

まえばし 1/15

広報

2010 No.1404

主な内容

- 災害への備えは万全ですか……………P 2
- 一地区一自慢受賞団体決まる……………P 3
- 住吉第一市営住宅の入居者募集……………P 4
- 工科大と共同研究しませんか……………P 5
- 計量器などの精度検査を実施……………P 6



新型インフルエンザに注意！ 感染予防のために手洗い・うがいをしましょう。感染が疑われる症状がある場合は発熱電話相談センター☎220-1151(市保健所)へ

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]

地震は突然起こります 備えは万全に

問い合わせは 安全安心課 ☎898-5935

1月17日(日)は防災とボランティアの日。平成7年同日に発生した阪神・淡路大震災を機に、災害への備えの充実強化を図るため制定された日です。地震はいつ起こるか分かりません。被害の拡大を抑えられるよう、普段から家庭でできる地震対策をしておきましょう。

安心のための 5つのポイント

① 建物の安全性を過信しない

阪神・淡路大震災では築30年を越す老朽化した家屋の被害が目立ちました。犠牲者の死因は建物倒壊などによるものがトップ(図1のとおり)。日ごろから家の内外をチェックし、危険箇所の修理・補強を行い災害に備えましょう。

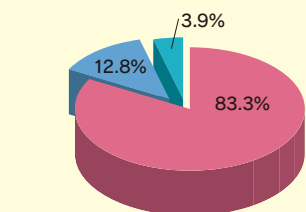
② 家の中を総点検

災害時は家の中も危険。同震災では家具などの転倒・落下だけがをした割合が最も高くなっています(図2のとおり)。背の高い家具やつり式の照明器具などは、転倒・落下防止の措置を取りましょう。

③ 家族で防災会議

災害発生時にどうするか役

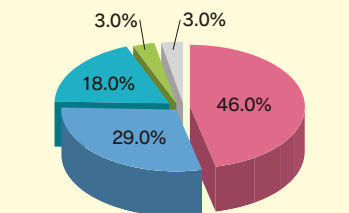
図1 阪神・淡路大震災における犠牲者の死因



■ 建物倒壊などによるもの
■ 焼死などによるもの
■ その他

資料：神戸市内における検死統計

図2 阪神・淡路大震災におけるけがの原因



■ 家具などの転倒落下
■ 散乱したガラスなど
■ その他
■ 不明
■ 家屋の倒壊

資料：日本建築学会「阪神淡路大震災住宅内部被害調査報告書」

地震が起きたら

地震が実際に起きたときの行動の一例を紹介します。いざというときに行動できるよう、イメージしておきましょう。

■ 地震発生時

- ・落下物に注意し、机の下などにもぐる
- ・火の始末は素早く(すぐ消せない場合は揺れが収まってから)
- ・ドアや窓を開けて逃げ道を確保する(すぐには飛び出さない)

■ 1~2分後

- ・火事が起きていれば初期消火をする
- ・家族の安全を確認する
- ・靴やスリッパを履いてガラスの破片などから足を守る
- ・非常持ち出し品を準備する

⑤ わが町をよく知っておく

避難場所を確認し、家族との集合場所を確認しましょう。

緊急地震速報で 素早くお知らせ

強い揺れが到達する前に地震情報を配信する緊急地震速報。震度5弱以上が推定される場合、震度4以上の地域をテレビ・ラジオでお知らせします。ただし、震源に近い地域では緊急地震速報が間に合わない場合があります。

詳しくは気象庁☎03-3212-8341へ問い合わせるか、同庁ホームページ <http://www.jma.go.jp> をご覧ください。

地区の「誇り」が勢ぞろい 受賞団体決まる



自慢大賞の横室伝統歌舞伎

「誇り」をテーマに募集した一地区一自慢。本年度は各自治会から81件の地区自慢が集まりました。厳正な審査の結果、自慢大賞、自慢賞、審査員特別賞が右表のとおり決定。

なお、応募されたすべての自慢は次のとおりパネルで展示します。また、小冊子にまとめて小中学校や自治会などへ配布。本市ホームページにも掲載します。

■パネル展示

期間 = 1月25日(月)～2月4日(木)

会場 = 市役所 1階市民ロビー

問い合わせは

いきいき生活課 ☎898-6510

一地区一自慢コンテスト結果			
賞		自治会名	名称
自慢大賞	富士見	横室自治会	横室伝統歌舞伎(地芝居、衣裳保存)
自慢賞	桃井	紅雲町二丁目自治会	紅雲町二丁目上毛かるた大会
	城南	下大屋町自治会	産泰神社御神楽
審査員特別賞	南部	六供町自治会	六供町祭はやし
	天川	天川地区自治会連合会	ほっとホットコーナー
	岩神	緑が丘町自治会	緑が丘町オープンガーデン
	中央	千代田町二丁目自治会	ローズアベニュー歌声喫茶
	上川淵	中内町自治会	天王様
	下川淵	横手町自治会	横手町芸能保存会 安来節
	芳賀	勝沢町自治会	勝沢町伝承行事・供養「百万遍」のお念仏
		小坂子町自治会	地藏尊祭り
	元総社	元総社町第一自治会	元総社だんべえ踊りの会
	南橋	上細井町自治会	上細井町そばの会
		北代田町自治会	北代田町町民運動会
	永明	天川大島町原町自治会	町内納涼祭
	城南	二之宮町自治会	子供神楽
		筑井町自治会	筑井町「灯籠流し」
	大胡	大胡町自治会	下町千手観音祭礼
	宮城	苗ヶ島町自治会	「桜まつり」と「みなづき通り」
	粕川	粕川町室沢区自治会	室沢地区棚田実行委員会
		粕川町女瀨区自治会	御霊神社太々神楽
粕川町中区自治会		花壇づくり・憩いの場づくり	
富士見	辻自治会	辻納涼祭	

円覚寺山門

さわやかな早春の旅へ 市民号で出掛けよう

早春の鎌倉や横浜へ行く貸し切り電車「前橋市民号」をJR前橋駅から運行します。ことしは人気の高い報国寺コースを新設。フリーコース以外は、地元の観光ガイドが案内します。ぜひ、ご参加ください。

日時 = 3月6日(土)・7日(日)・13日(土)、いずれも午前6時30分JR前橋駅集合、午後7時同駅着

コース・行程・費用 = 下表のとおり

定員 = 各日とも先着360人

申し込み = 2月4日(木)午前10時からびゅうプラザ前橋駅 ☎224-2260へ

「前橋市民号」コース一覧			
コース	行程	一般	小学生以下
① 銭洗弁天(健脚向き)	鎌倉駅→佐助稲荷→銭洗弁天→源氏山公園→化粧坂→英勝寺→寿福寺	6,400円	4,200円
② 北条時宗(ファミリー向き)	北鎌倉駅→円覚寺→東慶寺→建長寺→鶴ヶ岡八幡宮	6,900円	4,500円
③ 鎌倉大仏(健脚向き・帰りに江ノ島電鉄を使えばファミリー向き)	鎌倉駅→(江ノ島電鉄)→稲村ヶ崎→長谷寺→高德院(鎌倉大仏)	6,900円	4,300円
④ 報国寺(竹の寺)(ファミリー向き)	鎌倉駅→荏柄天神→杉本寺→報国寺→鶴ヶ岡八幡宮	6,800円	4,300円
⑤ 鎌倉フリー	自由行動	6,200円	4,100円
⑥ 横浜フリー	自由行動	5,100円	3,200円

銭洗弁天

住吉団地の市営住宅

今が入居のチャンス

中心市街地に近く、アクセスの良い特別市営住宅「住吉第一団地」の入居者を募集しています。本年度から浴槽と給湯器を市が設置。さらに、今回契約した人には、エアコンや洗面化粧台、温水洗浄便座、インターホンも市が設置します。これらの設備を完備したモデルルームを設けましたので、ご覧ください。2年に1度の更新料も不要な市営住宅。この機会に、ぜひ、入居をご検討ください。

■団地の概要

所在地＝住吉町一丁目

設備＝エレベーターなど。浴槽、給湯器、エアコン2台、洗面化粧台、温水洗浄便座、モニター付きインターホン

駐車場＝1戸につき1台

間取り＝3DK

家賃・戸数＝①5万8,500円、先着3戸②6万1,600円、同3戸。このほかに共益費と駐車場利用者はその使用料が掛かります



より便利になった住吉第一団地

■入居資格

不動産を所有せず基準月収額が15万8,000円以上48万7,000円以下で2人以上の世帯など。詳しくは問い合わせを。

入居予定日＝3月1日(月)から

申し込み＝市役所建築住宅課（☎898-6833）へ直接



昨年の申告会場の様子

所得税や消費税などの確定申告は

前橋プラザ元気21で

問い合わせは

確定申告については 前橋税務署 ☎224-4371

(自動音声案内で「0」を選択)

証明サービスコーナーについては

元気21証明サービスコーナー ☎210-2279

2月5日(金)から3月15日(月)まで、前橋プラザ元気21で所得税・贈与税・個人事業者の消費税についての確定申告窓口を開設。申告書用紙の配布や申告書の收受、申告・納付相談を行います。土曜・祝日は休みですが、2月21日(日)と28日(日)は窓口を開設。なお、期間中は前橋税務署での申告相談は行いません。

日時＝〈所得税還付・贈与税・消費税申告〉2月5日(金)～3月15日(月)〈所得税(譲渡所得を含む)〉2月16日(火)～3月15日(月)、午前9時～午後4時
会場＝前橋プラザ元気21・1階にぎわいホール

■**元気21証明サービスコーナーの業務時間を延長**

確定申告窓口の開設に合わせ、元気21証明サービスコーナーの利用可能時間を延長します。

日時＝2月5日(金)～3月15日(月)、午前9時～午後7時(2月21日と28日を除く土曜・祝日は午前10時から)



共同で取り組む地域の課題

暮らしやすい明日をつくるため 工科大と共同で研究しませんか

前橋工科大では、地域が抱える課題を解決するため、提案者が教員と共に取り組める研究テーマを募集。また、課題の調査・研究を行う研究会も募集します。
テーマ＝地域活性化や技術開発について
対象＝企業や団体、自治会、行政など（選考）

■説明会

日時＝1月20日(水)午後1時30分

会場＝前橋工科大

申し込み＝説明会は1月19日(火)、テーマ応募は2月15日(月)、研究会応募は3月12日(金)まで（それぞれ必着）に所定の申込用紙に記入し、〒371-0816上佐鳥町460-1・前橋工科大地域連携推進センター（☎265-0111）へ郵送、ファクス（265-3837）、Eメール（chiken@city.maebashi.gunma.jp）で

循環の輪を広げよう

けやきウォークに紙リサイクル庫を新設

家庭の紙の資源化を推進するため、「けやきウォーク前橋」に紙リサイクル庫を新設しました。地域の自治会などで実施する有価物集団回収に搬出できなかった人は利用してください。

回収品目は、新聞紙、雑誌、段ボール、牛乳パック、雑古紙（パンフレット、封筒、メモ用紙、コピー用紙、包装紙、紙袋など）です。品目ごとにまとめて搬出をお願いします。

利用日時＝けやきウォーク前橋営業日、午前10時～午後9時

設置場所＝東駐車場北アーケード東側



問い合わせは
リサイクル推進課 ☎898-6272

農林業センサス 調査員が訪問します

農林業の国勢調査といわれる「2010年農林業センサス」が全国一斉に実施されます。これは、農林業の実態を明らかにする目的で5年ごとに行われる大規模な調査です。結果は、今後の農林業政策の基礎資料となる大切なものです。対象はすべての農林業関係者で、2月1日現在の状況を調べます。

なお、提出された調査票は、統計法に基づき内容の秘密は厳守され、統計以外の目的には一切使用されません。1月下旬に調査員が伺いますので、皆様のご協力をお願いします。

問い合わせは 政策推進課 ☎898-6518

健康管理用の計量器など

無料で精度検査をします

体温計や血圧計などの日常生活に身近な計量器の精度確認検査を無料で行います。日時・会場などは左表のとおり。この機会に検査を受けましょう。

対象計量器 Ⅱ 体温計（耳式を除く）、血圧計、温度計（電子式の一部を除く）、ヘルスメーター、ペービスケール、キッチンスケール

問い合わせは 計量検査所 ☎255-2218



一つずつ丁寧に精度を確認します

計量器の精度確認検査日程

期日	会場	住所	
2月	4日(休)	大胡保健センター☎283-7311	河原浜町480
	5日(金)	清里公民館☎251-9005	青梨子町339
		文京町一丁目自治会館	文京町一丁目27-6
	10日(水)	上川淵公民館☎265-0455	後閑町35
		南町四丁目公民館☎224-9260	南町四丁目9-13
	12日(金)	南橋公民館☎231-2376	日輪寺町158
		朝日町一丁目公民館☎243-0720	朝日町一丁目5-16
	15日(月)	桂萱公民館☎261-0111	上泉町141-3
		ふじみ老人福祉センター☎288-6113	富士見町田島866-1
	24日(水)	永明公民館☎266-5775	小屋原町1857-3
		鼻毛石町集落センター	鼻毛石町147-3
	25日(木)	元総社公民館☎251-2243	元総社町三丁目1-1
		表町一丁目自治会館☎221-5380	表町一丁目12-4
	26日(金)	芳賀公民館☎269-6724	鳥取町817
岩神町一丁目公民館☎234-0820		岩神町一丁目20-20	
3月	1日(月)	下川淵公民館☎265-0651	鶴光路町701
		若宮町四丁目公民館	若宮町四丁目16-23
	8日(月)	東公民館☎251-2598	箱田町1642
		城東町一丁目自治会館	城東町一丁目21-32
	10日(水)	城南公民館☎268-2111	二之宮町1320
田面公民館		粕川町上東田面32-5	
11日(木)	計量検査所☎255-2218	総社町二丁目5-1	

※受け付けは各会場とも午前10時～午後3時30分



海外宝くじで 3億円が当たった!

〈事例〉「重要なお知らせ」というダイレクトメールが中国から届きました。「賞金3億2,000万円」と大きく書いてあります。しかし、私は宝くじを申し込んでいません。

〈回答〉申し込んでもいない海外宝くじに当選することはありません。「お知らせ」には、あなたも当選したかのように書かれています。注意して読むと、「当選の可能性があるので、申込金を送るように」という内容も書かれているはずです。

また、現金払いではなく、申込書にクレジットカード番号を書いて返送すると、毎月会費が口座から引き落とされ、トラブルとなるケースもあります。

国内で海外宝くじを購入することは、法律に触れる恐れがあります。申し込みはやめましょう。封書は廃棄しても問題とはなりません。受け取り拒否として返送することもできます。

問い合わせは
消費生活センター ☎2300-1755



あなたの力で 守ろう地域 の安全

消防団員を募集しています

問い合わせは 消防局総務課 ☎220-4504

現在、20分団59部で1,174人の消防団員が活躍中です。普段は自分の仕事をしていきますが、火災や地震、台風などの災害が発生したときに出動。消防職員と共に消防・防災活動を行い、市民の生命と財産を守ります。しかし近年、住民意識の変化や高齢化が進み、入団者が年々減少しています。被害を最小限にするためには消防団活動が不可欠です。

消防団員の身分
地方公務員法における「非常勤の特別職の職員」と定められ、公務員として活動します。万一活動中に病気や負傷をしたときは、法律によって補償されます。

消防団協力事業所表示制度
本市では、平成20年4月に県



内で初めて消防団協力事業所表示制度を導入。事業所と消防団が連携し、消防団員が活動・入団しやすい環境づくりを進める制度です。現在、14の事業所が認定されています。認定基準は、本市消防団に従業員が2人以上入団していることなど、いくつかの基準があります。消防団員を確保し、安全安心なまちづくりを進めていくために、ぜひご協力をお願いします。

あなたも消防団員に
入団資格は18歳以上で市内在住・在勤の健康な人。あなたも消防団に入団し、自分たちのまちを災害から守りましょう。入団を希望する人は消防局総務課へ連絡してください。

市保健所で働く事務職員を募集

市保健所で働く嘱託職員(事務)を募集します。

期間＝4月1日(木)～来年3月31日(木)
勤務場所＝健康増進課(前橋保健センター内)
条件＝週30時間勤務、通勤手当・期末手当支給
対象＝一般、1人(選考)
賃金＝月額13万5,000円
申し込み＝2月15日(月)までに写真を張った履歴書を〒371-0014朝日町三丁目36-17・前橋保健センター内健康増進課(☎220-5783)へ郵送か直接

給食の調理場で働きませんか

問い合わせは 教育委員会総務課 ☎898-5809

市内の学校給食共同調理場で働く臨時職員を募集。申し込み時に面接を行います。なお、ローテーションによる勤務で、待機の週があります。

期間＝4月から学期ごとに雇用
勤務場所＝各学校給食共同調理場
対象＝一般、100人(選考)
賃金＝1時間830円
業務内容・勤務時間＝〈給食調理〉午前8時～正午(宮城・粕川調理場は午前8時30分から)〈容器洗浄・施設清掃〉午後1時～4時30分
〈配送添乗〉午前9時30分～午後3時
申し込み＝2月3日(水)・4日(木)の午前9時30分～午後4時に履歴書を用意し、前橋プラザ元気21・56学習室へ直接

気付いた時が変われる時 あなたの体は大丈夫？



生活習慣を変えることや定期健診を受けることは、健康な生活への近道です。健(検)診や生活習慣病予防については、健康増進課へ気軽に相談してください。

■メタボリックシンドローム(メタボ)に注意

体の大敵3兄弟「食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足」が続いていませんか。そんな生活が内臓脂肪を増やします。体重が増え、血圧や中性脂肪、血糖値が前より高めになってきた人はメタボの可能性が。動脈硬化が進み始めている兆候かもしれません。心筋梗塞や脳卒中などの生活

習慣病が発症する恐れがあります。体の変化に気付いた時から新しい生活習慣に変えていきましょう。

■健康チェックを上手に利用して

本年度の各種健(検)診の受診期限は2月末日です。健(検)診で健康をチェックし、異常値や値の推移、体重変化に早く気づき対策を立てれば病気を防げます。特定健診の結果、特定保健指導の対象となった人は健康づくりのチャンス。自分の体に関心を持ち、積極的に申し込みましょう。

問い合わせは **健康増進課** ☎220-5784

不妊治療費の 一部を助成します

本市では不妊治療を行っている人に対して、下表のとおり医療費の一部を助成します。申請には医師の証明書などが必要です。詳しくはこども課に問い合わせるか、本市ホームページをご覧ください。

申請期間 = 3月31日(水)まで

問い合わせは **こども課** ☎220-5703

一般不妊治療費助成	対象となる不妊治療	1. 不妊検査 超音波検査・ホルモン検査・子宮卵管造影検査・精液検査・その他医師が必要と認めた不妊検査 2. 不妊治療 特定不妊治療(体外受精・顕微授精)を除く不妊治療 3. 人工授精
	内容	1. 平成21年4月1日～平成22年3月31日において不妊治療費に要した医療費の自己負担額の2分の1以内とし、5万円を限度(100円未満切り捨て) 2. 同一の夫婦に対しては、年度につき1回とし、通算して2年の助成
	要件	次のすべてを満たす人。 1. 不妊治療をしている法律上の婚姻関係にある夫婦 2. 夫婦の双方または一方が、申請日の1年以上前から本市に住所を有している 3. 夫婦の前年の所得(1月～5月の申請については前々年の所得)の合計額が730万円未満 4. 医療保険法における被保険者または被扶養者である 5. 申請日において市税の滞納がない
特定不妊治療費助成	対象となる不妊治療	体外受精・顕微授精
	内容	1. 平成21年4月1日～平成22年3月31日において不妊治療費に要した医療費で1回当たり15万円を限度 2. 同一の夫婦に対しては、年度につき2回とし、通算して5年の助成
	要件	次のすべてを満たす人。 1. 不妊治療をしている法律上の婚姻関係にある夫婦 2. 夫婦の双方または一方が本市に住所を有している 3. 夫婦の前年の所得(1月～5月の申請については前々年の所得)の合計額が730万円未満

講演を聞いてもっと輝く毎日に

健康社会学者・河合薫さんと女優・石井苗子さんを迎え、女性のための健康講演会を開催。

日時 = 2月17日(水)午後1時～4時

会場 = 市民文化会館

対象 = 一般、先着1,200人

申し込み = 1月29日(金)までに健康増進課☎220-5783へ



河合薫さん



石井苗子さん

広報紙とホームページで 来年度の広告を募集

広報まえばしと本市ホームページについて、来年度の広告希望者を募ります。詳しくは本市ホームページをご覧ください。

■ 広報まえばし

掲載スペースなど＝毎月2回発行している広報裏表紙の前ページ(本号19頁を参考)に縦45mm×横85mmをカラーで10枠

掲載料＝1枠当たり月額6万円

対象＝県内の企業や団体など(選考、10枠を超えた場合は市内の企業や団体を優先)

■ ホームページ

掲載スペースなど＝本市ホームページのトップページに縦60ピクセル×横132ピクセル(8KB以内でGIF形式に限る、アニメーションのあるものは不可)で12枠

掲載料＝1枠当たり月額1万5,000円

対象＝県内の企業や団体など(選考、12枠を超えた場合は市内の企業や団体を優先)

申し込み＝以上2つの広告の申し込みは2月16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)へ郵送または直接



月平均約6万件のアクセス



あなたの原稿で 広報を彩ろう

開かれた市政と市民参加のまちづくりを進めるため、本紙に市民編集のページを設けています。このページの企画・取材・原稿執筆などを行う市民編集委員を次のとおり募集。あなたも広報紙作りに参加してみませんか。

対象＝市内在住の18歳以上でパソコンの入力ができる人、8人(選考)

任期＝4月1日(木)～平成24年3月31日(土)

主な仕事＝市民編集のページの企画・取材・原稿執筆・紙面割り付けなど

申し込み＝2月15日(月)までに郵送で。日ごろ市政について思っていることを400字程度の文章にまとめ、住所・氏名・年齢・性別・職業(学校名)・電話番号を明記し、市役所市政発信課(☎898-6642)へ

政治経済を分かりやすく講演

前橋・高崎連携事業として新春政経講演会を開催。テレビ朝日「報道ステーション」コメンテーター・一色清さんが「2010年の政治・経済を展望する」と題して、今後の政治・経済について分かりやすく語ります。

日時＝2月12日(金)午後2時～3時30分

会場＝高崎市総合福祉センター(高崎市末広町)

対象＝一般、先着280人

申し込み＝2月2日(火)までに高崎商工会議所☎027-361-5171へ



一色清さん

掘り出し物いっぱいのフリマに出店しませんか



大にぎわいの会場

フリマフェスタ2010でのフリーマーケット出店者を募集します。食料品、貴金属品、動物などは出品できません。

日時＝2月27日(土)・28日(日)、午前10時～午後5時

会場＝グリーンドーム前橋

対象＝18歳以上(高校生不可)

募集区画＝各日先着、両日出店も可〈手持ち出店〉84区画(1区画2.0m×2.5m)〈車出店〉14区画(1区画7.0m×2.5m)

費用＝〈手持ち出店〉1日1区画2,000円〈車出店〉1日1区画4,000円

申し込み＝1月23日(土)から費用を添えて同館(☎235-2000)へ直接



栗原秀夫さん(65歳・上小出町)



芝田保彦さん(75歳・田口町)

遊休農地に咲く、ほんわかイエローの菜の花。食べておいしく、実った小さな種からは食用油を搾り出し、廃油はバイオの力で自動車燃料に。時代のキーワードの一つエコ活動を通じて、地域の融和の輪を広げている「南橘地区地域づくり推進協議会」。今回は「菜の花(田口菜)プロジェクト」の実践で、昨年11月にまえばし水と緑の環境賞の大賞に輝いた同地域取材しました。

担当は市民編集委員 吉田、杉崎。

問い合わせは 南橘公民館 ☎231-2376



小さな種だから、繊細に、慎重に種をまきます



3月を迎えると、本格的な摘み菜の開始

菜の花プロジェクトは、琵琶湖の汚染対策の一つとして滋賀県でスタート。県内でもさまざまな自治体などが取り組んでいます。今回受賞した南橘地区は、明治のころより同地に息づく菜の花の一種「田口菜」が主役であることが特徴。明治天皇に献上したところ「すこぶる美味なり」との言葉をもらい町名を取り田口菜と命名したというエピソードを持つ、地域の伝統野菜です。

プロジェクトの契機となったのは、市の地域づくり推進モデル地区「第1期生」に指定されたことです。自然環境部会・ごみ減量リサイクル部会など5つの部会が組織された中、「花・緑いっぱい部会」は、菜の花プロジェクトを活動の柱の一つに。同部会長の栗原秀夫さんは、「地域のつながりの希薄化が危惧される時代ですが、活動を通じ、改めて『地域の融和・温かさ』を痛感させられました」と熱く語りました。

栗原さんが何よりも大きな喜びを感じるのは、子どもたちが一連の作業に楽しみながら取り組んでいる姿を目の当たりにするときだそうです。活動は10月の種まきから始まり。砂粒みたいに小さな種なので慎重にまき、12月ごろ必要に応じて除草作業を実施。3月になると本格的な摘み菜を行い調理します。軽くゆでた後は、ざるに上げて冷めます。おいしさが逃げてしまいますので、水にさらさないことがポイントです。3月中旬を過ぎたところから1ヵ月ほどが花の見ごろです。5月下旬には種取りを行います。

本年度の会員は、子どもから高齢者まで約90人ですが、家族などによる飛び入り参加も多く、活動の輪は確実に広がっています。

田口菜のルーツは、花・緑いっぱい部会副部会長の芝田保彦さんの祖父が、明治時代に草むらから発見したアブラナの固有種です。癖のない味が特徴で、地区の特産品に。

昭和30年代までは市場に出まされたのが同プロジェクト。これにより再び脚光を浴びるこ

ECO活動で地域に 広がる融和の輪

プロジェクト用の遊休農地は、川端町から南橋公民館西隣に一昨年移転。3月中旬から1カ月ほどが見ごろです

とになりました。栽培から調理法に至るまでの技術指導に尽力している芝田さんは、「田口町ほたるを守る会」初代会長などを歴任しました。「赤城白川の河川敷にも種をまきました。花の時期は、あつと驚くほどの美しさですよ」と優しいまなざしで語ります。

プロジェクト用の遊休農地は、道路整備関連で移転。栽培面積は27㏊に半減しましたが、その種子は風に運ばれて、各地に根付き始めています。また、散歩道として広く愛されている桜並木沿いなど、さまざまな場所に植えたいという声も上がっています。



おいしい調理法を伝授。水にさらさないことがポイントです



田口菜を使い作りました

田 口町にある橋山に、自然環境部会が中心となり3種130本のヤマザクラが植えられたのは3年前。その足下にも昨秋、種がまかれ、寒風の中、今、青々と葉を茂らせています。数年前までは荒れ果てていた里山。2カ月後



公民館で搾油体験も実施。独特の香ばしい油が取れます

編集 後記

冷たい雨のそぼ降る取材日。わたしたちを迎えてくれたのは、関係者の笑顔と温かいお茶、田口菜を用いた巻き寿司、具だくさんの炊き込みご飯でした。(写真上) 芝田さんの妻・紀枝さんが、わざわざ調理してくださったのです。今回は希少な菜種油のびん詰めもいっしょに写真撮影。巻き寿司は2本あったのですが、おもしろい風情と香りに誘われ、撮影前に思わず1本ぱくり。人々を温かく迎える心遣いに、「南橋の心」を見、味わわせていただきました。深く感謝を申し上げます。

には満開の菜の花で彩られ、後を追うようにヤマザクラが咲き始めます。

地域で守りはぐくまれてきた「宝物」の一端に触れることができた今回の取材。それぞれの地域の実情や歴史を踏まえた地域の掘り起こしや活性化、コミュニティー形成などさまざまな実践のヒントの数々を、教えていただきました。

いきいき まえばし人

自然の中で心を落ち着け作品を練る



計量標語コンクールで市長賞

萩原 重夫さん・77歳

昭和町一丁目

計量標語コンクールで、51作品の中から最高賞である市長賞に選ばれた。このコンクールは、市民に計量の大切さを知ってもらうために行われている。

「これまでにも何回か入賞したことはありますが、市長賞は今回が初めてです。忙しくて、なかなか作品ができず、今回は応募を見合わせようと思っていました。締め切り間近に作品ができたので応募しました。思いがけなく市長賞をいただき、身に余る光栄です」

受賞作品は「安心と 信頼築く 正しい計量」。ほかりを大切に扱い、正確で間違いがない計量を心掛けることで店と消費者の間に信頼関係が生まれる。そこから人と人とのコミュニケーションが広がることを願う

読んだもの。

「子どものころから短歌や俳句が好きでした。現在は自宅前の公園で、青空を見たり鳥の声を聞いたりしながら心を落ち着けて、作品を練ります」

休日は、大好きな赤城山の油絵を描きに出掛けることも多い。そういう時にも作品のアイデアを思い付くことがあるため、いつもボールペンと紙を持ち歩いている。最近は健康維持のため、朝は散歩をしたり、友人と体操をしたりしている。

「受賞の記事を新聞で見たと、友人たちからも祝福を受けました。大変ありがたいことです」

これからも、ずっと健康で旺盛な好奇心を持ち、素晴らしい作品を作り続けてほしい。

わたしたちの
学校
ニユース
広瀬中

地域と協力して

生徒会長 吉澤 瑞希さん

「おはようございます」
広瀬中の1日は、生徒会・先生・保護者や民生児童委員・更正保護女性会の皆さんなど、地域の人々との校門前での気持ちのいいあいさつでスタートします。あいさつは、先輩から引き継がれている本校の伝統です。

また、年4回実施されるPTA有価物回収では、地域の人々からたくさん新聞紙や雑誌などを出してもらいます。有価物回収には全校生徒が参加。保護者や生徒、地域が協力し合って行われています。

このように、地域の人たちに大変お世話になってい



演奏を届けます



地域を花でいっぱい

感謝の気持ちを込めて、地域の銀行や郵便局、老人福祉センター、バス停などにプランターの花を届けています。これは、花いっぱい運動の一環として行っているもので、地域の人たちが大変喜んでもらっています。さらに、報道ボランティア部が中心となり、公民館行事へのボランティア参加や老人福祉センターへの訪問など、奉仕活動にも積極的に取り組んでいます。本年度の夏休みは吹奏楽部も訪問し、お年寄りに楽器の演奏を楽しんでもらいました。

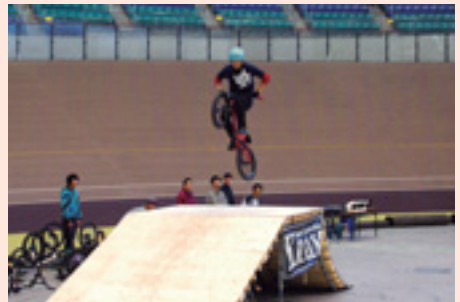
広瀬中は生徒数が少ない学校ですが、これからも地域と共にみんなが協力し、みんなのできる「奉仕」を実行していきます。

グロースアップ



明日のために自転車のある生活

グリーンドーム前橋で12月23日、まえばしサイクルフェスタ2009を開催。作家の高千穂遥さんのトークショーやBMX（バイシクルモトクロス）のパフォーマンスショー、おもしろ自転車や3人乗り自転車の試乗などが行われました。環境にも健康にも優しい自転車を楽しく体験しました。



元旦の上州路を駆け抜ける

1月1日、県庁前を発着点に全日本実業団対抗駅伝競走大会が開催されました。元旦の風物詩として定着したこの大会に、地区予選を勝ち抜いた37チームが集結。7区間計100kmで熱き戦いが繰り広げられました。沿道に詰め掛けた人たちは大きな声援を送り、選手たちの背中を後押ししました。

お知らせ INFORMATION

スポーツ

教室

市民体育館

□経験者バドミントン

日時 2月18日～3月16日の火
木曜8回、午前10時～11時30分
対象 中学生以下を除く経験者
40人（抽選）
費用 2,000円と施設使用
料

□健康スポーツボウリング

日時 2月2日～3月16日の火
曜7回、午前10時30分～午後0
時30分
会場 エメラルドボウル（国領
町二丁目）
対象 一般、先着30人
費用 3,500円と貸し靴代
2月1日（月）までに同場 ☎23
2月1日（月）までに同場 ☎23

その他の施設

□元気ひろげたいそう体験

日時 1月26日（火）午後2時～3
時30分
会場 前橋プラザ元気21
対象 市内在住・在勤の人、先
着20人
1月25日（月）までに施設管理公
社 ☎220-5073へ

□六供温水プールが 点検のため休場に

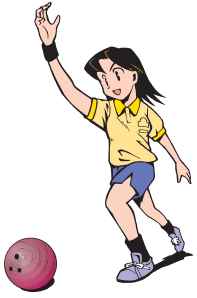
六供温水プールは2月3日（水）
から15日（月）までの間、清掃と保
守点検を行うため休場します。
同プール ☎243-1308

文化

前橋テルサ

□カルチャーサロン講座

講座名・期日 下表のとおり
同館へ



前橋けいりん
開催日
1/23～2/2（場外）
2/4・5（場外）
2/6～8

前橋テルサカルチャーサロン

講座名	期日
メンズピラティス・トライアルコース	1月23日（土）
長谷川遊子に学ぶ 水墨画の世界	2月3日（水）・10日（水）
パソコンで手作りアルバムをつくろう！	2月6日（土）
PDFの基本を学ぼう！	2月13日（土）
筑井孝子の絵画を楽しもう！	2月13日（土）・20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。

□ロビーコンサート

日時 2月6日（土）午後0時30分
～1時
内容 バレンタイン・ジャズ・
ライブ

視聴覚ライブラリー（総合教育）

日時 2月3日（水）午前10時・午
後2時
内容 「蟹工船」（山村聡主演）

□名作映画劇場

日時 2月3日（水）午前10時・午
後2時
内容 「蟹工船」（山村聡主演）

ベジスイーツを作り 大好きな人に贈ろう

「親子deチャレンジくベジ
スイーツ作り」を開催。野菜を



幽玄の世界に浸る

ようこそ能の世界へ 優雅な舞台堪能して

「古典芸能へのいざない」能

使ったスイーツを作りませんか。
日時 2月13日（土）午後1時～3
時30分
会場 前橋プラザ元気21
対象 市内在住の小学生とその
保護者、15組30人（抽選）
費用 1組800円

2月3日（水）までに往復ハガキ
で。講座名・住所・親子の氏名
（ふりがな）・親子の性別・年齢
（学年）・生年月日・電話番号・
児童のアレルギーについてなど
の注意点を明記し、〒371-
0023本町二丁目12-1・中
央公民館「親子deベジスイー
ツ作り係」☎210-2199へ

2月3日（水）までに往復ハガキ
で。講座名・住所・親子の氏名
（ふりがな）・親子の性別・年齢
（学年）・生年月日・電話番号・
児童のアレルギーについてなど
の注意点を明記し、〒371-
0023本町二丁目12-1・中
央公民館「親子deベジスイー
ツ作り係」☎210-2199へ

2月3日（水）までに往復ハガキ
で。講座名・住所・親子の氏名
（ふりがな）・親子の性別・年齢
（学年）・生年月日・電話番号・
児童のアレルギーについてなど
の注意点を明記し、〒371-
0023本町二丁目12-1・中
央公民館「親子deベジスイー
ツ作り係」☎210-2199へ

2月3日（水）までに往復ハガキ
で。講座名・住所・親子の氏名
（ふりがな）・親子の性別・年齢
（学年）・生年月日・電話番号・
児童のアレルギーについてなど
の注意点を明記し、〒371-
0023本町二丁目12-1・中
央公民館「親子deベジスイー
ツ作り係」☎210-2199へ

2月3日（水）までに往復ハガキ
で。講座名・住所・親子の氏名
（ふりがな）・親子の性別・年齢
（学年）・生年月日・電話番号・
児童のアレルギーについてなど
の注意点を明記し、〒371-
0023本町二丁目12-1・中
央公民館「親子deベジスイー
ツ作り係」☎210-2199へ

2月3日（水）までに往復ハガキ
で。講座名・住所・親子の氏名
（ふりがな）・親子の性別・年齢
（学年）・生年月日・電話番号・
児童のアレルギーについてなど
の注意点を明記し、〒371-
0023本町二丁目12-1・中
央公民館「親子deベジスイー
ツ作り係」☎210-2199へ

2月3日（水）までに往復ハガキ
で。講座名・住所・親子の氏名
（ふりがな）・親子の性別・年齢
（学年）・生年月日・電話番号・
児童のアレルギーについてなど
の注意点を明記し、〒371-
0023本町二丁目12-1・中
央公民館「親子deベジスイー
ツ作り係」☎210-2199へ

2月3日（水）までに往復ハガキ
で。講座名・住所・親子の氏名
（ふりがな）・親子の性別・年齢
（学年）・生年月日・電話番号・
児童のアレルギーについてなど
の注意点を明記し、〒371-
0023本町二丁目12-1・中
央公民館「親子deベジスイー
ツ作り係」☎210-2199へ

2月3日（水）までに往復ハガキ
で。講座名・住所・親子の氏名
（ふりがな）・親子の性別・年齢
（学年）・生年月日・電話番号・
児童のアレルギーについてなど
の注意点を明記し、〒371-
0023本町二丁目12-1・中
央公民館「親子deベジスイー
ツ作り係」☎210-2199へ

2月3日（水）までに往復ハガキ
で。講座名・住所・親子の氏名
（ふりがな）・親子の性別・年齢
（学年）・生年月日・電話番号・
児童のアレルギーについてなど
の注意点を明記し、〒371-
0023本町二丁目12-1・中
央公民館「親子deベジスイー
ツ作り係」☎210-2199へ

2月3日（水）までに往復ハガキ
で。講座名・住所・親子の氏名
（ふりがな）・親子の性別・年齢
（学年）・生年月日・電話番号・
児童のアレルギーについてなど
の注意点を明記し、〒371-
0023本町二丁目12-1・中
央公民館「親子deベジスイー
ツ作り係」☎210-2199へ

の饗宴」を開催。能楽師による
仕舞披露や和楽器の演奏などを
行います。
日時 2月14日（日）午後1時～4
時30分
会場 前橋プラザ元気21
対象 一般、先着400人

1月15日（金）から執務時間内に
前橋プラザ元気21内生涯学習課
☎210-2197へ直接

日本と中央アジアの つながり学ぶ講座

元国際交流基金海外派遣日本
語教育専門家・渡邊知積さんを
招き、「中央アジア・コーカサス
の国々と日本」をテーマに国際
理解講座を開催します。
日時 2月6日（土）午後1時30分
会場 前橋プラザ元気21
対象 一般、先着30人

市国際交流協会 ☎243-7
788へ

公民館などの図書室 蔵書整理で休みます

1月28日（木）から2月3日（水）ま
で蔵書整理のため、各地区公民
館と総合教育プラザの図書室は
休室。市立図書館とこども図書
館は通常どおりです。

市立図書館 ☎224-431
1へ

商工業

講座で見つけよう
輝いている自分

勤労女性センターで特別講座を開催。事前申し込みで3歳から6歳までの託児もできます。
講座名・日時など↓下表のとおり

会場⇨勤労女性センター（総合教育プラザ内）
対象⇨市内在住・在勤の勤労女性（各抽選）
☑1月25日（月）（必着）までに往復ハガキで。講座名・住所・氏名・職業・電話番号・託児希望の場合は子どもの人数と年齢を記入し、〒371-0035岩手県前橋三丁目1-1・総合教育プラザ内勤労女性センター（☎2



こんにちは
市長です
環境に優しい
自転車利用を

（12月23日・まえばしサイクルフェスタ2009）

地球環境問題は重要な課題の一つです。本市では豊かな自然を将来の世代へ引き継ぐため、平成16年7月に環境都市宣言を行いました。さらに、地方から発信する環境維新として、日本一の自転車王国前橋の実現を目指し、さまざまな施策に取り組んでいます。このフェスタを通して自転車の楽しさを学び、理解を深め、環境や健康に優しい自転車の利用推進について、ご支援とご協力をお願いします。

まちなか楽食の
参加店を募ります

前橋プラザ元気21の利用者な

講座名	日時	定員	費用
ラッピング	2月15日～3月15日の月曜5回、午後6時30分～8時30分	15人	6,500円
ウォーキング エクササイズ	2月17日～3月3日の水曜3回、午後6時30分～8時30分	30人	各1,000円
骨盤体操	2月18日～3月18日の木曜5回、午後6時30分～8時30分	20人	

チョコレートと花で
かわいく飾り付け

勤労青少年ホームで特別講座「バレンタインデーフラワーアレンジ」を開催。なお、申込者が10人に満たない場合は中止となります。
日時⇨2月10日（水）午後6時45分～8時45分
会場⇨勤労青少年ホーム（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、15人（抽選）
費用⇨1,300円

サザエさんから見た
現代家族を語る

「サザエさん」の声でおなじみの加藤みどりさんを講師に迎え労働講座を開催。事前申し込みで6歳までの託児もできます。

育てよう心と体の力
女性を対象に護身術セミナー



加藤みどりさん

WEN-DOインストラクター・福多唯さんを講師に招き、セルフディフェンスセミナーを開催。自分の身を守るための護身術を学んでみませんか。

日時⇨2月13日（土）午後1時30分～4時30分

会場⇨市職員研修会館（本町一丁目）

対象⇨11歳以上で市内在住・在勤・在学の女性、先着20人
☑男女共同参画室 ☎898-6517

対象⇨60歳代前半の就職希望者、35人（抽選）

☑2月3日（水）までに所定の用紙に記入し、県長寿社会づくり財団（☎255-6400）へ直接

再就職の不安
交流会で解決しよう

再就職を希望し、準備している人の交流会を開催。1歳以上の子どもの託児もできます。
日時⇨2月17日（水）午前10時30分～午後0時30分
会場⇨勤労女性センター（総合教育プラザ内）
対象⇨出産や介護などを理由として退職し再就職を希望する人、先着30人（託児は同15人）
内容⇨企業などの現状、再就職者の体験発表など
☑2月16日（火）までに21世紀職業財団群馬事務所 ☎223-2023へ

就職を希望する
シニア向けの講習会

就職希望のシニアに警備の無料講習を実施。
期間⇨2月15日（月）～26日（土）日曜を除く、午前10時～午後3時
会場⇨県警備協会教育センター（江田町）

水道

下水道事業計画変更
告示と縦覧を実施

市公共下水道事業（前橋処理区）の認可計画を変更します。事業の期間を延期し、汚泥処理施設の改築を追加。この計画案の告示・縦覧を行います。
日時 1月18日（月）～2月1日（月）の執務時間内
会場 水道局下水道建設課
☎ 898-3065

農林業

農作業用の軽油
引取税が免税に

農業を営む人が農作業に使用する機械の軽油は、一定の条件を満たす場合、申請を行うことにより軽油引取税が免除されます。

申請期間 2月1日（月）～19日（金）
会場 中部県税事務所（上細井町）
☎ 234-1800

南部拠点の区画整理
変更計画案を縦覧

南部拠点東地区（A・Bゾーン）土地区画整理事業の事業計画変更のため、変更案の縦覧を行います。
日時 1月18日（月）～31日（日）の執務時間内（土日曜は市役所日直室、午前9時～午後5時）
会場 市役所まちづくり課
その他 この事業計画について都市計画で定められた事項以外に意見のある利害関係者は、2月14日（日）まで市長あてに意見書を提出できます
☎ 898-6973

区画整理の審議会
委員が決定しました

小暮土地区画整理審議会委員が次のとおり決定。任期は平成26年12月25日までです。
敬称略

所有者選出委員 福田君雄、小淵光幸、井上孝一、生形登、窪田卓郎、石田和男、小林友保、村上滋

学識経験委員 石田弘義、岡田憲一

公園緑化

バレンタイン用に
花のアレンジを

バレンタインのフラワーアレンジメント教室を開催します。
日時 2月7日（日）午前10時～正午 ②同午後1時～3時
会場 敷島公園ばら園
対象 一般、各30人（抽選）
費用 各2,500円
用意する物 園芸用はさみ、エプロン

1月25日（月）（必着）までに往復ハガキで。住所・氏名・電話番号を明記し、市役所公園緑地課内「まちを緑にする会事務局」
☎ 898-6842

児童

児童文化センター

☎ 224-2548

図画作品展

期間 2月4日（木）～28日（日）
対象校 嶺小・東小・勝山小・大室小・滝窪小（金丸分校を含む）・春日中・粕川中・富士見中
読み聞かせ
日時 1月30日（土）②2月6日（土）、午後2時
内容 ①は読み聞かせ ②は紙芝居
理科研究優秀作品展
期日 2月4日（木）～14日（日）
2月18日（木）～28日（日）
対象校 ①は新田小・荒牧小 ②は荒牧小
合唱団40周年・ジュニアオーケストラ20周年記念発表会
日時 2月14日（日）午後2時
会場 市民文化会館
内容 「山と川と繭の国」 「パッヘルベルのカノン」 オークストラと合唱による記念演奏 「サウンドオブミュージック」 など
☎ 当日会場へ直接

パネルで知ろう
事業の取り組み

幼児教育センターの事業の取り組みをパネルで紹介します。
日時 2月8日（月）～12日（金）
2月13日（土）～19日（金）（14日を除く）、午前9時～午後5時（各最終日は正午まで）
会場 ①は市役所1階市民ロビー ②は総合福祉会館
☎ 210-1235

小中学生の書き初め
元氣21に並ぶ

小中学校書き初め作品展を開催します。
日時 1月29日（金）～2月1日（月）、午前10時～午後6時（1日は午後3時まで）
会場 前橋プラザ元氣21・3階
☎ 898-5862

特別支援学級などの
子どもの力作を展示

特別支援学級や特別支援学校の児童生徒の作品を展示します。
期間 2月4日（木）～7日（日）
会場 前橋プラザ元氣21・3階
☎ 230-9092

寄付



4万円 前橋市シルバー人材センターから高齢者福祉のために。
5,000円 ひまわりダンスクラブから。

NSまえりあ会員有志一同から。
以上2件は社会福祉のために。
パンジー2,040鉢、ナデシコ1,000鉢、ノースポール880鉢、ピオラ840鉢、アリッサム280鉢 竹内園芸から富士見地区の緑化推進のために。



ブードルを作ろう

福祉

一人親家庭対象に
楽しいボウリング

母子・父子家庭の親子を対象にボウリング大会を開催します。
日時 2月21日(日)午前9時30分
会場 エメラルドボウル(国領町二丁目)

対象 5歳〜18歳の母子・父子家庭児とその保護者、100人(抽選)
費用 1家族1,000円

2月2日(火)までに往復ハガキで。住所・親子の氏名と年齢・電話番号を明記し、〒371-0017日吉町二丁目17-10・総合福祉会館内母子寡婦会 ☎2335-3406へ

青少年

雪上ハイキングなど
赤城山の冬を体験

冬の赤城山を満喫する2つの体験教室を開催します。
教室名 ①雪上ハイキング②ビギナーズスキー

日時 ①は2月7日(日)午前9時30分〜午後2時②は2月13日(土)・14日(日)(1泊2日)

会場 赤城少年自然の家とその周辺
対象 小学生以上、①は先着40



上手にできるかな

人②は先着30人
費用 ①は一般1,690円、中学生以下1,480円②は一般5,310円、中学生以下4,780円(リフト代、各用具レンタル代は別途負担)

①は1月29日(金)まで②は1月22日(金)〜2月5日(金)に同家 ☎287-8227へ

税

1月の納期

◆市県民税第4期・国民健康保険税第7期 2月1日(月)まで

ミニ情報

□NPOってなに？NPOの基礎知識

NPO法人の設立や運営について学びませんか。
日時 2月6日(土)午後1時30分〜3時30分

会場 前橋プラザ元気21
対象 一般、先着20人

2月5日(金)までに市民活動支援センター ☎210-2196

へ

おもちゃの病院

日時 ①1月23日(土)②1月24日(日)③2月7日(日)、午前10時〜正午

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

ボランティアセンター ☎232-3848へ

自衛官を募集

種目 ①予備自衛官補(一般)②予備自衛官補(技能)

対象 ①は18歳以上34歳未満の人②は18歳以上53歳未満の人(医師、薬剤師は経験に応じて54歳か55歳未満)

試験日 4月17日(土)〜19日(月)のいずれか1日

4月9日(金)までに自衛隊前橋募集案内所 ☎233-8960へ

市民献血

2月1日(月) 午前9時30分〜午後4時、市役所1階ロビー

休日当番動物病院案内

☎232-6188

健康

ベビーマッサージで
親子の触れ合いを

ベビーマッサージ体験会を開

催します。

日時 ①2月5日(金)②2月12日(金)、午前10時15分〜11時30分

会場 総合福祉会館
対象 首がすわった1歳までの乳児とその保護者、先着各20組
費用 各500円

1月20日(水)〜29日(金)にボランティアセンター ☎232-3848へ

正しい知識で
メタボを予防しよう

メタボ教室

日時 ①2月3日(水)・10日(水)・17日(水)、午後1時30分〜4時②2月9日(火)・16日(火)・23日(火)、午前9時30分〜正午

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・栄養士の話、運動実習など

①は1月27日(水)までに大胡保健センター ☎283-7311

②は2月2日(火)までに健康増進課 ☎220-5784へ

調理実習で学ぼう
食事のバランス

からだに
おいしい食講座

調理実習編
日時 2月18日(木)午前9時30分〜午後1時

会場 前橋保健センター

教職員の取り組み
発表します

教育実践研究発表会を開催。小中学校の教職員が取り組んだ教育実践について発表します。
日時 = 2月4日(木)午後3時30分
会場 = 総合教育プラザ
対象 = 一般、先着20人
☎教育研究所 ☎230-9092へ

気軽に利用して
健康サポートデー

生活習慣改善に取り組む人をサポート。体脂肪・血圧測定や運動実習、健康相談などを行います。

日時 ①2月5日(金)②2月15日(月)③2月24日(水)、午前10時〜11時30分

会場 ①は大胡保健センター②は宮城保健センター③は富士見保健センター

対象 一般、先着各15人

各開催日の1週間前までに① ☎283-7311③は富士見保健センター ☎288-7188へ

大人の握りこぶし大の加熱野菜を1日に5つ分食べるように心掛けましょう。この料理では1人当たり2つ分の野菜を食べられます。

ホウレンソウのあったかみぞれあえ



1人分の栄養価

エネルギー	38kcal	たんぱく質	4.1g
脂質	0.5g	カルシウム	55mg
鉄分	1.9mg	塩分	0.9g

材料(1人分)

ホウレンソウ	80g
ダイコン	60g
しょうゆ	小さじ1
ツナ缶(水煮)	10g

作り方

- ①ホウレンソウはゆでて食べやすい大きさに切り、よく水気を切っておく。
- ②ダイコンは皮をむいておろし、水気を切って鍋に入れる。
- ③②の鍋に、しょうゆ、ホウレンソウ、ツナ缶を加えて混ぜる。
- ④③を火にかけ、軽く温まったら器に盛る。

		内科				外科		婦人科	耳鼻科	眼科
1月	24日(日)	鈴木小児科医院 (児内) 後閑町 ☎263-2967	田中内科医院 (内) 古市町一丁目 ☎251-0254	馬場内科医院 (内) 上泉町 ☎223-5301	木村医院 (内) 平和町二丁目 ☎231-3070	外科皮膚科 たき医院 (外) 大利根町一丁目 ☎251-5101	アクザワ医院 (外内児) 天川大島町 ☎263-1228	横田マタニティー ホスピタル (産婦児) 下小出町一丁目 ☎219-4103	小原沢耳鼻咽喉科 婦人科医院 (耳鼻) 青柳町 ☎232-6314	結城眼科医院 (眼) 西片貝町三丁目 ☎226-7575
	31日(日)	戸所小児科医院 (児) 総社町二丁目 ☎253-2351	田所医院 (内) 二之宮町 ☎268-2128	高玉診療所 (内) 本町一丁目 ☎223-1414	木村内科医院 (内) 箱田町 ☎253-8883	岩上整形外科病院 (整) 小相木町 ☎253-3358	菅谷泌尿器科 皮膚科医院 (外泌) 西片貝町五丁目 ☎243-5525	埼玉産婦人科医院 (産婦) 高崎市上佐野町 ☎027-326-8393	角田医院 (耳鼻) 高崎市若松町 ☎027-325-8844	大山眼科 (眼) 高崎市浜川町 ☎027-343-7796
2月	7日(日)	吉田小児科医院 (児) 箱田町 ☎253-7733	飯塚医院 (内) 荒口町 ☎268-5600	福山内科 (内) 東片貝町 ☎243-1380	大野内科 クリニック (内) 樋越町 ☎284-9011	村谷胃腸科医院 (内外) 朝倉町 ☎265-4141	柳田整形外科医院 (整) 昭和町三丁目 ☎234-3260	道下産婦人科医院 (産婦) 平和町一丁目 ☎231-7821	耳鼻咽喉科 川島クリニック (耳鼻) 西片貝町一丁目 ☎260-1187	羽生田眼科医院 (眼) 千代田町二丁目 ☎232-1010
<p>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。</p> <p>★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 (日曜・祝日は午前9時～正午も診察)</p> <p>★救急病院等案内 ☎221-0099</p>										
歯科										
<p>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</p>										
<p>1月24日(日)=青柳接骨院 (青柳町) ☎235-3456、田島接骨院 (城東町三丁目) ☎231-3883 1月31日(日)=小山接骨院 (若宮町三丁目) ☎237-1259、ひぐち接骨院 (総社町高井) ☎254-1414 2月7日(日)=かえて整骨院 (山王町一丁目) ☎267-0802、兵藤接骨院 (朝倉町) ☎265-3994</p>										
<p>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</p>										

休日当番医

休日当番

まち通信 かど



手作りしめ縄で 新年を迎える

天川原町一丁目・文京町二丁目

八幡神社で12月23日、天川原町一丁目と文京町二丁目が合同でしめ縄作りを行いました。毎年恒例の行事で、約30人が参加。この日のために町内で育てた稲を使って、大小合わせて4本を作りました。立派な仕上がりに、みんな大満足。出来上がったしめ縄は、30日に同神社に奉納されました。



1年の無事願い みんなで参拝

堀之下町

1月1日、堀之下町では地区の住民約80人が集まり、熊野神社で初詣を行いました。これは、長年受け継がれている地域の伝統行事。集まった人たちは、ことし1年の無病息災や家内安全などを願い、手を合わせました。参拝の後は堀之下町公民館で新年会を行い、親ぼくを深め合いました。

編集 4 こぼれ話

サイクルフェスタ(13日)取材して、自転車に乗ることの楽しさを実感。環境と健康のためにも、もっと生活の中に自転車を取り入れていくことを決意しました。ことしは通勤だけでなく、自宅から3キロ以内は自転車を使うことを誓います。(町)

表紙の案内

電光石火の早業一。芳賀公民館では、幼稚園児から高校生までが百人一首を練習中。集中した表情で、札を取るスピードは大人顔負け。2月の全国大会に向けて練習に熱が入ります。

元気 まえばい子

1月1日号15頁に募集記事を掲載しています。



菅原 ゆうな
優奈ちゃん
(2歳・朝倉町)



松本 こうき
康暉ちゃん
(2歳・駒形町)



渡辺 あきひろ
瑛大ちゃん
(2歳・上沖町)



大平 あいか
藍花ちゃん
(2歳・下細井町)



引田 れいら
玲蘭ちゃん
(2歳・樋越町)



高橋 りんたろう
凜太郎ちゃん
(2歳・小相木町)

やってるよ!

諏訪元気塾



・毎週水曜 午後1時30分～2時30分
・諏訪会館 会員数26人
・代表者/井上啓一さん ☎231-6316

おしゃべりしながら、楽しく脳トレや筋トレをしています。みんな頭の回転や体調が良くなったんですよ。これからも元気に続けていきます。



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