

編集・発行 / 前橋市富士見公民館 〒371-0114 前橋市富士見町田島866-1 TEL 027-288-6111 FAX 027-288-7401

こんな時こそ【我が家 de 運動!】 有酸素運動編～足踏み運動～

運動は、有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチをバランスよく行うことが理想です。日々の生活の中で、この3要素に取り組みますか。

なかでも有酸素運動はできれば毎日取り組みたい運動であり、歩くことはもっとも手軽な有酸素運動です。

人ごみを避ければ、外を歩いても大丈夫ですが、外に出るのが心配な方、天候が悪い時などは、室内で**足踏み運動**がおススメです。

※室内運動は周囲の安全を確認して行いましょう。床に落ちている広告紙などは転倒の原因になることがあります。

まずは1日  
10分から  
始めてみよう

太ももを  
高く上げると  
効果的



肘を大きく  
後ろに引くと  
肩甲骨が動く  
→肩こりの解消

代謝や血流が  
良くなり免疫力  
もアップ!

公民館部屋利用中止期間の延長

前橋市の公民館部屋利用に関しまして、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、5月6日(水)までとなっていた利用中止期間を、5月31日(日)まで延長することとなりました。

ご不便をおかけしますが、引き続き、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

※公民館の窓口は通常どおり行っております。

さらなる利用中止期間の延長や解除は、公民館報とホームページでお知らせします。また、公民館にご連絡いただければ、その時点での状況をお伝えします。

新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言の期間が延長されました。

手洗い・咳エチケットの徹底、不要不急の外出を控える、「3つの密」(①密閉空間、②密集場所、③密接場面)が重なる状況をできる限り避ける等の対策に引き続きご協力よろしくお願いいたします。

自己への感染を回避するとともに、他人に感染させないように徹底しましょう。



富士見地区集団健診の中止

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、富士見地区集団健診(検診)を中止します。

中止日程		会場
6月	16(火)・17(水) ※大腸容器配付	富士見公民館
	23(火)～26(金)	

現在、国保の特定健診や各種がん検診など全ての成人健診(検診)を中止しています。

開始時期は未定ですが、再開の際は、広報まえばし・市のホームページ等でお知らせします。

発送済みの受診シールは、今後の受診の際に必要なとなりますので、大切に保管をお願いします。



(前橋市ホームページ「前橋市成人健康診査の実施延期について」)

問合せ：健康増進課 ☎220-5784

## 狂犬病予防集合注射の中止

春の狂犬病予防集合注射は全日程が中止となりました。集合注射を予定していた方は、郵送した狂犬病予防注射のお知らせを持参して動物病院で今年中に注射を受けてください。注射料金や診察時間等については事前に各動物病院に問い合わせてください。

問合せ：衛生検査課（保健所） ☎ 220-5777  
富士見支所市民サービス課 ☎ 288-2276

## 人権問題について考えよう

人権とは誰もが生まれながらに持っている自分らしく生きる権利のことです。

～障害者の人権問題について～

「ノーマライゼーション」（障害のある人も地域の中で普通の暮らしができる社会）理念に基づき、障害の有無にかかわらず誰もがいきいきと暮らせるよう、さまざまな分野においての整備が進められています。また、障害者の自立と社会、経済、文化活動等への参加を促進する取組も進められています。しかし、どんなに法整備やバリアフリー化が進んでも社会に暮らす一人ひとりの「心のバリア」を取り除かなければ障害者に対する理解は広がりません。障害を人それぞれが持っている個性の一つとして捉えることが重要で、障害を理由に差別されることがあってはなりません。誰もが安心して暮らせる社会に向け、一人ひとりが自分の問題として考えていくことが大切です。

## 児童・生徒が作成した人権標語(令和元年度)

- 広げよう みんなのやさしさ おもいやり ●  
(原小学校 3年 諸田 芽依)
- きずついた 人の心も 考えよう ●  
(原小学校 3年 高山 あすみ)
- 消しゴムで 消せないんだよ 心のきず ●  
(原小学校 4年 松本 すず)
- その笑顔 守るためには 思いやり ●  
(原小学校 4年 岡村 陽斗)
- 全員が おもいやりの花 咲かせよう ●  
(原小学校 4年 森村 恭一郎)

## サンサンふじみカフェの中止

6月に開催予定でしたサンサンふじみカフェは新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止いたします。

問合せ：特別養護老人ホームサンホームふじみ  
☎ 288-8221

## 不審な電話にご注意を！

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、マスクや特別定額給付金などに関する消費者トラブルが増えています。また、外出の自粛などにより在宅時間が増えることで、家にいる高齢者をねらう悪質商法や不審な電話などを受ける可能性があります。不審な電話を受けたり、少しでもおかしいと感じた場合は、消費生活センターにご相談ください。

なお、消費生活センターでは、高齢者の消費者トラブルの未然防止を目的として、詐欺被害などを防ぐ機能がついた電話機の購入に補助を実施しています。

対象：本市に住民登録がある市内在住者で、世帯全員が65歳以上の人

対象機種：次の2つの機能を持つ新品の電話機本体

- ①着信時に電話相手に警告メッセージを発する機能
- ②通話内容を自動録音する機能

補助額：購入費の半額

(上限5,000円、100円未満切り捨て)

申込み：購入前に消費生活センターへ電話して仮申請。  
申請書が郵送で届いたら電話機を購入し、必要書類を同センターへ持参。

問合せ：消費生活センター ☎ 212-3260

## 市立図書館富士見分館休館の延長

4月15日(水)～5月6日(水)まで臨時休館しておりました富士見分館ですが、5月31日(日)まで休館期間を延長することになりました。

利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

返却ポストもご利用できませんので、現在借りている本やCD・DVDについては、開館後14日以内に返却していただければ結構です。(延長の連絡は不要です。)

なお、開館時は入場制限等をさせていただく場合がありますので、ご了承くださいますようお願いいたします。

問合せ：富士見分館 ☎ 288-6112  
(図書館本館 ☎ 224-4311)

## 富士見地区社会福祉協議会から 開催中止のお知らせ

- 5月15日(金) ママとベビーのリラックスサロン
- 5月25日(月) 子育てひろば

※年度末のがんばり賞のプレゼントは、次回の子育てひろばでお渡しする予定です。

それ以降は、新型コロナウイルスの発生状況により検討します。

問合せ：前橋市社会福祉協議会富士見支所  
☎ 288-6113