

5  
15

広報

# まえばし

2011  
No.1436

みんなと未来をつなぐ前橋情報紙

## 主な内容

- 今、節電を考える…………… P 2・3
- 赤城山でヒルクライム大会… P 4・5
- 消費者被害に遭わないために… P 6
- 大切な人のために禁煙を…………… P 7
- 春のバラが満開に…………… P 8



## 表紙の案内

選手と心をついに。4月30日、正田醤油スタジアム群馬でのホーム開幕戦でガスパ草津が勝利。サポーターの応援は、選手たちが今シーズンを戦い抜く力になります。

information

**振り込め詐欺に注意!** 電話でキャッシュカードの暗証番号を聞かれたら、それは「振り込め詐欺」です。おかしいと思ったら、すぐに警察署に相談してください。

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]



# 今、節電を考える



**見える化で消費電力量を把握**

節電を考える上でポイントとなるのが消費電力量の把握（見える化）です。電気は目に見えないので、何となく電気を使っているという人も多いはず。そこで、自分が普段使っている電力量を数値などに置き換え、正確に把握することで節電に一層取り組みやすくなります。

まずは各家庭に送付される電力会社の「電気ご使用量のお知らせ」を見て、1カ月の使用量を把握することから始めましょう。毎月これを保管することで、各家庭が月ごとにどれだけ電気を

問い合わせは  
環境政策課 ☎898-6262  
省エネナビの貸し出しについては  
県中部環境事務所 ☎219-2020

東日本大震災の発生に伴い、今夏の電力供給量が不足することが懸念されています。国が示している各家庭の夏の電力使用量削減目標を達成するためにも、前号で紹介したグリーンカーテンや本紙で紹介する取り組みなどを実践し、一人一人が節電を心掛けることが必要です。みんなで力を合わせてこの夏を乗り切りましょう。

# 達人に聞く節電のすすめ

―節電で心掛けることを教えてください。

**福田** 普段から節電に取り組んでいましたが、震災を機に、より一層取り組まなければと思うようになりました。

**岩田** お勧めしたいのは、消費電力

量をグラフで記録すること。一目で分かって生活の見直しにもつながりますよ。

**岩田** いろいろな人と情報交換することも節電のポイント。周りの人たちと一緒に取り組むことで初心者でも効率よくできるんです。

**福田** 家族みんなが一つの部屋で過ごせば、節電もできて家族のなんらも増えますよ。

**岩田** ほかに余熱でご飯を炊くなど、いろいろな方法がありますが、無理のない範囲で行うことが長く続けるコツ。

**岩田** 家族とよく相談して、普段の生活とバランスよく行えるのが理想ですね。

**福田** この夏、各家庭での取り組みは絶対に必要です。わたしたちだけでなく一人一人の心掛けがあれば、きっと夏の電力不足も解決できると思います。

**3人** 皆さんも一緒に頑張りましょう。

## 県地球温暖化防止活動推進員



福田 稔子さん



岩田 正江さん



岩木 京子さん

## 知っていますか？ 節電の豆クイズ

### ●エアコン

**Q1** 夏の冷房時の設定温度を1度高くすると、約  %の電力を削減。

### ●冷蔵庫

**Q2** 庫内の温度設定を「強」から「中」に変更したときの省エネ効果は、平均で  %。

### ●照明器具

**Q3** 白熱電球、蛍光灯、LEDの3つのうちで、消費電力が一番小さいのは  。

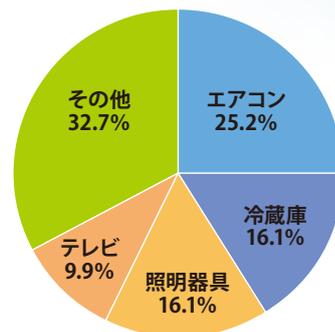
### ●テレビ

**Q4** テレビの明るさと音量。2つのうち調整することで省エネ効果が高いのは  。

**●本市の節電への取り組み**  
本市は、今夏の節電計画を策定中です。市有施設での取り組みなどを、次号で取り上げます。

家庭で使用している家電製品の消費電力量を把握すると節電しやすくなります。効率的な節電を行うには、電力使用割合の大きな物から取り組むと効果があります。(右図のとおり)  
家電製品の消費電力量は、本体の記載やカタログなどでも分かりますが、電気料金などに換算できる機器の使用をお勧めします。市環境政策課では機器ごとに測定できる「エコワット」の無料貸し出しを行っています。また、県中部環境事務所では、各家庭の消費電力量が随時分かる「省エネナビ」の無料貸し出しを行っています。ぜひ、利用してください。

1年間の家電の電力使用割合



出典：資源エネルギー庁「平成16年度電力需給概要」

使用しているか一目で分かり、翌月以降の目安にすることが出来ます。  
**家電製品消費電力量の見える化**

“こころひとつ。響け!日本”

# まえばし赤城山ヒルクライム大会を開催します



9月11日(日)に、赤城山を自転車で登る「まえばし赤城山ヒルクライム大会」を開催。全長20・8<sup>キロ</sup>、標高差1,313<sup>メートル</sup>の全国でも指折りのコースを設定しました。この参加者を募集します。

赤城山の景色を楽しみながら走るのも良し、好タイムを目指して日ごろの成果を試すのも良し。初秋の赤城の風を感じながら、山頂目指して仲間と駆け上がろう。

問い合わせは 観光課 ☎210-2189

9月3日(土)から11日(日)に開催するまえばしフェスタ。その目玉イベントが「まえばし赤城山ヒルクライム大会」です。ヒルクライムとは山頂や峠を目指し、坂道を登る自転車のタイムレース。平地で行われるロードレースに比べスピードが出ないため、事故の危険性が低く、安心して参加できます。

なお、本大会は東日本大震災から復興する日本を応援するイベントとして、参加料の一部を義援金として寄付します。

日時 9月11日(日)午前6時30分  
午後0時45分

コース 5<sup>キロ</sup>コース図のとおり  
対象 中学生以上、2,500

## 新緑とレンゲツツジが美しい赤城山に行こう

6月5日(日)から30日(木)まで赤城山新緑&つつじウィークを開催。大洞商店街ではスタンプラリーを行います。ぜひ、お出掛けください。

### ■あかぎ大沼・覚満淵ごみ拾い活動

赤城大沼や覚満淵で行うごみ拾い活動の参加者を募集。赤城山をみんなできれいにしましょう。  
日時 = 6月5日(日)午前9時、赤城大沼あかぎ広場集合

問い合わせは 観光課 ☎210-2189  
ごみ拾い活動については 観光コンベンション協会 ☎235-2211

申し込み = 当日会場へ直接

### ■周遊バスつつじ号

レンゲツツジの名所を巡る周遊バスを運行。赤城大沼や小沼、白樺牧場などを周回します。

期間 = 6月10日(金)～19日(日)の金土日曜の6日



赤と緑の鮮やかなコントラスト

## コース図

ゴール地点  
赤城山総合観光案内所  
計測開始地点から20.8km



4 最後の力を振り絞ってゴール



3 ゴールはもうすぐ



計測開始地点  
上細井町交差点より  
50m 付近

スタート  
前橋合同庁舎エリア



1 力強くこぎ出そう



2 そびえ立つ赤城大鳥居



人（抽選）  
費用 一般6,000円、中学生・高校生3,000円  
抽選発表 7月中旬に抽選結果を通知  
申し込み 6月1日（水）～7日（火）に郵送で。仮申込書は5月12日（木）から市役所、各支所、市有施設などで配布（インターネット）6月1日（水）～17日（金）に同大会ホームページ（<http://www.akg-hc.jp/>）で

## ランナーはこちらへ 白樺マラソン参加者を募集

あかぎ大沼・白樺マラソンを開催。大沼湖畔でさわやかな緑のアーチをくぐり、夏の思い出づくりをしてみませんか。

日時＝8月28日（日）午前10時スタート

コース＝赤城山大沼湖畔周回

種別＝①20km②10km③5km（一般・高校生以上）

④3km（中学生）⑤2km（小4以上）

費用＝①②③は各3,000円④⑤は各1,000円

申し込み＝5月16日（月）～7月15日（金）（各種目定員になり次第締め切り）

申込書の配布場所＝5月16日から市役所、各支所・公民館・市民サービスセンター、市有体育施設など



大沼湖畔を軽快に

問い合わせは スポーツ課 ☎898-5834

# 生活の知恵を身に付けて安全安心な暮らし

東日本大震災の後、人々の暮らしも変化を求められている中で、消費者問題も多様・複雑化し、新たな手口の悪質商法も現れています。消費者被害に遭わないために、消費生活センターを上手に利用してください。

問い合わせは  
消費生活センター ☎230-1755

5月は、消費者月間です。

今年のテーマは、地域で広げよう消費者の安全・安心。

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など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をお手伝いします。  
日時 11月曜日・金曜日、午前9時～午後4時（土日曜・祝日・年末年始を除く）  
会場 11同センター（千代田町二丁目）  
昨年度、消費生活センターに寄せられた相談は2,056件。相談内容は下表のとおり。

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	429
2	携帯電話の情報料のトラブルなど	357
3	学習、資格教材、新聞契約のトラブル	153
4	アパートの賃貸借、電話機のリースなど	107
5	食品の安全性	106
6	ソーラーシステム、床下換気扇など	90
7	消火器、節電器、浄水器など	85
8	ガソリン、LPガス、電気など	84
9	具体的商品を持定できない相談（架空請求）	82
10	エステサービス、排水管清掃など	68

## ■消費者講座

消費者問題の専門家を講師に招き、分かりやすく講義をします。

## ■出前講座

消費生活啓発員や市職員が地域に出向き、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年2回開催。

## ■次のような事例に要注意

### ●利殖商法

知らない業者から突然パンプレットが送られ、その後複数の業者が入れ替わり登場し、言葉巧みに投資を



寸劇が人気の出前講座

勧める手口が増えていきます。

「絶対にもうかるうまい話」はないので、きっぱり断ること、また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

従来からのオレオレ詐欺に加え、警察や銀行関係者を名乗り、暗証番号を聞き現金を引き出すカード詐欺の被害も増えています。

また最近では、震災の混乱や被災者を支援したいという気持ちに付け込んだ便乗商法や義援金名目の振り込め詐欺が発生しています。注意してください。

おかしいと思ったら、自分で判断せず、必ず家族や知人、近所の人などに相談してください。



## 点検商法に気を付けて

〈事例〉「排水管の無料点検をします」と突然業者が訪ねてきました。床下の点検後、「床下がしているので、換気扇を付けるように。土台の柱が腐っているので、補強工事もした方がよい」と言われ、100万円の契約をしました。

〈回答〉これは点検商法と呼ばれるものです。無料の点検後、消費者の不安をあまり契約させます。東日本大震災後に、耐震診断を口実に訪問し、リフォーム工事を勧誘するケースも増加。業者の説明をうのみにせず、家族や身近な人に相談したり、家を建築した業者などに相談しましょう。事例のような訪問販売では、契約してから8日間以内であれば、クーリング・オフができます。

問い合わせは  
消費生活センター  
☎230-1755

# 自分のために

# 大切な人のために

問い合わせは  
健康増進課 ☎220-5783



保健師による  
禁煙  
ワンポイント  
アドバイス

## 禁煙を始める時のヒント

- ・たばこの買い置きをやめる。
- ・まずは軽い気持ちでチャレンジする。
- ・家族など身近な人に「禁煙宣言」しておく。

## 途中であきらめないためには

- ・禁煙を始めた理由や禁煙中の努力を思い出す。
- ・今日まで禁煙を続けてきた自分に自信を持つ。

5月31日は世界禁煙デー。喫煙は、喫煙者ばかりでなく非喫煙者にも大きな影響を及ぼします。この機会に、たばこ健康について考えて、禁煙を始めましょう。禁煙は山登りに例えられます。成功するまでの道のりは、山あり谷あり。しかし、一歩ずつ登っていけば、必ずゴールにたどり着くことができます。

## 禁煙・分煙を实践

たばこを吸わない人が、喫煙者の近くにいることでたばこの煙を吸ってしまうことを受動喫煙といいます。これは、特に子どもの健康へ影響を及ぼし、ぜん息や気管支炎などを起こす危険性が高まります。また、1日に20本以上のたばこを吸う配偶者がいる場合、本人が吸っていないなくても肺がんの発生率が上昇します。あなたの周りの大切な人を守るため、禁煙・分煙を実践しましょう。

現在、多くの人が利用する公共の場所では禁煙化が進んでいます。

## 今から始める「禁煙」

禁煙すること。それが健康な体への近道です。呼吸器や循環器の病気、がんなど

## 禁煙したい人を支援

やめたくてもなかなかやめられないのがたばこです。禁煙したい人のために禁煙



## 禁煙成功者インタビュー

## 周りのサポートで 夫婦そろって禁煙に成功

前箱田町 佐々木 克夫さん  
文江さん

仲間に禁煙宣言したことで、禁煙するぞという決意を高めることができました。禁煙を続けていく中での保健師や医師の支援は心強かったです。お互いが頑張っている姿も無言の励みになったと思いますね。禁煙してよかったことは、健康への意識が高まったことかな。また、煙やにおいがなくなり家の中がきれいになり、家族がとても喜んでくれています。

これから禁煙に挑戦する人は、禁煙チャレンジ塾や禁煙外来を利用したり、親しい人に禁煙宣言をしたりすることで「禁煙できる環境」を整えることが成功のこつだと思いますよ。

チャレンジ塾を開催。

自分に合った禁煙方法をみつけ、禁煙を成功させましょう。

## ●来月の禁煙チャレンジ塾

期日 6月13日(月)・14日(火)・15日(水)の午前9時〜午後4時(予約制)

会場 前橋保健センター  
申し込み 6月6日(月)までに健康増進課へ



# 敷島公園ばら園の 春のバラが満開に 前橋産新鮮野菜市も開催

バラの美しい季節になりました。敷島公園ばら園では約7,000株のバラが咲き誇ります。また、敷島公園周辺ではオープンガーデンフェスティバルを開催。

なお、本年度は、東日本大震災の影響により、ばら園のライトアップは行いません。

## ■ばらガイドによる無料園内案内

日時＝5月21日(土)～6月12日(日)、午前10時～正午、午後1時～3時

## ■物産展、バラ苗の販売

日時＝5月14日(土)～6月12日(日)、午前9時～午後4時(バラ苗販売は午後5時まで)

## ■前橋産新鮮野菜市

市内の農家が丹精込めて生産した旬の野菜の無料配布や即売会を行います。安全・安心な前橋産野菜をぜひ、お求めください。

### ●野菜の無料配布(先着500人)

日時＝〈引換券配布〉5月21日(土)午前9時〈野菜配布〉同午前10時15分

### ●野菜即売会

日時＝5月22日(日)～6月12日(日)の土日曜7回、午前

9時から(売り切れ次第終了)

## ■日本ばら切花協会群馬県支部による切りバラの無料配布(先着500人)

日時＝〈引換券配布〉6月12日(日)午後2時〈バラ配布〉午後3時

## ■しきしまオープンガーデンフェスティバル

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ませんか。

日時＝5月28日(土)・29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」という看板とのぼり旗のある庭



問い合わせは 公園管理事務所 ☎210-2010

しきしまオープンガーデンフェスティバルについては  
前橋産新鮮野菜市については

公園緑地課 ☎898-6842  
農林課 ☎898-5841



バラの魅力を伝えよう

## ばら園を紹介するガイドを募集

敷島公園ばら園内をガイドするボランティア団体「ばらガイドの会」の会員を募集します。

対象＝18歳以上で講習会とボランティアに参加できる人  
申し込み＝5月21日(土)～6月12日(日)、午前11時～午後2時に同公園内のばらガイドに直接

問い合わせは 公園管理事務所 ☎210-2010



## 第2回 T-1グランプリ **決定** 栄冠は塩豚まんじゅうに



市内の飲食店を対象に行われた豚肉料理コンテスト「第2回T-1グランプリ」。投票の結果「居酒屋こみさん。」の「塩豚まんじゅう」が、グランプリに輝きました。

期間中はたくさんの方に投票いただきました。ありがとうございました。

グランプリ=塩豚まんじゅう（居酒屋こみさん。・国領町一丁目☎232-0735）

入賞=厚切り麦豚肉じゃが（居酒屋だん・表町一丁目☎243-9299）、上州産麦豚と自家製モルシージャのカルドソ（スペイン料理レストラン エル・ヴ

問い合わせは 観光課 ☎210-2189

イェント・三河町一丁目☎220-5545）、おそば屋さんのソースかつ丼（そば処大村総社・総社町総社☎251-5807）、上州麦豚とんとんリゾート（トラットリアチニョ・日吉町一丁目☎233-1235）、自家製焼豚そば・うどん（真心庵そばひろ・大友町三丁目☎254-4187）

## たくさんの願いを込めて 七夕まつりに手作り作品を

### ■七夕飾りコンクール

会社や、サークル・団体などの仲間とオリジナルの七夕飾りを出品しませんか。優秀作品は表彰します。

申し込み＝6月3日(金)までに商工会議所内七夕まつり実施委員会☎234-5108へ

### ■浴衣作り講習会

浴衣の作り方を基礎から教えます。七夕まつりに自作の浴衣で出掛けません

か。

材料購入の相談は事前に受け付けます。

日時＝6月2日～30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＝5月27日(金)までに商工会議所内七夕まつり実施委員会☎234-5108へ



## 不要な古着をリサイクル 古着の集団回収始めました

問い合わせは ごみ減量課 ☎898-6272

本市では、4月から地域の有価物集団回収（廃品回収）の対象品目に古着類を追加しました。回収した古着は、主に海外などで中古衣類として再利用されます。資源の有効利用に協力をお願いします。

### ■出せる物

スーツ、シャツ、ジャケット、コート、ジーンズ、靴、帽子、ベルト、かばん、ぬいぐるみなど家庭から出る衣類などで再利用できる物。

### ■出せない物

汚れたり破れたりしている衣類や中に綿が入っている衣類、寝具類など

### ■出し方

洗濯して透明か半透明のビニール袋に入れて出してください。回収の日時や場所、品目などについては、地域の自治会や子ども育成会などの実施団体へ確認してください。



長年環境保護活動に尽力

古橋 純一さん 63歳  
龍蔵寺町



自然に感謝と思いやりの心を

30年間カワセミの写真を撮り続けてきた古橋さん。その間、環境保護活動に尽力し、前橋市水と緑のまちをつくる審議会の委員としてもさまざまな提言を行ってきた。

「子どもの成長記録を撮るうちに、カワセミの写真も撮ってみようかと思っただけです。撮影を続けるうちに見えてきたのは、カワセミが成育することのできる環境の少なさでした」

「ファインダーを通してカワセミとその周囲の環境を見つめ、人間と自然の関わり方を考えるようになった。そして、人間と自然が共存できるような開発の方法を提案してきた。」

「大切なのは思いやりの心。人が人を思いやるように自然も思いやる。人間も

自然の一部なんですから」

活躍は環境保護活動だけにとどまらない。現在は繊維業を営む傍ら、織物作家の指導や育成など、養蚕業を守る取り組みにも力を入れている。群馬県の素晴らしい絹糸を全国に広め、未来につないでいきたいという。

宝物は6人の孫たち。最近カワセミよりも孫の写真を撮る方が楽しいのだとか。

「やりたいことがあるうちは健康でいられると思っています。孫たちのためにも、まだまだ頑張ります」

夢はアメリカでカワセミの写真展を開催すること。そんな古橋さんと一緒に、人間と自然が共存できる未来を一日も早く実現したい。

クローズアップ



みんなの笑顔があふれる集い

桃井地区ののびゆくこどものつどいを4月29日、桃井小で開催。子どもと地域の交流がテーマのこの催しに、元気いっぱいの子もたちが参加。おもしろ自転車や理科実験などの各コーナーを楽しそうに駆け回り、みんなの笑顔がはじけました。



力を合わせて被災地を支援

4月30日、福島県いわき市への災害支援ボランティアに前橋工科大の学生29人が参加。本市職員などと一緒に、観光施設のがれきを撤去しました。津波による被害を目の当たりにして驚きながらも、自分たちにできることをやろうと一生懸命作業を行いました。

見たい

知りたい

伝え隊

## 今回のテーマ 「バラ」



まえばしのバラ「あかぎの輝き」

昭和50年4月、小中学生からのアンケートによりにつつじとともにバラを市の花に制定。それ以来本市ではバラを活用した特色のあるまちづくりを推進しています。

平成20年にリニューアルオープンした敷島公園ばら園には約600品種7,000株のバラが咲き誇り、市民の憩いの公園として親しまれています。毎年バラの見ごろを迎える春と秋には、ばら園まつりを開催。大勢の来園者でにぎわいます。

数ある種類の中で特におすすめなのが、まえばしのバラ「あかぎの輝き」。これは第25回全国都市緑化ぐんまフェア開催を記念して、市内のバラ生産者が品種改良したオリジナルの25品種の中から選定

されたもの。昨年10月に「あかぎの輝き」と名称を決定しました。つぼみは黄色、咲き始めはオレンジ、徐々に赤く染まり、最後は赤。グラデーションがとても美しいバラです。

昔も今も数ある贈り物の中で人気が高いのがバラの花束。照れくさいと思いがらプレゼントした男性も多いはず。また、「バラ色の日々」という言葉もよく使われるなど、幸せを象徴しています。

バラの香りが初夏の訪れを告げるとともに、多くの人に幸せを運んでくれることを祈ります。

### みんなの声

家でミニバラを育てています。見ると癒され、また春が来たなと感じます。

(二ノ宮麻衣さん・青柳町)

庭に植えています。枝切りが難しいですね。講習会があれば積極的に参加していきたいです。(梶原瑞枝さん・富田町)  
結婚当時庭に植えたバラを挿し木にして、4年前に今の住所に。昨年、そのバラにつぼみがつきました。バラの花とともに結婚46年、これからも大切に育てていきます。  
(新井幸男さん・江田町)

このコーナーでは皆さんからのエピソードをお待ちしています。次回のテーマは「ホタル」。

6月2日(木)までに、住所・氏名・電話番号を記入し、市役所市政発信課「見たい知りたい伝え隊」係へハガキかEメール (stsej@nassn

@city.maebashi.gunma.jp) へ。



## 浄水場で楽しい連休

5月3日から5日までの3日間、敷島浄水場の一般開放を行いました。約40種370本のつつじが来場者を魅了。ことしは震災の影響でイベントは実施しませんでした。訪れた人たちは、色鮮やかなつつじの前で記念撮影をしたり、水道資料館の展示を熱心に見学したりしていました。



## こいのぼり揚がったよ

4月21日、元総社南小でこいのぼり集会を開催しました。生徒たちの元気な成長を願うこの行事。全校生徒が一生懸命作った174匹のこいのぼりが青空の下、一斉に掲揚されました。

お知らせ

夏休みの児童を幼稚園で預かります

卒園した幼稚園で児童の預かりを行います。両親が共働きなどで夏休み期間中に面倒を見てくれる人がいない児童が対象です。詳しくは問い合わせてください。

- 施設名・所在地など
- 〓わかかさ幼稚園 嶺町 264-0600 (鈴蘭幼稚園) 元総社町 251-2180 (江木幼稚園) 堤町 269-0809 (二子山幼稚園) 朝倉町 263-233 (ひろせ幼稚園) 広瀬町 263-1571 (明和幼稚園) 勝沢町 269-7041 (木の実幼稚園) 粕川町室沢 285-4832 (富士見幼稚園) 富士見町 288-5995 (石井幼稚園) 富士見町 石井 288-3531

蔵書整理のため1週間休館に

5月25日(水)から31日(火)まで、蔵書整理のため市立図書館は休館。

期間中は移動図書館ひろせ号も運休。こども図書館と各分館は通常どおりです。

〓市立図書館 224-4311

子ども手当の支給を9月まで延長

子ども手当の支給が9月まで延長されます。6月に現況届を提出する必要はありません。

対象 〓市内在住で、中学生までの子どもを養育している人

支給金額 〓1人当たり月額1万3,000円

支給月 〓(2~5月分) 6月 (6~9月分) 10月

〓こども課 220-5701

身近な危険物正しい取り扱いを

6月5日(日)から11日(土)まで全国で「危険物安全週間」を実施。わたしたちの身近にある灯油や塗料、てんぷら油などの危険物は、取り扱いを誤ると火災などの事故を引き起こす原因に。事故を防ぐため次のことを守ってください。

①家庭内では危険物の正しい取扱方法を確認する 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。

〓消防局予防課 220-4509

農業委員候補者に説明会を開催

7月17日(日)執行予定の市農業委員会委員選挙に、立候補を予定している人へ説明会を開催。市内7選挙区から40人の農業委員を選出します。

日時 〓6月1日(水)午前10時

会場 〓JA前橋市本所(富田町)

〓選挙管理委員会事務局 898-6742

医療費の総額など該当者へ通知します

〓医療費のお知らせ

国民健康保険(国保)加入者と後期高齢者医療制度の被保険者へ医療費を通知します。

●通知時期

国保加入者へは1回目を6月上旬、以後2カ月ごとに年6回通知します。後期高齢者医療被保険者へは1回目を7月、以後4カ月ごとに年3回、県後期高齢者医療広域連合から通知します。

●通知内容

国保加入者には受診者の世帯



本市への避難者に本などを貸し出します

市立図書館と各分館、こども図書館では東日本大震災の避難者に、本やCD・ビデオなどが借りられる利用カードを交付しています。各図書館の窓口で東日本大震災の避難者であることを伝えてください。被災地の住所や本人を証明する書類は不要です。手続きには現在住んでいる住所と電話番号が必要です。

対象 = 東日本大震災の避難者で、現在本市に住んでいる人

〓市立図書館 224-4311

主あてに、後期高齢者医療被保険者には受診者一人一人に、医療機関などの名称、診療年月、診療区分、日数、医療費の総額を通知します。

〓保険証などの提示を忘れずに

保険診療を受けるときは、必ずそれぞれの被保険者証(保険証)を医療機関の窓口へ提示してください。(前期高齢者は高齢受給者証も提示)

〓転入・転出したときなどは届

国保加入者と後期高齢者医療被保険者で、次の場合は被保険

者証と印鑑を持って市役所国民健康保険課へ早めに届け出てください。なお、①③は各支所でも受け付けています。

- ① 転入したとき。
  - ② 転出・転居するとき。
  - ③ 死亡したとき。
  - ④ 交通事故で治療を受けたとき(交通事故証明書を用意)。
- 〓国保については国民健康保険課 898-6249
- 〓後期高齢者医療については同課 898-6253
- 〓県後期高齢者医療広域連合 256-7171

**気軽に立ち寄れる  
就労相談を実施**

5月17日(火)から就労相談を行います。

日時Ⅱ火・土曜、午前10時〜午後5時(祝日を除く)

会場Ⅱ前橋アルサ

☎前橋振興公社 ☎235-7102へ

**解体工事現場を  
パトロールします**

5月23日(月)から27日(金)まで、建設リサイクル法の届け出を促進するため、解体工事現場をパトロールします。解体する建築物の面積が80平方メートル以上るときなどは、着工前に必ず届け出を行ってください。

☎建築指導課 ☎898-6752へ  
**後退道路の土地は  
利用制限があります**

幅が4メートル未満の道路は、中心から2メートル、水路などがある場合は一方方向に4メートル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、建築物の新増改築をする場合、建築物や付属する門などを後退道路に突き出して造ることはできません。後退部分の土地を市に寄付が無償貸与する場合は、市が整備を行い一般の通行に利用。寄付の場合一部を除き、測量・分筆・登記を市が行い奨励金を交付します。

**特殊建築物や設備  
定期報告を忘れずに**

次のいずれかに該当する建築物と建築設備の所有者は6月1日(水)から7月29日(金)までに市へ定期報告書を提出してください。

**☐対象建築物と設備**

地階が3階以上の階で、①劇場、映画館、演芸場で100平方メートルを超える。または、客席部分の床面積の合計が200平方メートル以上か主階が1階でない②病院や患者の収容施設がある診療所、老人ホーム、児童福祉施設などで100平方メートルを超える。

または、2階部分の床面積の合計が300平方メートル以上か床面積の合計が1,000平方メートル以上

☎建築指導課 ☎898-6752へ  
**原発事故の損害賠償  
取りまとめて請求**

JAGグループは、ハウレンソウとカキナ生産者の被害を取りまとめ、東京電力に損害賠償請求を行います。JA出荷以外の農業者については本市で取りまとめを行います。5月31日(火)までに農林課へ連絡してください。

**地元で説明します  
清掃工場の都市計画**

下増田町に計画している新清掃工場の都市計画決定に向けての説明会を開催します。

日時Ⅱ①5月23日(月)②5月24日(火)③5月27日(金)④5月30日(月)、午後7時

会場Ⅱ①は下増田町研修センター②は城南公民館③は三郷公民館(伊勢崎市波志江町)④は宮郷公民館(同市田中島町)

☎都市計画課 ☎898-6944へ

**都市計画の変更で  
縦覧を行います**

ローズタウン住宅団地の土地利用計画の見直しに伴い、富田地区の都市計画案変更の縦覧を

富田地区用途地域の変更			
面積(ha)	変更前 (容積率/建ぺい率)	変更後 (容積率/建ぺい率)	位置
約2.1	第一種低層住居 専用地域 (80/40)	第一種住居地域 (200/60)	堤町、江木町、 富田町の各一部
約17.2			
約2.9	第一種住居地域 (200/60)		

**実施。**

- 用途地域の変更  
右表のとおり。
- 地区計画の変更  
地区の細区分や建築物の用途の制限などを変更。
- 都市計画公園の変更  
ローズタウン中央公園の位置を変更。

縦覧期間Ⅱ5月23日(月)〜6月6日(月)までの執務時間内  
会場Ⅱ市役所都市計画課  
意見書の提出Ⅱこの案に意見のある人は縦覧期間中に、住所・氏名・意見書を市役所都市計画課へ郵送か直接

☎同課 ☎898-6943へ

**こんにちは  
市長です**

**みんなの力で  
成功させよう**

(4月25日・まえばし赤城山ヒルクライム大会実行委員会)

「訪ねてみたくなるまち前橋」の実現を目指し、群馬デスティネーションキャンペーンの目玉として、まえばし赤城山ヒルクライム大会を9月11日に開催します。この大会は、特色あるコース設定と初秋の赤城山の景色が楽しめ、市民と参加者が1つとなる、本市を代表するようなイベントにしていきたいと思っています。実行委員の皆さんには、大会の成功に向け、今後とも協力していただきますようお願いいたします。



お知らせ

催し

募集

講座・教室

スポーツ

高齢者

税

情報

健康

催し

児童文化センター

☎2224-2548

□ 図画作品展

期間 6月2日(木)～29日(水)

対象校 城南小・大利根小・新田小・粕川小・月田小・東中・箱田中

□ 紙芝居

日時 6月4日(土)午後2時

前橋文学館

☎2335-8011

□ 群馬戦後詩の検証・資料編

日時 5月21日(土)～7月10日(日) 午前9時30分～午後5時(月曜を除く)

内容 終戦後、前橋で発行された

た同人詩誌などを展示

前橋テルサ

☎2331-3211

□ ロビーコンサート

日時 6月4日(土)午後0時30分～1時

内容 クラシックオンジャズ

□ 講演会「美とのかかわり」

日時 6月19日(日)午前9時30分～午後3時

内容 洋画家・中山忠彦さんによる講演会と絵画教室

アートアドバイスセンター

☎231-0031

総合教育プラザ

☎230-9094

□ 名作映画劇場

日時 ①5月25日(水)午前10時②

もうすぐ地上デジタル放送に市役所などに臨時相談窓口

地上デジタル放送移行に関する相談や支援を行う相談コーナーを開設します。

● 市役所1階市民ロビー

日時 = 6月15日(水)～8月26日(金) (土日曜・祝日を除く)、午前9時～午後4時

● 前橋プラザ元気21・1階情報発信コーナー

日時 = 7月2日～30日の土日曜(3日・10日・17日を除く)、午前9時～午後4時



2011年7月完了 地デジ化

Analog broadcast will fully switch over to Digital broadcast by July 2011. ©日本民間放送連盟 2009

☎総務省群馬県テレビ受信者支援センター(デジサポ群馬) ☎280-5250へ

同午後2時

対象 一般、先着各112人

内容 「用心棒」(三船敏郎主演)

中央公民館

☎210-2199

前女高音楽部ミュージカル「天使にラブソングを」

日時 ①6月18日(土)午後3時～4時②同午後6時～7時

対象 一般、先着各400人

☎5月23日(月)から同館へ直接

市民文化会館

☎221-4321

リニューアル記念公演「桂歌丸・三遊亭円楽、二人会」

日時 6月26日(日)午後2時

会場 市民文化会館

費用 4,200円

☎同館へ

ふれあい農園で親子農業体験

さつまいもの苗植えや落花生の種まきを体験できます。

日時 6月11日(土)午前10時30分

会場 FANクラブ「ふれあい農園(富士見町石井)」

用意する物 軍手、長靴

☎当日会場へ直接

☎富士見支所 ☎288-2211

寄付



前橋支部から。

☎200万円 県建設業協会

☎200万円 佐田建設から。

☎100万円 池下工業から。

☎100万円 岩上建設から。

☎100万円 小林工業から。

☎100万円 立見建設から。

☎100万円 三原工業から。

☎100万円 宮下工業から。

☎50万円 泉野建設から。

☎50万円 鶴川興業から。

☎50万円 大島工業から。

☎50万円 小金澤組から。

☎50万円 橋詰工業から。

☎50万円 睦建設から。

☎30万円 菊川工業から。

☎30万円 佐田道路から。

☎30万円 三留建設から。

☎20万円 塩原建設から。

☎20万円 品川工業から。

☎20万円 大信工業から。

☎20万円 吉田鉄工所から。

☎10万円 相澤建設から。

☎10万円 旭テックから。

☎10万円 大澤組から。

☎10万円 小澤建設から。

☎10万円 小野里工業から。

☎10万円 城田興業から。

☎10万円 新政建設工業から。

☎10万円 太真工業から。

☎10万円 田部井建設から。

☎10万円 月白工業から。

☎10万円 堤建設から。

☎10万円 橋元興業から。

☎10万円 富士鉄重構から。

☎10万円 北進建設から。

☎10万円 ムラタから。

☎10万円 山下工業から。

☎10万円 渡辺建設から。

☎10万円 渡辺工務店から。

☎5万円 田尾工業から。

☎5万円 野口組から。

☎100万円 ミヤマグッド

ホームから。

☎10万円 総社町桜が丘・三

原豊章さんから。

☎10万円 立見建設安全衛生

協会から。

☎38万7,385円 国領町

一丁目自治会から。

☎20万円 前橋東部建設業協

議会から。

○:以上46件は東日本大震災

発生に伴う被災者と避難者の

支援のために。

☎図書336冊 南町三丁

目・小曾根正利さんから地域

文化振興のために。

☎100万円 下阿内町・岡

本富貴代さんから社会福祉の

ために。

## 身近なトラブル 悩まないで相談を

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(水)午後1時～4時

会場 前橋プラザ元気21・51学習室、大胡支所、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

## 市民芸術文化祭

☐歴史講演会

日時 6月4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)

対象 ①本市在住で20歳以上 ②ほかに本市の付属機関などの委員になっていない

## 男女共同参画 審議会委員を募集

男女共同参画社会づくりのため、推進施策などを審議する委員を募集します。

任期 7月1日(金)から2年間

対象 ①次のすべてを満たす人、3人(選考)。①本市在住で20歳以上 ②ほかに本市の付属機関などの委員になっていない

## 募集

☎文化国際課 ☎898-5856へ

内容 総社古墳群から古代上野国の誕生を考える  
講師 県文化財保護審議会委員・右島和夫さん

☑当日会場へ直接

## 前橋けいりん 開催日

6月2日(木)から5日(日)まで、東日本大震災被災地支援第62回高松宮記念杯競輪GIを開催。期間中は、仮面ライダーオーズショーやパッション屋良お笑いショーを行います。

☎競輪事務所 ☎231-4508へ



ホームを駆け抜ける

その他の開催日 5/23～24 (場外)  
5/26～29 (場外)

5/26～29は利根西前売りサービスセンターのみ発売



## 高松宮記念杯競輪GI ヒーローショーやお笑いショーも

84.5MHz ミミあわせ、新習慣、まえばし  
**MOWAVE CITYエフエム**

◎市政情報提供番組 各5分

	月～金	土・日
本放送	7:54	9:44
再放送	17:54	13:54

※市民、職員などの参加番組については本市ホームページをご覧ください。

## 国保の適切な運営に あなたの意見を

国民健康保険の運営について考える協議会の委員を募集。

対象 ①次のすべてを満たす人、3人(選考)。①20歳以上で本市の国民健康保険の被保険者 ②平日の会議に出席できる

☑5月27日(金)までに郵送で。応募の動機や国保事業について感想

募集の動機や国保事業について感想

## 地域の子どもを みんなで育てよう

ファミリー・サポート・センターでは、自宅での子ども預かりなど子育ての手伝いをする「まかせて・どっちも会員」を募集。その説明会と講習会を開催します。事前申し込みで6歳までの託児もできます。

日時 6月15日(水)～18日(土)の4回、午前9時～午後4時(18日は午後0時15分まで)

会場 勤労女性センター(総合教育プラザ内)

対象 一般、先着30人

☑6月10日(金)までにファミリー・サポート・センター ☎230-9007へ

## スポーツ

### 市民体育館

### バレーボール

日時 6月1日～7月20日の水曜8回、午後7時～8時30分

対象 中学生以下を除く、先着20人

費用 2,000円と施設使用料

## スポーツ大会情報

- 夏季ソフトボール(6月5日～7月10日の各日曜、北部運動場など)
- ソフトバレーボール親善交流(6月18日(土)、宮城体育館)
- 春季実業団・クラブバレーボール選手権(6月26日(日)、市民体育館)

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。

### 初心者弓道

日時 6月7日～30日の火曜8回、午後7時～9時

対象 中学生以下を除く初心者、先着30人

費用 2,000円と施設使用料

☑以上の2つは5月31日(火)までに同館 ☎265-0900へ

### その他の施設

### 小中学生相撲

日時 6月22日(水)～7月2日(土)の10回、午後6時30分～8時30分

会場 六中相撲場

対象 小中学生、先着20人

費用 1,000円  
☑6月17日(金)までに市民体育館 ☎265-0900へ

お知らせ

催し

募集

講座・教室

スポーツ

高齢者

税

三三情報

健康

講座・教室

前橋テルサ

☎231-3211

□カルチャーサロン講座  
講座名・期日⇒左表のとおり  
図書館へ

前橋テルサカルチャーサロン	
講座名	期日
筑井孝子の絵画を楽しもう!	6月4日(土)・18日(土)
ペイントで作る絵手紙(ウィンドウズ7)	6月4日(土)
ブログを作ってみよう!	6月11日(土)
基礎から始める話し方～会話術入門	

※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-ppc.or.jp/terrsa/>) をご覧ください。

児童文化センター

☎224-2548

□理科研究相談会

日時⇒6月18日(土)・7月24日(日)・8月13日(土)の3回、午前9時～正午

対象⇒小3～中3、20人(抽選)。

6月1日(水)午後1時に公開抽選  
☎5月31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

初夏の赤城山で自然を満喫しよう

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開催します。

□沢登り、滝遊び、山野草の見分け方、野外料理

日時⇒6月5日～26日の日曜、午前9時30分～午後3時

対象⇒中学生以下とその保護者、先着各50人

費用⇒1人1,000円

□山小屋宿泊体験

日時⇒6月4日～26日の土日曜(1泊2日)

対象⇒小1～中3、先着各20人

費用⇒5,000円

☎以上の2つは住所・氏名・学年・電話番号・性別を記入し、同家(☎285-6151)へ

フックス(289-0173)で

赤城大沼のカッター指導者は講習受講を  
カッター技能講習会を開催。ことし乗船を希望する団体指導

者は、受講してください。  
日時⇒6月25日(土)～26日(日)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20日(金)から同家☎287-8227へ

食の未来を考える消費者講座を開催

弁護士・神山美智子さんを招き、消費者講座を開催します。

日時⇒5月30日(月)午後1時30分～3時

会場⇒前橋テルサ

対象⇒一般、先着90人

☎消費生活センター☎230-1755へ

就職に役立つパソコンの基礎講座

ワード・エクセルの基礎を学ぶ、パソコン講習会を開催。

日時⇒6月14日～8月30日の火曜12回、午後6時30分～8時30分

会場⇒前橋プラザ元気21

対象⇒市内在住・在勤でパソコンの基本操作ができる人、15人(抽選)

費用⇒教材費  
☎5月30日(月)までに往復ハガキ

で(1人1通)。住所・氏名・年齢・職業・電話番号を記入し、〒371-0023本町二丁目12-1・前橋プラザ元気21内工業課「パソコン初級講座係」(☎210-2276)へ

ノウハウを学んで就職成功への第一歩

□若者のための内定獲得ノウハウ

日時⇒5月25日(水)午前9時～正午

会場⇒前橋プラザ元気21

対象⇒就職活動中の学生・既卒者、先着20人

□子どもの就職のための親向けセミナー

日時⇒5月28日(土)午後1時30分～3時

会場⇒前橋プラザ元気21

対象⇒子どもの就職活動をサポートしたい家族、先着20人

☎以上の2つはぐんま若者サポートステーション☎233-2330へ

楽しいねおいしいね野菜栽培と加工体験

ふれあい農業講座を開催。秋冬野菜の栽培実習や加工体験(キムチ作り)を行います。

日時⇒7月～12月の土曜10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31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)・電話番号・年齢を記入し、市役所農業委員会事務局(☎898-6733)へ

高齢者

介護食の知識を身に付けませんか

楽楽介護食講座を開催。家庭での介護方法や簡単な料理、介護食などを学びます。

日時⇒6月14日(火)・28日(火)、午前9時30分～午後1時30分

会場⇒前橋プラザ元気21

対象⇒60歳以上、先着25人

☎6月7日(火)までに介護高齢課☎898-6133へ

1人で暮らす高齢者実態調査のため訪問

6月1日現在で、65歳以上(昭和21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。該当する人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

税

軽自動車の車検には納税証明が必要です

5月31日(火)以降に軽自動車などの車検を受けるときは、本年度分の車検用納税証明書が必要です。有効期限は来年5月30日(水)まで。納税通知書で納付する人は領収証書の右側、口座振替の人は振替済通知書に付いている車検用納税証明書を提出してください。口座振替済通知書は6月中旬に郵送。また、ペイジー(電子納付)で納期限内に納付した人にも、6月中旬に車検用納税証明書を郵送します。そ

れ以前に車検を受ける人は、軽自動車税の口座振替が記帳された通帳を用意して、市役所税証明窓口か各支所・各市民サービスセンター・各証明交付コーナー・前橋プラザ元気21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。

納税課 ☎ 898-6226へ

5月の納税

◆軽自動車税一期 5月31日(火)まで

ミニ情報

○おもちゃの病院

日時 ①5月22日(日)②5月28日(土)③6月5日(日)、午前10時〜正

群馬ダイヤモンドペガサス 前橋市民サクスデー



日ごろの感謝を込めて前橋市民サクスデーを開催します。日時=6月5日(日)午後4時試合開始 会場=前橋市民球場

□入場料が半額に

小中学生や65歳以上、福祉施設の入居者は無料で、前橋市民は半額で入場できます。

□小中学生対象イベント

内容=①スピードガンコンテスト(先着20人)②キャッチボール大会 ③①は当日午後2時30分までに②は同午後3時までに会場へ直接

□ボール・バットボーイ

ボール・バットボーイを募集。チーム単位で応募してください。

④5月31日(火)までに、群馬ダイヤモンドペガサス球団事務所 ☎ 289-3033へ

午

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

④ポランティアセンター ☎ 2323-3848へ

休日当番動物病院案内

☎ 2322-6188

健康

調理のポイント学び 食生活を改善しよう

2つの調理実習を開催。託児希望者は問い合わせください。 ④からだにうれしい食講座 減塩編

日時 ①6月17日(金)午前9時30分〜午後1時30分

会場 前橋保健センター 対象 一般、先着30人

内容 食事の話、調理実習など 費用 材料費

⑤はつびい健康クッキング

日時 ①6月21日(火)②6月23日(木)、午前9時30分〜午後1時30分

会場 ①は第三コミュニティセンター(総合教育プラザ内) ②は永明公民館

対象 一般、先着各30人

内容 野菜とカルシウムに関する講話と調理実習

費用 各材料費

⑥以上の2つは各開催日の1週間前までに健康増進課 ☎ 2220-5783へ

みんなで考える 歯と口の健康フェア

歯と口の健康フェア

□歯と口の健康フェア

日時 6月5日(日)午前10時〜午後3時

会場 前橋プラザ元気21・3階 多目的ホール

内容 歯と口の健康相談、咬合力測定、口腔内写真撮影、風船・歯ブラシプレゼント、歯科公開講座(午前11時〜正午)など

⑦当日会場へ直接

⑧小中学生の歯科保健作品展

日時 6月2日(木)〜5日(日)、午前10時〜午後5時(2日は午後3時から、5日は午後3時まで)

⑨市歯科医師会 ☎ 2322-2046へ

健康サポートデーで 元気な体づくりを

身体計測や健康相談、運動体験を行い、生活習慣改善を支援。

日時 ①6月15日(水)②6月21日(火)③6月23日(木)、午前10時〜11時30分

会場 ①は宮城保健センター②は大胡保健センター③は富士見

保健センター

対象 一般、先着各15人 ⑩各開催日の1カ月前から1週間前までに①②は大胡保健センター ☎ 2883-7311 ③は富士見保健センター ☎ 2888-1888へ

食生活改善推進員の養成講座を開催

食生活改善推進員の養成講座を開催

健康大学を開講。栄養や運動などの正しい知識を学び、生活改善推進員になりませんか。

日時 7月8日〜12月1日の木金曜10回、午前9時30分〜午後1時30分

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

⑪5月17日(火)〜27日(金)に健康増進課 ☎ 2220-5783へ

6月1日〜7日は HIV検査普及週間

HIV感染・エイズは早期発見が大切。市保健所では検査を匿名・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1日は午後1時30分〜3時実施)

⑫衛生検査課 ☎ 220-5779へ

お知らせ

催し

募集

講座・教室

スポーツ

高齢者

税

ミニ情報

健康

# 健康 まえばし21

栄養・食生活編

前橋市では健康増進計画「健康まえばし21」を推進し、7つの分野で市民の健康づくりに取り組んでいます。

健康で過ごすためには、バランスのとれた食事が大切です。特に生活習慣病を予防するために、1日350g以上の野菜の摂取を心掛けましょう。



(野菜350gの目安)

## 野菜を1日350g 食べましょう

例えば、小鉢1皿分は約70g。3度の食事で、合わせて5皿分の野菜料理を食べれば、1日分が摂取できます。

### 〈野菜1皿(70g)の目安〉

ゆで野菜なら

握りこぶし  
1つ分



生野菜なら

両手で軽く  
1杯分



## 野菜350gの調理例

♪朝・昼・夕の3度の食事に野菜料理を♪

例1



ほうれん草のおひたし 80g レタスとキュウリのサラダ 85g 冷やしトマト 100g かぼちゃの煮物 100g

例2



貝だくさんのみそ汁 75g ひじきの煮物 80g 野菜の煮しめ 140g きこのバター炒め 75g

※重量は目安です。

出典：厚生労働省 保健指導における学習教材集

		内 科			外 科		婦人科	耳鼻科	眼 科	
休 日 当 番 医	5月22日(日)	すくた医院ゆう子 キッズクリニック (内児) 光が丘町 ☎251-5622	伊藤内科医院 (内) 下小出町二丁目 ☎232-0537	吉田 医院 (内) 鼻毛石町 ☎283-3375	斎藤 医院 (内児) 朝日町四丁目 ☎224-7134	狩野外科医院 (外内) 日吉町四丁目 ☎231-7025	整 形 外 科 とくまクリニック (整) 総社町総社 ☎254-2611	道下産婦人科医院 (産婦) 平和町一丁目 ☎231-7821	斉藤クリニック 耳 鼻 科 (耳鼻) 日輪寺町 ☎235-8880	とくい眼科 (眼) 総社町総社 ☎290-1091
	5月29日(日)	石倉町こども クリニック (児) 石倉町五丁目 ☎253-6600	ぬしろクリニック (内) 亀里町 ☎265-0845	長 崎 医 院 (内) 住吉町二丁目 ☎231-3274	遠藤内科医院 (内児) 野中町 ☎261-3711	込谷クリニック (外) 岩神町四丁目 ☎231-0366	原 医 院 (整) 下川町 ☎265-2300	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	高崎眼科 (眼) 高崎市栄町 ☎027-322-5005
	6月5日(日)	中嶋小児科医院 (児) 江木町 ☎261-9299	下田内科医院 (内) 南町三丁目 ☎221-3155	吉 松 医 院 (内) 粕川町新屋 ☎285-2273	わかば病院 (内) 新前橋町 ☎255-5252	園田整形外科医院 (整) 総社町高井 ☎255-0100	中村外科医院 (外) 文京町一丁目 ☎221-3951	いえさか 産婦人科医院 (産婦) 表町二丁目 ☎224-1144	橋爪耳鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 本町一丁目 ☎221-2745	しみず眼科 クリニック (眼) 樋越町 ☎230-4611
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 ☎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 医	5月22日(日)＝田島接骨院 (城東町三丁目) ☎231-3883、鈴木接骨院 (堤町) ☎264-0148									
	5月29日(日)＝牛込接骨院 (下石倉町) ☎251-5382、田島接骨院 (上増田町) ☎266-1450									
	6月5日(日)＝中村接骨院 (文京町三丁目) ☎221-5325、ひぐち接骨院 (総社町高井) ☎254-1414									
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									

# 広告のページ

## 結婚したい方!

地元で探す理想のお相手!!

県内トップ級の成績実績 市民特典あり  
専用サロンあり 紹介審査あり

市民婚活サポート 5/21(土)、22(日)  
無料相談会 6/4(土)、5(日)、18(土)、19(日)

6/12(日)15:00~  
パッチ&ナイスミドルパーティ

※ご両親様からの相談・出張相談・レクチャーも受付中

**良縁アクティヴ**

無料メルマガ登録 →

☎0120-52-2508 E-mail:maebashi@actv.co.jp  
前橋市新前橋町18-29 Kビル2F ☎12:00~21:00 休木曜 URL:www.hot-ryou-en.com

おかげさまで100,000棟

太陽光発電システム搭載住宅

販売実績 **NO.1**

**群馬セキスイハイム株式会社**

お問い合わせ先...[営業企画室] TEL.027-220-4121

宅建取引業免許証群馬県知事(10)第2222号 建設業者許可(特21)第8211号 本社/群馬県前橋市南町3-35-3 セキスイハイムビル  
※太陽光発電システム搭載住宅(リフォーム含む)のセキスイハイムグループ販売実績100,000棟(2011年4月末現在)は、業界1位です。(積水化学調べ)

運転免許は前教で! 春の入所 キャンペーン実施中

高齢者講習予約受付中  
お気軽にお電話下さい

グリーン エコ Green Eco 教習  
親切・丁寧・優しい指導

**Mae-KYO**

普通車・中型車・大型車・二種(普通・中型・大型)  
小型二輪・普通二輪・大型二輪・けん引車

http://www.maebashi-drivingschool.co.jp

国道17号群馬大学荒牧キャンパス入口 前橋自動車教習所  
前橋市関根町甲390 ☎0120-489250

## JA前橋市

JAは地域のくらしを応援します。

〒379-2161  
前橋市富田町2400-1 ☎027-261-3000  
前橋市農業協同組合

ジャジャコンはJA前橋市のイメージキャラクターです。

いざというとき... 前橋市民参加型のFMラジオ

前橋市の“今”をお伝えします

ride on wind

**Mowave.** 84.5MHz

株式会社まえばしCITYエフエム  
〒371-0023 前橋市本町2-12-1 前橋プラザ元気21 1F tel:027-233-0845

## 高齢者向けリフォーム応援します!

高齢化の時代に、高齢者・身障者の方々が、安心して暮らせる為のリフォーム・バリアフリー工事の需要が増えています。お客様のご予算やプランをお聞かせ下さい。私たちがお手伝いします!

お見積・ご相談は**無料**です。お気軽にお電話下さい!土・日・祝日も受付

前橋・高崎・伊勢崎・太田・渋川・沼田...その他群馬県全域  
一級建築士事務所

**株式会社 ミヤマグッドホーム**

フリーダイヤル ☎0120-32-0038

前橋本社 027-254-0092 前橋市鳥羽町819-6 (前橋インター近く)  
東京オフィス / 名古屋オフィス / 設計・デザインセンター

入居者募集中!

いつでも見学できます。お気軽にご連絡ください。

## 高齢者総合生活支援たなぼ

住宅型有料老人ホームたなぼ  
デイサービスセンターたなぼ  
訪問介護ステーションたなぼ

デイサービスのみのご利用も受け付けています。

前橋市粕川町西田面120-1  
☎027-285-4355  
http://tanabo.com  
有限会社まちむら

有限会社 カーリーグ

## CarLeague

新車・中古車・福祉車販売・高級現金買取!!

買取も販売もゴールはココだ! 目指せ地域一番店!!

http://www.car-league.com/

不要なお車無料で引き取りいたします

TEL:027-261-8111

## 前橋総合卸売市場 だんべえ市

5/28(土) 午前10時~12時

月1回、消費者が市場で買物ができる「だんべえ市」を開催します。

即売品目 水産物・マグロ・果実・野菜・精肉(国産和牛・県内産豚肉)・茶・海苔・一般食料品・菓子・漬物・日用雑貨・生花・米・鶏卵

今後の開催日  
6月25日(土)午前10時~12時(第4土曜日)  
7月23日(土)午前10時~12時(第4土曜日)

前橋市ホームページ パナー広告よりご覧いただけます  
TEL.027-261-3311(前橋市東片貝町398)

住まいの情報発信基地  
総合住宅展示場

住まいのぐんま

次回のフェア開催日!

6/11(土)・12(日)

群馬県前橋市亀里町869-1  
☎027(225)6677

オープン5周年記念 **ご成約プレゼント**  
ご成約者の方に抽選で商品券をプレゼント!  
4月29日(金)~6月30日(木)迄にご成約された方

総額 **100万円!!**

検索

広告内容に関する質問などについては、広告スポンサーに直接問い合わせください。(広告スポンサーと市業務とは直接関係ありません)

互いの長寿を笑顔で祝う



上長磯町では4月24日、上長磯町公民館で敬老会を開催。こしは33人のお年寄りが参加しました。婦人会などによる余興が行われ、子ども会による合唱が始まると、かわいらしい歌声に思わずにっこり。その後は振る舞われた手作りのおでんや弁当などを食べながら談笑し、互いの長寿を祝い合いました。

上長磯町

笑顔と心の交流を大切に



城東町四丁目自治会館で、4月29日、ふれあいサロンが開かれました。この日は、民生委員がレンジで調理できる「かぼちゃサラダ」を紹介。調理の手軽さとおいしさに驚きの声が上がりました。その後は小話や合唱などの楽しい催しも行われ親交を深めました。笑顔あふれるサロンは、みんなの憩いの場となっています。

城東町四丁目

元気まえばしっ子

5月1日号16ページに募集記事を掲載しています。



山岸 るりちゃん  
2歳・堤町



小林 れお 侖音くん  
2歳・山王町一丁目



松本 あおい 葵ちゃん  
2歳・荒子町



小板橋 はるや 春弥くん  
2歳・堀越町



下平 みこと 深琴ちゃん  
1歳11カ月・広瀬町二丁目



丸岡 けんしん 健心くん  
1歳11カ月・広瀬町一丁目

編集 こぼれ話

ザスパ草津のホーム開幕戦(表紙)取材。「スポーツは、世代を超えてみんなが一つになれる」というサポーターの力強い言葉。好きなことに楽しんで参加する。そして、それが知らず知らずのうちにまちを元気にしていく。そのようなスポーツ文化を地域に根付かせていくことが大切だと思います。(山)

はばたけ フルツシャーズ!

全力投球で臨みます!

入社してから1カ月。右も左も分からない状態でも、新しいフィールドに挑戦し始めたことにワクワクしています。まだまだ未熟ですが、できることに取り組んで、自分たちの仕事の先にいるお客様に満足してもらえるように全力投球していきます。



ナカヨ通信機

写真左から 小澤 友也さん(23)  
山口 琢真さん(18)  
新井 健吾さん(19)