令和2年6月15日 第132号

富士見地区人口 男 11. 232 人 11, 250 人 22.482 人 8.952世帯 (令和2年5月末日現在)

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!】

外出を控えることで運動不足になってい ませんか。

自分の歩く姿を思い浮かべてみてくださ い。脚だけ動いている人はいないはずです。 自然に腕が振れ、腰も前後に動いています。 歩くことは全身運動なんですね。

歩く時間が減ると、下肢の筋力低下のみな らず、肩周りや腰周りの筋肉が固くなり、肩 こりや腰痛の原因になります。

肩周りの筋肉をほぐすと、代謝や血行が良 くなり、免疫力もアップ!睡眠の質を高める 効果もあると言われています。

★ストレッチは1日に何度やっても0K★

※室内運動は周囲の安全を確認して行いましょう。

ストレッチ編~肩回り~

〈効果を引き出す!ストレッチのポイント〉

「大きく息を吸う⇔吐く」を繰り返しながら、ゆっく り行いましょう。声を出して拍子を数えることで、呼 吸が止まるのを防ぎます。

【肩甲骨を意識して!肩の上下運動】



肩をゆっくりすくめて ストンと下ろす

1 回×5~10回 気づいたときにやってみよう 寝る前もおススメです

★肩に痛みがない人は、こちらもやってみよう★

【血行促進!肩まわし運動】

肘で円を描くように 後ろに5回、前に5回 肩を回す



~今だからこそ知っておきたい偉人~

1017年塑像·寄贈

公民館玄関横に設置してありま すので、ぜひご覧ください。

九四七年花蓮港 (花蓮市)

域医療に尽力 (胸像記載文章より抜粋 で羽鳥医院を開業

併設。 族と共に収容し、 生活費を補償する世界初の施設

州細菌検 台湾ツツガムシ病などの伝染病撲滅に取り 八九九年に台湾 九二〇年台北州技師・衛生課長に就任し、 同所はチフス菌保有者を無菌とするまで、 査所を設立。 へ渡って以来、 鼠族研究所、 保菌者収· マラリア・

研究に従事 助手として、 独学で医師資格試験に合格。 東京市立駒込病院に勤務し、 東京帝国大学医学部 伝染病

偉人を紹介します。 士見町出身の医師: ていなかった時代、 羽鳥重郎です。 約百年前 台湾で伝染病撲滅に尽力した富

っています 式」を守る日々が続き、公衆衛生に対する関心が高 そんな今だからこそ知っておきたい富士見ゆ 医療技術も今ほど発 かり

新型コロナウイルス感染防止のため、 **(は** とり じゅうろう) 「新しい生活

公民館部屋利用一部再開

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため休止してい た富士見公民館の部屋貸出し利用を6月15日(月)より 一部再開しました。

感染拡大防止を長期的に防ぐため、新しいガイドライン を遵守してのご利用をお願いします。また、利用団体様の 活動内容により、引き続き、貸出し利用を自粛していただ く場合がございます。ご理解、ご協力をお願いします。詳 しくは公民館までお問合せください。

[新ガイドライン一部]

- ・体温が平熱より高い人は来館を自粛する
- マスクを必ず着用する
- ・利用者同士の間隔を2メートル以上保つ
- ・利用後は触れた場所の消毒をする



日時: 7月3日(金) 13時30分~

会場:富士見公民館 第1研修室 傍聴:5人(会議開始30分前から受付)

富士見支所からのお知らせ

●赤城山夏まつりの中止

新型コロナウイルス感染拡大防止のため8月1日(土) に開催予定でした赤城山夏まつりは中止となりました。

問合せ:赤城山夏まつり実行委員会事務局 ☎288-2211

●るんるんバスやマイタク制度をご存知ですか?

[運行時間] 8時~19時 ■るんるんバス 富士見地区を運行するデマンドバスです(毎日運行)。 [運賃] 大人:210円 小中学生:100円

[電話予約] 予約センター(☎253-0101)に電話 して予約する。

[アプリ予約]スマートフォンの配車アプリから 予約する。

配車アプリは右の二次元コードか登録できます。

■マイタク (でまんど相乗りタクシー)

お年寄りや障害のある方などがタクシーを利用する際に 運賃の一部を支援する制度です。詳しくは下記までお問い 合わせください。

[問合せ] 交通政策課(市役所) ☎898-5939 富士見支所 地域振興課 ☎288-2211

6月 23日~29日は「男女共同参画週間」です

内閣府が公募で決定した「そっか。いい人生は、いい 時間の使い方なんだ。」「ワクワク・ライフ・バランス」 というキャッチフレーズのもと、性別にかかわりなくそ れぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」 の実現をめざしています。この機会に、自分らしい人生 を実現するために時間をどう使っていくのか、家庭や職 場、地域で考えてみませんか。

問合せ:男女共同参画センター 四898-6517

市立図書館富士見分館だより

所在:富士見町田島240 電話288-6112 (休館日:6月15日、22日、29日)

〇来館時のお願い

感染拡大防止対策として、来館時にはマスクの着用を お願いします。利用時間は一人30分までとし、混雑時 には入場制限を行う場合があります。なお、図書資料等 の貸出・返却は通常通り行いますが、以下のサービスの 利用は休止します。ご協力お願いします。

- ・新聞雑誌・住宅地図の閲覧
- 学習コーナー・読書スペースの利用
- 調査相談(レファレンス)

狩猟免許の受験費用を一部補助します

本市在住の農業者を対象に狩猟免許の受験費用の一 部、また、免許取得後に市内の猟友会に加入する場合 に費用の一部を補助します。詳しくは下記まで。

○試験及び試験に係る申請について:

県渋川森林事務所 ☎0279-22-2763

〇補助金及び補助金の申請について:

前橋市環境森林課赤城森林事務所☎285-4116

生涯学習フェスティバル 2020 中止

毎年夏に開催している、生涯学習フェスティバルは新 型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となりまし た。ご理解のほどお願いいたします。

問合せ:生涯学習課 210-2198

人権問題について考えよう

~高齢者の人権問題について~

我が国の現状は、平均寿命の大幅な伸びや少子化など を背景として、人口の4分の1人が65歳以上の高齢者 となっています。こうした状況の中、身体的・心理的・ 経済的虐待といった高齢者の人権問題が生じています。

すべての高齢者が、これまで果たしてきた役割や功績 とともに尊重される社会、また長年培ってきた知識や経 験を生かして地域の担い手として生きがいをもって暮ら せる社会を実現するために高齢者についての理解を深 め、高齢者を大切にする心が必要です。

児童・生徒が作成した人権標語(令和元年度)

広げよう 心のつながり 思いやり

(原小学校 5年 なら しゅうが)

思いやり 自分も人も 快適に

(原小学校 5年 柏 侑里)

使おうよ みんながもってる 思いやり

(原小学校 5年 阪本 幸晟)

だれにでも やさしい心が きっとある

(原小学校 6年 今村 莉子)

思いやり 笑顔が増える 第一歩

(原小学校 6年 宮﨑 麗菜)







