども図書館と各分館は通常どおりです。

こども図書館

☎230-8833

□お母さんのための絵本の朗読とお話会

日時 5月25日(火)午前11時～正午

内容 絵本の朗読、お話など

□おはなしやさん

日時 木曜、午前11時30分～正午

内容 絵本の読み聞かせ、手遊びなど

□ブックスタート絵本の読み聞かせ

対象 1歳児までとその保護者

内容 絵本の読み聞かせや読み方

伝統的な日本の歌を

琴で弾いてみよう

伝統芸能を気軽に体験できる「ふれあい体験教室」お琴の手ほどきを開催。

日時 6月27日～12月19日の日曜6回、午前10時～午後3時

会場 総合福祉会館

対象 小1～高3、先着20人

費用 爪を持つていない人は2、

国際的な心を

育てるために

「学校における国際理解教育について」をテーマに、本市教育長・佐藤博之が講演します。

日時 5月30日(日)午後2時40分～3時40分

会場 市役所11階南会議室

対象 一般、先着100人

市国際交流協会 ☎243-7788

情報交換して

楽しく子育てを

「えいめい・きょうあい子育てひろば」を開催。子育ての知識や元気を分かち合う子育て支援プログラムです。事前申し込みで3歳までの託児もできます。

日時 6月2日～7月7日の水曜6回、午前10時15分～11時45分

会場 市役所11階南会議室

対象 一般、先着100人

市国際交流協会 ☎243-7788

嘱託学芸員を募集

美術館構想に関連して、嘱託学芸員を募集します。

期間 7月1日(木)～来年3月31日(木)

対象 学芸員の資格がある人、1人(選考)

勤務場所 市役所文化国際課

5月31日(月)までに所定の用紙に記入し、同課(☎898-5825)へ直接

市民芸術文化祭

「上毛三山の山麓遺跡」ヤマを見ていた古代人・ソラを見ていた古代人」をテーマに、安中市ふるさと学習館学芸員・大工原豊さんが講演します。

日時 6月5日(土)午後2時

会場 第三コミュニティセンター(総合教育プラザ内)

当日会場へ直接

市文化国際課 ☎898-5825

市民芸術文化祭

嘱託学芸員を募集

美術館構想に関連して、嘱託学芸員を募集します。

期間 7月1日(木)～来年3月31日(木)

対象 学芸員の資格がある人、1人(選考)

勤務場所 市役所文化国際課

5月31日(月)までに所定の用紙に記入し、同課(☎898-5825)へ直接

都市計画

専門家が教えます
デザインのヒント

良好な景観づくりを支援するために、毎月1回景観アドバイザー相談を実施。建物の外観・デザインなどについて専門のアドバイザーが助言をします。
日時 毎週第3木曜、午後3時～5時
会場 市役所30会議室など
申込み ちづくり課 ☎898-6974へ

リサイクル月間に
解体現場を巡回

5月はリサイクル月間です。これに合わせ、建設リサイクル



花仲間の看板が目印

しきしまオープンガーデンフェスティバルを開催します。敷島公園周辺の18軒の花仲間が大切に造り上げた自宅の庭を公開。花と緑あふれる庭を訪ねてみませんか。

日時 = 5月22日(土)・23日(日)、午前10時～午後3時

会場 = 敷島公園周辺の「敷島公園花仲間」という看板がある庭

☎公園緑地課 ☎898-6842へ

狭い道路を整備改善
後退道路に協力を

建築基準法では、道路幅が4m未満の場合は中心から2m、水路などがある場合は一方に4mの線を道路の境界線とみなします。これを後退道路といい、建築物の新築・改築・増築をす

法による届け出を促進するため、全国一斉パトロールを実施。5月24日(月)から28日(金)まで、解体工事現場を回ります。
解体する建物の面積が80平方m以上になるときは、建設リサイクル法の届け出が必要です。必ず着工前に届け出ましょう。
☎建築指導課 ☎898-6752へ

公園緑地

美しいバラの育て方
プロが丁寧に伝授

バラ講習会を開催。バラの育種家・河合伸志さんを講師に招き、育成方法を学びます。

日時 ①5月22日(土)午前10時～正午 ②同午後1時30分～3時

会場 敷島公園ばら園

対象 一般、先着各20人
☎5月19日(水)午前8時30分から公園緑地課 ☎898-6842へ

消防

選任予定者は受講を
防火管理者の講習会

消防法では、一定の収容人員のある防火対象物(デパート、旅館、病院、工場、学校、飲食店など)に、防火管理者を置く

生ごみの捨て方もう一度チェック

家庭から出る生ごみの約80%が水分。この水分を減らすことで、ごみが軽くなり、快適な環境づくりにつながります。そこで生ごみ減量のポイントを紹介します。

□水に濡らさない

野菜は洗う前に皮むきをして直接ごみ袋に入れるなど、最初から濡らさないことが肝心。

□捨てる前にもう一絞り

水切りネットの生ごみは、ゴミ手袋をはめると抵抗感なく絞れます。

□ごみにしない工夫を

ことが定められています。この資格を得るための講習会を開催。

申込用紙は消防局予防課、各消防署・分署のほか、消防局ホームページにもあります。

日時 ①(甲種) 6月17日(木)・18日(金) ②(乙種) 6月17日(木)、午前9時～午後4時30分

会場 消防局

対象 市内にある防火管理者選任義務対象物の関係者で防火管理者として選任される予定のある人、先着100人

費用 各4,200円(教材費)

☎6月2日(水)から所定の申込用紙に記入し、消防局予防課(☎

□生ごみ処理機を使う

生ごみ処理機は、ごみを減らすだけでなく、においも防ぎます。本市では生ごみ処理機購入費の一部を助成する制度があります。

対象 ①電動式生ごみ処理機 ②生ごみ処理容器(コンポスト) 助成額 購入費の2分の1 ①は上限3万円 ②は上限5,000円

☎リサイクル推進課 ☎898-6272へ

文化財

解説を聞きながら
大室古墳群を歩こう

市民ボランティア解説員が、大室古墳群を解説しながら案内。案内時間は約1時間です。古墳について詳しく学びませんか。

日時 6月5日(土)午前9時30分～11時、大室公園民家園集合

対象 一般

☎当日会場へ直接

☎文化財保護課 ☎231-9875へ

相談

暮らしのトラブル 悩まず相談を

特設人権相談を実施。人権擁護委員が相談に応じます。秘密は厳守します。

日時 6月1日(火)午後1時～4時

会場 前橋プラザ元気21・51学習室、宮城公民館、隣保館(粕川町西田面)、富士見公民館

☎当日会場へ直接
☎いきいき生活課 ☎898-6236へ

福祉

サポーター研修で 楽しく学習介護予防

介護予防の基礎知識を、実技を交えて楽しく学びます。

日時 6月17日(木)午後1時30分～4時30分

会場 みやぎふれあいの郷(柏倉町)



体を動かし介護予防

対象 一般、先着50人

☎6月10日(木)までに介護高齢課 ☎898-6133へ

講座で学ぼう 身近な認知症

認知症の人やその家族の応援者となる認知症サポーター養成講座を開催。

日時 6月8日(火)午前10時～正午

会場 総合福祉会館

☎5月27日(木)までに介護高齢課 ☎898-6133へ

ひとり暮らし高齢者 調査のために訪問

6月1日現在で、65歳以上(昭和20年6月1日以前生まれ)のひとり暮らし高齢者の実態把握を行います。該当者を地区の民生委員が訪問。訪問がない場合は連絡してください。

☎介護高齢課 ☎898-6134へ

児童

児童文化センター

☎224-2548

図画作品展

期間 6月3日(木)～30日(水)
対象校 桃瀬小・朝倉小・桂萱東小・五中・附属中・養護学

校・県立聾学校

紙芝居

日時 6月6日(日)午後2時

理科研究相談会

理科の自由研究をお手伝いします。

日時 6月12日(土)・7月17日(土)・8月7日(土)、午前9時～正午

対象 小3～中3、20人(抽選)。

6月2日(水)午後1時に公開抽選

☎6月1日(火)(必着)までに往復ハガキで(1人1通)。住所・氏名(ふりがな)・学年・電話番号を記入し、〒371-0001 3西片貝町五丁目7・児童文化センター「理科研究相談会係」へ

夏休みの小学生
卒園した園で預かり

夏休みの小学生 卒園した園で預かり

共働きなどで、学校の夏休み

に面倒を見てくれる人がいない児童を対象に、卒園した幼稚園で預かりを行っています。預かる時間や負担金などは各施設で異なりますので、詳しくは問い合わせてください。

施設名・所在地など 〓わかくさ幼稚園 嶺町 ☎264-0600 〓江木幼稚園 堤町 ☎269-0809 〓明和幼稚園 勝沢町 ☎269-7041 〓駒形幼稚園 駒形町 ☎266-2335 〓あさひ幼稚園 東片貝町

費用 1人1,000円

対象 中学生以下とその保護者

先着各20人

羽ばたけ無限大の可能性 海外研修の結団式



中学生海外研修事業の結団式を開催します。

日時 5月29日(土)午前9時30分

会場 市役所11階南会議室

対象 本市在住の小中学生とその家族、先着20人

☎当日午前9時20分までに会場へ直接

☎青少年課 ☎898-5874へ

☎261-7731 〓木の実幼稚園 粕川町室沢 ☎285-4832 〓富士見幼稚園 富士見町時沢 ☎288-5995 〓石井幼稚園 富士見町石井 ☎283-3531

対象 小1～小3 各幼稚園へ

青少年

初夏の赤城山で 自然と触れ合おう

赤城山南ろくのおおさる山乃家(粕川町中之沢)周辺で自然体験イベントを実施します。

〓清流の遊び、鳥の丸焼き、滝ハイキング、水生生物観察

日時 6月6日～27日の日曜4回、午前9時30分～午後4時

対象 中学生以下とその保護者

先着各20人
費用 1人1,000円

〓山小屋宿泊体験

日時 6月5日～27日の土日曜4回、午前10時～翌日午後3時(1泊2日)

対象 小1～中3、先着各15人
費用 各3,000円

用意する物 米4合

☎以上の2つは同家 ☎285-6151へ

赤城大沼のカッター 乗船指導者に講習会

カッター技能講習会を開催。今夏に乗船を希望する団体の指導者は必ず受講してください。

日時 6月26日(土)午後3時～27日(日)午後0時30分(1泊2日)

会場 赤城少年自然の家

対象 高校生以上の同家利用団体の指導者、先着20人

費用 5,100円
☎5月22日(土)から同家 ☎287-8227へ

税

軽自動車の車検前に
納税証明書の確認を

軽自動車などの車検を5月31日(月)以降に受けるときは、本年度分の車検用納税証明書(継続検査用)が必要です。有効期限は来年5月30日(日)まで。納税通知書での納付は領収証書の右側、口座振替での納付は6月中旬に郵送する振替済通知書に付いている車検用納税証明書を使用してください。通知書が届く前に車検を受ける人は、口座振替が記載された通帳を用意して、市役所税証明窓口や各支所・出張所、各証明交付コーナー、前橋プラザ元氣21内証明サービスコーナーへ。車検用納税証明書を発行します。

なお、車検用納税証明書の証明書番号欄、有効期限欄が※印で消されているものは無効です。
☎収納課 ☎898-6226へ

5月の納税

◆軽自動車税一期 5月31日(月)まで

三三情報

□社会教育委員会

日時 5月26日(水)午後2時〜4時

会場 前橋プラザ元氣21・55号室

対象 一般、先着5人

☎当日午後1時30分〜50分に会場へ直接

☎生涯学習課 ☎210-2198へ

□社会福祉審議会

日時 6月2日(水)午後1時30分

会場 市役所11階南会議室

対象 一般、先着10人

☎当日午後1時〜1時20分に会場へ直接

☎社会福祉課 ☎898-6142へ

□登録販売者試験を実施

一般用医薬品の販売などに従事する登録販売者試験を実施。詳しくは、県ホームページ (<http://www.pref.gunma.jp/index.html>) をご覧ください。

日時 8月12日(木)

会場 高崎経済大学(上並榎町)

対象 一定期間の実務経験などの受験資格を満たすこと

申込期間 5月31日(月)〜6月4日(金)

申込用紙配布場所 市保健所内保健総務課

☎同課 ☎220-5782へ

へ直接

□総務省による地上デジタル放送の無料相談会・説明会

完全移行まで、あと一年余り

地上デジタル放送の無料相談会・説明会

	期日	時間	会場
相談会	6月7日(月)〜11日(金)	午前10時〜午後5時	市役所1階ロビー
	6月10日(木)		大胡支所
	6月11日(金)		粕川支所
	6月14日(月)		宮城支所
説明会	6月7日(月)	①午前10時30分 ②午後1時30分	市役所30会議室
	6月8日(火)・9日(水)		市立図書館

となった地上デジタル放送。この無料相談会・説明会を開催。期日・会場 右表のとおり
☎デジサポ群馬 ☎280-5250へ

□気象情報を分かりやすく発信

気象庁では5月27日(木)から、気象警報・注意報を市町村ごとに発表します。本市に災害発生の恐れがある場合、これまでは「群馬県」「南部」「前橋・桐生地域」の区分で発表していました。が、今後は「前橋市」と明示して発表。警報・注意報の詳細は同庁ホームページ (<http://www.jma.go.jp>) をご覧ください。

☎前橋地方気象台 ☎231-1404へ

□おもちゃの病院

日時 ①5月22日(土)②5月23日(日)③6月6日(日)、午前10時〜正午

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

☎ボランティアセンター ☎232-3848へ

□市民献血

5月24日(月) 午前9時30分〜4時、市役所

休日当番動物病院案内

☎232-6188

健康

イベントに参加して
歯と口を健康に

□歯と口の健康フェア

日時 6月6日(日)午前10時〜午後3時

会場 前橋プラザ元氣21・3階多目的ホール

内容 歯と口の健康相談、歯磨き指導、咬合力測定、口腔内写真撮影(先着200人)、風船・歯ブラシプレゼント(同500人)、市民歯科公開講座(午前11時〜正午)など

寄付



□10万円 日典ラサ前橋から

□1万円 東広島市・景山秀之さんから

□2,000円 東村山市・北村俊一さんから

○以上の3件は社会福祉のために。

□小中学生の歯科保健作品展

日時 6月3日(木)〜6日(日)、午前10時〜午後5時(3日は午後3時から、6日は午後3時まで)

☎市歯科医師会 ☎232-2046へ

医師による説明で
がん予防に努めよう

日赤市民健康フォーラムを開催します。がんの予防と早期発見について、医師が分かりやすく説明。健康相談も実施します。

日時 5月29日(土)、午前11時〜午後4時30分(健康講座は午後1時から)

会場 市総合福祉会館

対象 一般

☎当日会場へ直接

☎前橋赤十字病院 ☎224-4585へ

日本脳炎の予防接種 再スタートします

平成17年から日本脳炎予防接種を見合わせていましたが、新しいワクチンが使用可能となり、ことしの4月から第1期の接種ができるようになりました。接種を受けるときは、出生時などに配布した予防票と名前シールを利用してください。紛失した場合は、衛生検査課で再発行します。

なお、第2期予防接種や平成17年の積極的な勧奨の差し控えにより接種できなかった人については国が対応を検討中です。
対象 3歳～7歳6カ月未満
会場 市内の医療機関



あなたの協力が 大きな力になります

日本赤十字社では、地域医療事業や医療機関への血液提供、国内外の災害救援活動などを実施。これらの活動は、寄付金や社員からの社費によって支えられています。社員とは、赤十字活動に賛同して年に500円以上の社費を納入する個人・法人。5月から6月にかけて自治会の役員が社員の勧誘に伺いますので、ご協力をお願いします。なお、寄付協力には税法上の優遇措置があります。

また、市地区赤十字有功会では毎年多額の社費を援助し、市内の小中学校を対象に図書寄贈事業を行っています。

☎いきいき生活課 ☎898-6236へ

☎ 母子健康手帳、名前シールを張った予防票、医療被保険者証を用意し、各医療機関へ
☎ 同課 ☎220-5779へ

楽しい調理実習で 健康を手に入れよう

☐ はつぴい健康クッキング

日時 ① 6月15日(火) ② 6月16日(水) ③ 6月25日(金) ④ 6月29日(火)

午前9時30分～午後1時

会場 ①は元総社公民館 ②は総社公民館 ③は南橋公民館 ④は第三コミュニティセンター(総合教育プラザ内)

対象 一般、先着各30人
内容 管理栄養士の講話、食生活改善推進員による調理実習
費用 材料費

☎ 6月11日(金)までに健康増進課 ☎220-5783へ

食生活改善推進員の 養成講座を開催

☐ 健康大学

栄養や運動などの正しい知識を学んで、食生活改善推進員になります。

日時 7月1日～12月2日の木曜10回、午前9時30分～正午

会場 前橋保健センター
対象 64歳以下の人、30人(選考)

費用 5,000円

☎ 5月17日(月)～27日(木)に健康増進課 ☎220-5783へ

健康サポートデーで 日々の体調を好調に

生活改善に取り組む人を定期的にサポート。体脂肪・血圧測定や運動実習を行います。

定や運動実習を行います。
日時 ① 6月15日(火) ② 6月17日(木) ③ 6月30日(水)、午前10時～11時30分

会場 ①は大胡保健センター ②は富士見保健センター ③は宮城保健センター

対象 一般、先着各15人

☎ 各開催日の1週間前までに ① ③は大胡保健センター ☎283-7311 ②は富士見保健センター ☎288-7188へ

理想的なスタイルを 手に入れよう

☐ ストップ・メタボ教室

日時 ① 6月16日(水)・24日(木)・29日(火) ② 6月17日(木)・21日(月)・25日(金)、午後1時30分～4時

会場 ①は大胡保健センター ②は前橋保健センター

対象 一般、先着各20人
内容 保健師・栄養士の講話、運動体験など

☎ 各開催日の1週間前までに ①は大胡保健センター ☎283-7311 ②は健康増進課 ☎220-5784へ

自分に合った方法で タバコと無縁に

禁煙したいがなかなかできない人を支援。呼吸一酸化炭素濃度測定・尿中ニコチン代謝物濃度測定後、面接を行います。

日時 6月14日(月)～16日(水)の勤務時間内

会場 前橋保健センター
☎ 6月7日(月)までに健康増進課 ☎220-5784へ

看護の仕事 再び始めませんか

看護職有資格者の再就業を支援する講習会を開催。

日時 7月1日(木)～8日(木)の5回、午前9時30分～午後4時15分

会場 県看護教育センター(上泉町)

対象 未就業の看護職有資格者や再就職して1年未満の看護職者、先着30人

その他 託児あり(1歳～3歳の幼児、先着3人)

☎ 6月10日(木)までに県ナースセンター ☎269-5202へ

6月1日～7日は HIV検査普及週間

HIV感染者・エイズ患者数は年々増加しています。市保健所ではHIV検査を無料で実施しています。

日時 毎週水曜(祝日を除く)、午前9時～10時30分(予約制)(6月2日は午後1時30分～3時も実施)

☎ 衛生検査課 ☎220-5779へ

ヘルシーポークピカタは主菜です。主食と、野菜たっぷりの汁物か副菜を1品組み合わせるとバランスのよい献立になります。



ヘルシーポークピカタ



1人分の栄養価

エネルギー	200kcal	たんぱく質	20.5g
脂質	9.2g	カルシウム	43mg
鉄分	1.3mg	塩分	0.9g

材料(4人分)

豚もも肉	280g
しょうが汁	小さじ2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
卵	2個
粉チーズ	小さじ2
ニラ	30g
ごま油	小さじ1・1/2
大豆モヤシ	120g
しょうゆ	小さじ2/3
A 砂糖	小さじ1
酢	大さじ1/2
一味唐辛子	好みで
トマト	1個

作り方

- ①豚肉をしょうが汁・塩・こしょうで調味し、小麦粉を薄くまぶす。
- ②ニラは1cmくらいに切り、溶きほぐした卵、粉チーズと混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、②の半量を流し入れて豚肉を載せ、その上に残りの卵液を流しかける。
ふたをして焦がさないように両面を焼き、焼き上がったら食べやすい大きさに切る。
- ④モヤシはさっとゆで、Aで和える。トマトはくし型に切る。
- ⑤③を器に盛り付け④を添える。

		内 科				外 科		婦人科	耳鼻科	眼 科	
休 日 当 番 医	5月	23日(日)	小児科しもだ クリニック (児) 六供町 ☎220-1221	高 橋 医 院 (内) 粕川町西田面 ☎285-2019	沢 渡 内 科 循環器科医院 (内) 広瀬町三丁目 ☎266-2112	岡 野 内 科 胃腸科医院 (内) 荒牧町 ☎237-1200	馬場整形外科 クリニック (整) 石倉町二丁目 ☎212-3625	田中外科内科医院 (外) 下小出町三丁目 ☎231-0555	重田産婦人科医院 (産婦) 高崎市上中居町 ☎027-327-1515	つれいし 耳鼻咽喉科 (耳鼻) 高崎市上小境町 ☎027-343-2131	大 山 眼 科 (眼) 高崎市浜川町 ☎027-343-7796
	月	30日(日)	なんぎつこども クリニック (児) 荒牧町 ☎235-2558	小林内科胃腸科 クリニック (内) 朝倉町 ☎290-3200	吉 野 医 院 (内) 三俣町二丁目 ☎232-3333	関内科医院 (内) 天川大島町一丁目 ☎224-4680	小 林 外 科 胃腸科医院 (外整) 広瀬町二丁目 ☎263-2535	東前橋整形外科 (整) 西大室町 ☎268-5777	いとうレディース クリニック (産婦) 朝倉町 ☎290-3531	い い づ か 耳鼻咽喉科 (耳鼻) 樋越町 ☎280-2111	青木眼科医院 (眼) 住吉町二丁目 ☎231-3707
	6月	6日(日)	竹澤小児科 クリニック (児) 上小出町二丁目 ☎260-7750	土井内科医院 (内児) 野中町 ☎261-7727	春 山 医 院 (内) 日吉町二丁目 ☎233-1551	本間小児科 内 科 医 院 (児内) 文京町四丁目 ☎221-6807	お か む ら クリニック (外) 西片貝町三丁目 ☎223-8088	とくまクリニック (整) 総社町総社 ☎254-2611	斎川産婦人科医院 (産婦) 高崎市岩押町 ☎027-327-0462	角 田 医 院 (耳鼻) 高崎市若松町 ☎027-325-8844	大 西 眼 科 (眼) 高崎市中居町四丁目 ☎027-353-1303
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 http://maebashi.gunma.med.or.jp/ 、携帯電話の場合は http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/ です。											
★夜間急病診療所 朝日町四丁目9-5 ☎243-5111 ★救急病院等案内 ☎221-0099 午後8時～午前0時 内科と小児科											
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 医	5月23日(日)＝上泉接骨院 (上泉町) ☎231-2226、片山鍼灸整骨院 (前箱田町) ☎225-5333 5月30日(日)＝鈴木接骨院 (朝倉町三丁目) ☎263-0699、わたなべ接骨院 (富士見町時沢) ☎288-9996 6月6日(日)＝羽鳥接骨院 (下細井町) ☎234-2312、藤井接骨院 (駒形町) ☎266-7088										
	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									



彩り鮮やかな 憩いの公園に

総社町大渡

大渡町一丁目の王山公園では、町内の花好きの仲間が集まって四季折々の花を植え、水やりや除草をしています。4月20日にはパンジーの手入れを実施。公園の周りの舗道沿いに、かわいいパンジーがずらりと並びます。参加した人たちは、「道行く人に楽しんでもらいたい」と話していました。



世代を超えた 交流の場を

亀里町竜門

亀里町の竜門集落センターでは5月4日に住民が集まり、グラウンドゴルフ大会を行いました。この催しは地域交流のために年1回実施。子どもからお年寄りまでがコースを回り、ホールポストに入るまでの打数を競いました。絶妙なプレーには拍手や歓声上がり、みんなでさわやかな汗を流しました。

編集 4 こぼれ話

敷島浄水場一般開放を取材(11頁)。満開のツツジと一緒に写真を撮る人や散歩を楽しむ人などで会場は大変にぎわいました。この雰囲気伝えるため脚立持参で少し高い場所から撮影。美しい赤やピンクの彩りが伝わればうれしいです。(手)

表紙の案内

さる た ひこのまい
猿田彦舞一。市無形文化財に指定されている三夜沢赤城神社の太々神楽。こどもも伝統の舞、10座が奉納されました。おこそ 厳かに行われる力強く優雅な舞は、見る人を魅了します。

元気 まえばい子

5月1日号10頁に募集
記事を掲載しています。



みずき
眞下 瑞姫ちゃん
(2歳・柏川町女淵)



ひなた
石原 暖大ちゃん
(1歳11カ月・川曲町)



しゅんた
小池 竣太ちゃん
(1歳11カ月・江田町)



あやの
吉田 彩乃ちゃん
(2歳・川曲町)



ことみ
湯澤 琴未ちゃん
(1歳11カ月・萩窪町)



はるき
栗本 陽生ちゃん
(1歳11カ月・三河町二丁目)

やってるよ!

敷島シンクロ



- ・毎週火曜 ・午前10時～11時30分
- ・敷島公園水泳場 ・会員数5人
- ・代表者/設楽登美子さん ☎027-370-2477

流行や好みの曲で泳げば気分はリフレッシュ。地元での大会でのエキシビションなどにも出演してますよ。もっとシンクロ仲間の輪が広がればいいな。



この広報紙は再生紙を使用。不要になった広報紙は有価物集団回収(雑誌)に出すか紙リサイクル庫へ。 20