

富士見地区人口	
男	11,228人
女	11,220人
計	22,448人
世帯数	8,942世帯
(令和2年6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！】 筋力トレーニング編

普段何気なく繰り返している、立ち上がり動作や歩行動作。思わず「よっこいしょ」と言っていないですか。これらの動作をスムーズに行うためには「下半身の筋力」と「バランス能力」を維持することが重要です。

筋肉はエネルギーの貯蔵庫とも言われ、食後の血糖の多くは筋肉に蓄えられます。筋肉の量が減ると糖を溜めておく場所が少なくなるため、糖尿病などのリスクが高まります。下半身には太ももやふくらはぎ等、大きな筋肉が分布しています。下半身の筋力トレーニングで効率よく貯筋(ちよきん)しましょう。

【スクワット】

お尻と太ももの筋肉が硬くなっていることを意識する



足を肩幅に開き、つま先を正面に向けて立つ

「1・2・3…6」と数えながら6秒程度かけてしゃがむ  
つま先は膝より前に出さない

「7・8」と2秒程度かけて元の姿勢に戻る

【レッグエクステンション】

出来るだけまっすぐに伸ばした膝を「1・2・3・4」でゆっくり曲げる(かかとが床に着く手前で止める)

「5・6・7・8」でゆっくり膝を伸ばす

膝を伸ばした時、つま先はしっかりと手前に引き、顔に向ける



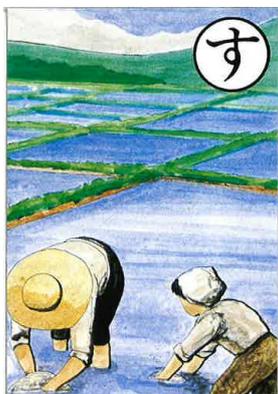
★筋力トレーニングは10回×3セット、3日に1回★

※室内運動は周囲の安全を確認して行いましょう。

～富士見かるた紹介～ 第1回テーマ「農業」

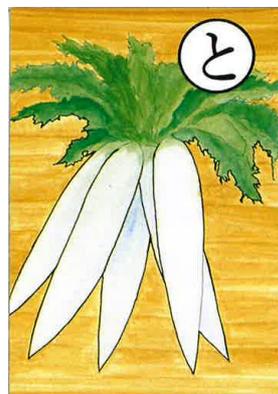
独自に設定したキーワードをもとに、富士見かるたを紹介していきます。

新型コロナウイルスの終息と、東京オリンピックの開会という、明るい世の中になっていることを願って、来年の7月まで連載します。



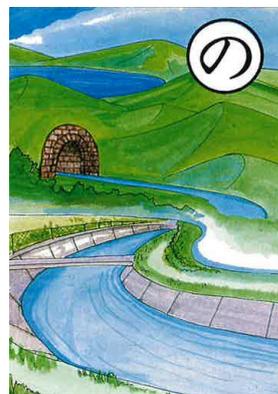
水害跡に苦心の開田

昭和22年のカスリン台風によって白川は氾濫し、田畑の流失や多数の死者がでました。その後村民一丸となった復旧作業により、田畑はよみがえりました。



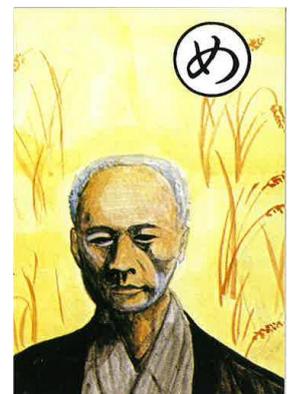
時澤大根県下の名産

かつて時澤で採れた大根は、前橋藩主に献上されるほどの名品でした。昭和の中頃には契約出荷されるようになり、その名を全国に知らしめるほどとなりました。



農地うるおす用水二つ

富士見町には大きな河川がなく、しばしば干害を受けました。昭和31年に赤城大沼用水が、昭和43年に群馬用水が完成し、農地がうるおいました。



明治の老農船津翁

船津伝次平は駒場農学校の教師や農商務省の巡回教師として農事改良に努めました。明治31年に没し、その墓所は昭和26年に群馬県の史跡に指定されました。

館報ふじみは自治会の皆さまのご協力により配付しています。

## 各種行事の中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、下記の今年度の行事は中止となりました。

- 富士見地区区民会議 (7/10)
- 富士見町民ソフトバレーボール大会 (9/13)
- 富士見町体育祭 (10/4)

## 文化協会富士見支部からのお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、下記の今年度の行事は中止となりました。

- 納涼の集い(8/29) ○視察研修会 ○文化祭(11/12~23)
- ニューイヤークンサート(1/23)

## 富士見支所からのお知らせ

台風や風水害等に備え、各避難所を確認しましょう。

【自主避難所】大雨による土砂災害や台風の直撃が予想される場合など、災害が発生する前に開設されます。

- ◆富士見公民館 (田島 866-1)



【指定緊急避難場所(一次避難所)】地震や土砂災害が発生した場合、生命を守るため一時的に避難する場所

- ◆富士見公民館 (田島 866-1)
- ◆富士見地区農村環境改善センター (小暮 104-1) ☎288-8780
- ◆県立あかぎふれあいの森 (赤城山 1-2) ☎287-8806

【指定避難所(二次避難所)】災害が発生するおそれがある時、または、災害が発生した時に開設されます。

指定避難所の開設可否	地震	洪水	土砂
原小学校 白川小学校、富士見中学校	○	△	△
時沢小学校	○	○	△
石井小学校	○	△	×
赤城少年自然の家	○	△	○
富士見公民館	○	×	○

△：状況に応じて開設を判断

富士見公民館：土砂災害の恐れがある場合に開設

※避難情報は安全ひろメール(要登録)や防災ラジオでも配信しますので、情報収集手段としてご活用ください。

問合せ：防災危機管理課 ☎898-5935

地域振興課 ☎288-2211

## 市立図書館富士見分館だより

所在：富士見町田島240 ☎288-6112

(休館日：7月20日、27日)



☆新刊案内☆

- 《一般書》○業平 高樹 のぶ子 著
- まだ温かい鍋を抱いておやすみ 彩瀬 まる 著
- 侵略者(アグレッサー) 福田 和代 著
- 《児童書》○ふしぎ駄菓子屋銭天堂13 廣嶋 玲子 作
- 雨女とホームラン 吉野 万理子 作
- まちがいなく名探偵 杉山 亮 作

## マリーゴールド染色教室



日時：8月22日(土)9時~12時

場所：富士見公民館 2階 料理実習室

対象者：染色に興味のある方どなたでも 先着10名

講師：富士見地区地域づくり協議会 自然環境部会

参加費：無料

持ち物：エプロン、手ふき用タオル、水分補給の飲み物、染めたい布(綿やガーゼのハンカチ、タンクトップ、Tシャツなど)※汚れてもよい服装でご参加下さい。

申込み：7月27日(月)~富士見公民館まで

※公民館利用ガイドラインを遵守し開催します。

※コロナウイルス感染症の影響で講座を中止する場合があります。

※図書館富士見分館西側の遊休水田にて7月18日(土)、8月1日(土)9時から除草作業、8月8日(土)9時から花の鑑賞会を予定しています。ぜひ、ご参加ください。詳しくは公民館までお問い合わせください。

## 婦人科検診(子宮頸がん・乳がん)のご案内

日程：8月26日(水)~28日(金)

受付時間：13時~14時 会場：富士見公民館

○令和2年度健康診査受診シールが必要です。

○当日は自宅で検温を済ませ、マスクを着用してください。平熱より体温が高い(目安37.5度以上)などの体調不良時は受診を控えて下さい。

○感染症対策のため、全ての検診で事前

申込みが必要です。(先着順で定員あり)

申込み：7月30日(木)~検診前日まで

健康増進課 ☎220-5784



## コロナ医療戦士クラウドファンディング

~前橋市の医療従事者を支えたい~

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、帰国者・接触者外来を設置している市内の医療機関への支援のため、8月12日(水)まで市民のみなさまからの寄附や募金を受け付けております。

問合せ：未来の芽創造課 ☎898-6513

## 児童が作成した人権標語(令和元年度)

いっぱいしたときに もう一かいがんばってみよう  
こえかける (白川小学校 1年 せき ありさ)

ともだちのいいところを見つけて わたしものぼそう  
いいところ (白川小学校 1年 とまる なな)

聞きたいな やさしいことば うれしいことば  
(白川小学校 2年 せき口 はると)

言わないよ わたしがいわれて いやなこと  
(白川小学校 2年 中ざわ ひなか)

みんななかよくすると やさしいきもちになるね  
(白川小学校 2年 いいづか さや夏)