

広報

○あなたと市政をつなぐ情報紙○

2017年(平成29年) No.310

11月16日号

# いせさき

サツマイモ  
いっぱいできたよ

## 主な内容

- インフルエンザを予防しよう…………… P 2  
マイナンバーカードらくらく申請キャンペーン………… P 4  
いせさきイルミネーション2017 in 華蔵寺…………… P 5  
TOPICS 「Milky Cherie 81」誕生…………… P 7

## 表紙写真：家族でサツマイモ作り

11月5日、まゆドームでサツマイモ掘りが行われました。このサツマイモは、体験事業に参加した家族の皆さんが5月に植え付けをし、大切に育ててきたものです。この日は大きく育ったサツマイモを家族で協力して収穫しました。

## 手洗いは

しっかり  
じっくり  
丁寧に



仕上げにアルコール消毒をするとより効果的！

## 予防接種を受けましょう

インフルエンザワクチンには、発症をある程度抑えたり重症化を予防したりする効果があります。インフルエンザウイルスは、少しずつ性質が変化しているため、ワクチンも毎年新しいものが作られています。ワクチンの効果の持続期間は、接種の2週間後から5カ月程度までです。インフルエンザの予防接種は、毎年受けるようにしましょう。

## インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します

接種期間 12月28日(木)まで

対象 接種当日市内に住所がある65歳以上の人

※対象者には9月に予診票を郵送してあります。紛失した場合は、健康づくり課または各保健センターで再発行できます

インフルエンザが流行する前に、予防接種を済ませましょう



健康管理センター  
保健師 松井 光紗

インフルエンザを  
予防しよう予防の基本はウイルスを  
体内に入れないこと

インフルエンザの予防には、ウイルスを体内に入れないようにすることが大切です。ウイルスを体内に入れないために、次のことを心掛けましょう。

- 外出を控える
- 小まめに手洗い・うがいをする
- マスクを着用する
- エアコンや加湿器などを使って、室温は20度前後、湿度は50%～60%に保つ



## 免疫力を高めよう

ウイルスの侵入を100%防ぐことはできません。免疫力を高めることで、ウイルスの発症を抑えることができます。免疫力を高める生活習慣を身に付けましょう。

## 【免疫力を高める生活習慣】

- 栄養バランスの良い食事を心掛ける
- 睡眠を十分にとる
- 普段から適度な運動をして体力を保ち、抵抗力を上げる
- 半身浴や腹巻き、湯たんぽなどで体を温め、体を冷やさないようにする
- 適度な緊張と心地良いくつろぎがそろったメリハリのある生活で自律神経のバランスを整え、抵抗力を正常に保つ
- 禁煙する

豆知識  
2

主食・主菜・副菜を  
そろえてバランスの  
良い食事を

食事で主食・主菜・副菜をそろえるようにすると、必要な栄養をバランス良く取れるようになります。普段から意識してそろえるようにしましょう。

インフルエンザを  
予防しよう

毎年12月から3月にかけて、インフルエンザが流行します。潜伏期間が短く感染力が非常に強いので、流行が始まると一気に感染が広がります。正しい知識を身に付けて、インフルエンザを予防しましょう。

問い合わせ 健康づくり課(☎27-2746)

インフルエンザを  
知ろう

## どんな症状が出るの？

インフルエンザにかかると、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く現れます。併せてせきやくしやみ、鼻水といった風邪の症状も現れます。風邪よりも症状が重く、子どもや高齢者は特に重症化しやすいといわれています。またインフルエンザは、子どもがかかると脳炎・脳症を、高齢者がかかると肺炎などの合併症を起こすこともあり、注意が必要です。体調が悪いとき、せきやくしやみが出るときなど、インフルエンザかな？と思ったら、早めに医療機関を受診してください。

## どうやって感染するの？

## 【飛沫感染】

インフルエンザに感染した人がせきやくしやみなどをする時、ウイルスが飛び散ります。飛び散ったウイルスを吸い込んだり、ウイルスが鼻や喉の粘膜に付着したりすることで感染します。

## 【空気感染】

風通しの悪い部屋や乾燥した屋内では、飛び散ったウイルスが長時間空気中を漂い、その空気を吸い込むことで感染することがあります。

## 【接触感染】

ウイルスが付着した机やドアノブ、スイッチなどに触れた手で目や鼻、口を触ることで感染します。

## 発症してしまったら？

## 【感染した人は】

水分を十分に補給し、しっかりと休息をとりましょう。発症直前から発症後7日くらいまではウイルスを排出するといわれています。熱が下がった後も、2日程度は外出を控えましょう。人と接するときには、必ずマスクを着用しましょう。

## 【家族の人は】

1時間に1回程度は部屋を換気し、小まめに手洗い・うがいをしましょう。できれば、感染した人と部屋を別にして、ドアノブやトイレの便座など感染した人が触れる場所は定期的消毒しましょう。

豆知識  
1

「せきエチケット」で  
うつさない！  
広めない！

インフルエンザが疑われるときや、せきやくしやみが出ているときは、周りの人に配慮し、「せきエチケット」を実践しましょう。

●不織布製(使い捨て)のマスクを着用しましょう。周りにせきをしている人がいたらマスクの着用を勧めましょう



●せきやくしやみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔を背け1メートル以上離れましょう。ティッシュなどが無い場合は、周囲に触れにくい曲げた肘の辺りで口と鼻をふさぎます



●せきやくしやみをしたときは、すぐに手を洗いましょう

●鼻水やたんはティッシュに出し、すぐにふた付きのごみ箱に捨てましょう



平成30年  
1/31(水)  
まで



## マイナンバーカードはお持ちですか？

～マイナンバーカードらくらく申請キャンペーン実施中～

マイナンバーカードは、身分証明書にもなる顔写真付きのカードです。市役所の窓口に来ることができない人でも、簡単な手続きでマイナンバーカードを取得することができます。この機会にぜひマイナンバーカードの申請をしてください。

問い合わせ 市民課(☎27-2727)

マイナンバーカードの  
交付は無料です

マイナンバーカードは郵送やインターネットのほか、市役所の窓口で申請ができます。交付手数料は無料です。本市では顔写真の無料撮影サービスを実施していますので、窓口での申請をお勧めしています。必要書類を持って受付窓口へお越しください。

**受付窓口・時間**  
●市民課・各支所住民福祉課  
午前8時30分～午後5時15分

※土・日・祝日は除きます  
●市民サービスセンター宮子・あずま  
午前10時～午後7時  
※年末年始は除きます  
※顔写真の無料撮影サービス

### マイナンバーカード出張受付窓口

スマーク伊勢崎に出張受付窓口を開設し、マイナンバーカードの交付申請の受け付けを行います。顔写真の無料撮影サービスも実施します。ぜひお越しください。

期日 11月23日(祝)

時間 午前10時～午後4時

会場 スマーク伊勢崎(西小保方町)

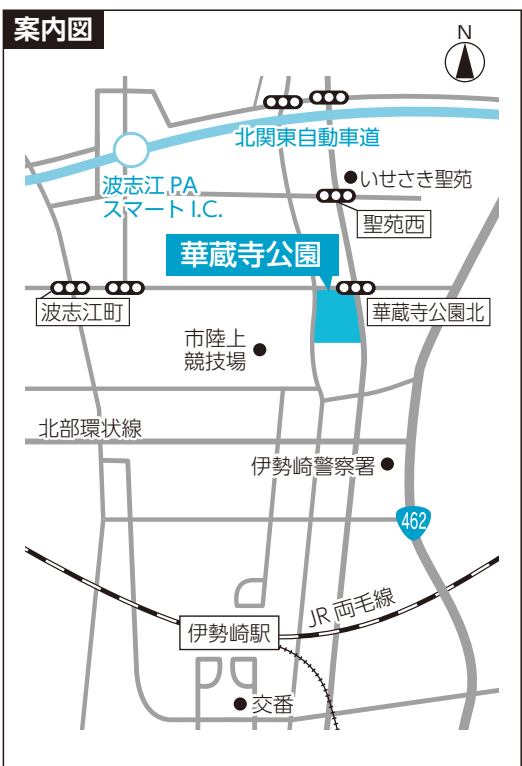
内容

- マイナンバーカードの交付申請の受け付け
  - 申請者へのオリジナルグッズの配布
  - マイナンバーカード相談会
  - 「くわまる」との記念写真撮影会
  - 証明書コンビニ交付サービスの体験
- 申請に必要な物**
- 通知カード
  - 顔写真付きの身分証明書と保険証など

は行っていない使用物 通知カード、顔写真付きの身分証明書(運転免許証など)と保険証など  
※市民サービスセンター宮子・あずままで申請する場合は、証明写真を持ってきてください

**企業や団体の事務所などでも申請できます**

企業や団体の事務所などに職員が出向き、マイナンバーカードの交付申請の受け付けを行います。顔写真の無料撮影サービスも実施します。  
**対象** マイナンバーカードの交付申請希望者が10人以上の市内の企業や団体など  
**派遣日時** 平日の午前9時から午後5時まで



## いせさきイルミネーション 2017 in 華蔵寺

冬を鮮やかに彩るイルミネーションを設置します。波志江沼環境ふれあい公園で開催したいせさきイルミネーションを、こしは華蔵寺公園で開催します。さまざまなオブジェや色とりどりのイルミネーションをぜひご覧ください。

期間 12月2日(土)から25日(月)まで  
時間 午後4時30分～9時30分  
会場 華蔵寺公園  
問い合わせ 文化観光課(☎27-2759)



▶こしは華蔵寺公園をイルミネーションが彩ります

## バナー広告を 掲載しませんか

市ホームページのトップページに、バナー形式の広告を掲載する広告主を募集しています。

掲載を希望する場合は、所定の申込書などに必要事項を記入の上、関係書類を添えて直接または郵送で広報課に提出してください。申込書などは市ホームページからダウンロードできます。

掲載料やバナー広告の規格などは、市ホームページに掲載しています。詳しくは問い合わせください。

宛先 〒372-8501  
(住所不要) 市役所広報課  
問い合わせ 広報課(☎27-2711)



▶市ホームページトップページへのアクセス数は月平均6万3458件(平成28年度)

**申し込み** 申込書に必要事項を記入の上、市民課へ  
※申込書は市民課にあります。市ホームページからダウンロードもできます

### 証明書コンビニ交付サービス

本市では、マイナンバーカードを使った、証明書コンビニ交付サービスを行っています。早朝や夜間、休日、市役所へ行かなくても全国のコンビニエンスストアで証明書を取得できます。

**利用できる時間** 午前6時30分～午後11時

※年末年始は除きます

**利用できる店舗** 全国のセブン・イレブン、ローソン、ファミリーマート、セブオン、ミニストップ、サークルKサンクスなど  
※マルチコピー機が設置されている店舗に限ります

### 取得できる証明書と手数料

- 住民票の写し=200円
- 印鑑登録証明書=200円
- 戸籍全部事項証明書・戸籍個人事項証明書=350円
- 戸籍の附票の写し=200円
- 所得証明書=200円
- 所得課税証明書=200円

窓口で取得するより100円お得!

**通知カード・マイナンバーカードの受け取りを!**

受取期間を過ぎると通知カードやマイナンバーカードを交付できない場合があります。注意してください。  
【通知カード】郵便で通知カードを受け取ることができなかった人に、受け取り案内のながきを送付しました。必要書類を持って必ず本人または同じ世帯の人が受け取りに来てください。

**受取期間** 平成30年1月31日(水)まで

※土・祝日は除きます

**受付時間** 午前8時30分～午後5時15分

※日曜日は午前9時から午後5時まで

**受取場所** 市民課

【マイナンバーカード】交付案内のながきに記載されている期限までに必要書類を持って、必ず本人が受け取りに来てください。

**受付時間** 午前8時30分～午後5時15分

※日曜日は午後2時から4時までです。事前に電話で予約してください

※土・祝日は除きます

**交付場所** 市民課または各支所住民福祉課

※日曜日は市民課のみ

## 市民スポーツの日 施設の無料開放

毎月第1日曜日は、市民スポーツの日です。運動施設を無料で開放します。ぜひ利用してください。

期日 12月3日(日)

※天候などの理由で中止する場合があります

時間 午前9時～午後5時

※華蔵寺公園運動施設は伊勢崎シティマラソン開催のため、午後1時・3時の2回(各1時間45分)

※市庭球場は午後3時から4時30分までです

**対象** 市内に在住または在勤・在学の人

※小学生以下の子どもは保護者と一緒に利用してください

**申し込み** 当日直接会場へ

※あずま総合運動公園テニスコートの利用はあずま運動施設管理事務所へ。境体育館の利用は境運動施設管理事務所へ

**問い合わせ** 各運動施設管理事務所

### 会場・種目

#### ●華蔵寺公園運動施設管理事務所(☎23-7015)

市庭球場=テニス・ソフトテニス  
市民体育館(大体育室)=バドミントン  
市民体育館(トレーニング室)=トレーニング  
市民体育館(柔道場・剣道場)  
=お遊びランド・チャレンジランド

#### ●赤堀運動施設管理事務所(☎62-1930)

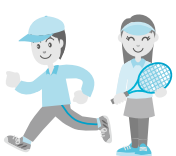
赤堀体育館=バドミントン・卓球・バレーボールなど  
あかぼり運動公園テニスコート=テニス・ソフトテニス

#### ●あずま運動施設管理事務所(☎62-7271)

あずま総合運動公園テニスコート  
=テニス・ソフトテニス

#### ●境運動施設管理事務所(☎74-1113)

境体育館=バドミントン・卓球など



## 伊勢崎産ミルキークイーン

## 「Milky Cherie 81」誕生

伊勢崎市「農&食」戦略会議の米麦研究部会では、食味値81以上を品質基準としたお米、伊勢崎産ミルキークイーン「Milky Cherie 81」を販売します。モチモチした食感と甘みが特徴で、冷めても味が落ちません。食卓でもお弁当でも、おいしく食べることができます。ぜひ味わってみてください。

問い合わせ 農政課(☎27-2757)

## ミルキークイーンとは

ミルキークイーンは、コシヒカリの突然変異種から誕生しました。うるち米ともち米の中間的な性質を持つ低アミロース米と呼ばれるお米の一種です。そのため炊飯器で炊いたとき、もち米に近い粘りのある食感になります。そのモチモチの食感と、強い甘みから、食味が良いと評価され、子どもを中心に幅広い世代から支持されている品種です。



## 食味値とは

「食味値」とは、アミロース、タンパク質、水分の含有量と脂肪酸度などを計測し、そのバランスの良さを点数で表すものです。食味値が高いほどおいしいお米とされ、日本のお米の平均食味値は60から70前後です。食味値80以上のお米は標高の高い山間部の一部地域でのみ栽培されていて、本市のような平地での栽培は不可能とされてきました。しかし、米麦研究部会では4年間粘り強く試行錯誤を重ね、山間部のブランド米に負けないおいしさのお米を生み出しました。

## 「Milky Cherie 81」のおいしい炊き方

「Milky Cherie 81」は炊き方に少しコツがあります。まず、お米を洗う回数は少なめにしてください。しっかり精米されているので、2回ほど洗えば十分です。炊くときに使う水の量は、普通にお米を炊くときの9割くらいにしてください。そうすることで、よりモチモチとした食感になります。

## 生産者インタビュー

伊勢崎市「農&食」戦略会議  
米麦研究部会 部会長

膳 尚希さん(上植木本町)



Q Milky Cherie 81はどんなお米ですか？

A モチモチして、冷めてもおいしいお米です。皆さんに食べてもらいたいですが、子どもと女性には特に気に入ってもらえると思います。

Q ほかのお米と栽培方法に違いはありますか？

A 倒れやすいため、いつも気を使っています。ほかのお米よりも育てるのは難しいです。

Q 市民の皆さんに一言お願いします。

A どのブランド米にも負けない味になっていると思います。伊勢崎市でもおいしいお米ができることを皆さんにもっと知ってほしいです。



## 市民交流まつり

## 見て！ 体験して！ 食べて！ 交流を楽しみました



新潟県長岡市寺泊地域の伝統芸能「塩たき節」を披露



外国人が福笑いに挑戦

10月15日、波志江沼環境ふれあい公園で「市民交流まつり」が開催されました。ステージイベントや消費生活展などの見て楽しむイベント、焼き饅頭焼き体験やクラフト工作などの体験して楽しむイベント、さまざまな地域や国の物産の販売や料理を食べて楽しむイベントなど楽しい催しが盛りだくさん。近隣の市や町、国内友好親善都市である新潟県長岡市寺泊地域などさまざまな地域・国から70以上の団体が参加し、来場者を楽しませました。



埼玉県深谷市の温かい煮ぼうとう

あかぼり小菊の里まつり  
秋を彩る小菊

YouTubeで動画を見られます



小菊が無料配布されました



美しく咲く洋菊

10月15日、「あかぼり小菊の里まつり」が開催されました。会場を訪れた人たちは、小菊や豚汁の無料配布、農作物の直売、野だてなどのイベントとともに、見頃を迎えた洋菊を楽しみました。

秋季消防点検  
地域の防火態勢を確認

放水訓練の様子

10月15日、八斗島ちびっこ広場で「秋季消防点検」が行われました。参加した市消防団や市女性防火クラブの皆さんは、五十嵐市長から装備品や服装の点検を受けました。市消防団による放水訓練や部隊訓練が行われ、火災の発生しやすいこれからの時季に向けて防火態勢を確認しました。



## 市税の納期 納期限は**11月30日(木)**です

### 国民健康保険税 5期

期限内の納税にご協力ください。納期を過ぎると延滞金が付く場合があります。コンビニエンスストア、ペイジー・クレジットカードでも納付できます。詳しくは納付書、市ホームページを確認してください。

市民サービスセンター宮子・あずまでも納付できます。  
**問い合わせ** 納税課(☎27-2723)・各支所納税推進室

## アイディアキッチン 今年は手作りおせち料理に挑戦

来年のお正月は一手間掛けて、家庭でおせち料理を作ってみませんか。

**期日** 12月19日(火)  
**時間** 午前10時～午後1時  
**会場** 南公民館  
**対象** 市内に在住または

在勤・在学の人  
**定員** 20人(先着順)

**内容** 京風お雑煮、ブリの梅塩こうじ焼き、長芋のきんとん、かまぼこの飾り切り、梅花ニンジンを作ります

**参加料** 1,000円(材料費)

**申し込み・問い合わせ** 12月5日(火)午前9時から直接または電話で南公民館(☎26-8333)



## 冬のあいだ楽しめる寄せ植え教室

**期日** 12月19日(火)  
**時間** 午前10時～正午  
**会場** 名和公民館  
**対象** 市内に在住の人  
**定員** 20人(先着順)  
**参加料** 2,500円(材料費)  
**申し込み・問い合わせ** 11月29日(水)午前9時から直接または電話で名和公民館(☎32-0034)

### 華やかミニしめ縄作り講座

豊受公民館(☎320350)

**期日** 12月27日(水)  
**時間** 午前10時～正午  
**会場** 豊受公民館  
**対象** 市内に在住または在勤・在学の人  
**定員** 10人(先着順)  
**内容** 正月に飾る紅白を基調とした小さなしめ縄を作ります

▲手作りの飾りで良い年を

### 親子たこ作り教室

赤堀歴史民俗資料館(☎630030)

**参加料** 1700円(材料費)  
**申し込み** 11月28日(火)午前9時から直接または電話で豊受公民館へ

**期日** 12月10日(日)  
**時間** 午後1時30分～3時  
**会場** 赤堀歴史民俗資料館  
**対象** 小学生以上の子どもとその保護者  
**定員** 30人(先着順)  
**内容** 竹と紙を使って、昔ながらのたこを作ります

**参加料** 無料  
**申し込み** 11月23日(祝)から

### 親子でリトミック

境児児童館どんぐり(☎702415)

**期日** 12月5日(火)  
**時間** 午前10時30分～11時30分  
**会場** 境児児童館どんぐり  
**対象** 市内に在住の1歳の子どもとその保護者  
**定員** 20組(抽選)  
**参加料** 無料  
**申し込み** 11月28日(火)午前10時から11時までに直接境児児童館どんぐりへ

**期日** 12月14日(木)・21日(木)  
**時間** 午前10時～11時30分  
**会場** 赤堀公民館  
**対象** 市内に在住の未就学児の母親  
**定員** 20人(先着順)  
**内容** ※15人まで託児ができます  
バランスボールを使ったストレッチを行います

**参加料** 無料  
**申し込み** 11月30日(木)午前9時から直接または電話で赤堀公民館へ

### まなびい先生自主企画事業 木目込千支人形を作ろう

生涯学習課(☎272794)

**期日** 12月2日(土)・3日(日)・9日(土)・10日(日)・16日(土)  
**時間** 午後1時～6時  
**会場** 赤石染舎  
**対象** 市内に在住または在勤・在学の小学5年生以上の人  
**定員** 各日20人(先着順)  
**内容** 型に布をへらで木目込んで千支人形を作ります

**参加料** 500円(教材費)  
**申し込み** 11月27日(月)午前9時から電話で生涯学習課へ

まなびい先生自主企画事業  
パーティーマジックと  
占い教室  
生涯学習課(☎272794)

### クリスマス フラワーアレンジメント講座

豊受公民館(☎320350)

**期日** 12月22日(金)  
**時間** 午前10時～11時30分  
午後6時～7時30分  
**会場** 豊受公民館  
**対象** 市内に在住または在勤・在学の人  
**定員** 各10人(先着順)  
**内容** 赤い花や松ぼっくりなどをを使って、クリスマスらしいアレンジメントを作ります

### 紅茶の教室

名和公民館(☎320034)

**期日** 12月12日(火)  
**時間** 午後1時30分～3時30分  
**会場** 名和公民館  
**対象** 市内に在住の人  
**定員** 16人(先着順)

▲大切な人に贈ってみませんか

### 麺づくり教室

北公民館(☎254547)

**期日** 12月10日(日)・平成30年1月14日(日)(全2回)  
**時間** 午前9時～正午  
**会場** 北公民館  
**対象** 市内に在住または在勤・在学の人  
**定員** 12人(先着順)  
**内容** そばとうどんを作ります

### 米粉料理教室

北公民館(☎254547)

**期日** 12月15日(金)  
**時間** 午前9時～正午  
**会場** 北公民館  
**対象** 市内に在住または在勤の人  
**定員** 20人(先着順)  
**内容** 米粉を使ってピザ・シフォンケーキ・カレースープを作ります

**参加料** 500円(材料費)  
**申し込み** 11月27日(月)午前9時から電話で北公民館へ

## エコアートフラワー教室

**期日** 12月12日(火)  
**時間** 午前10時～正午  
**会場** 清掃リサイクルセンター21  
**対象** 市内に在住または在勤・在学の人  
**定員** 15人(先着順)

**内容** 稲わらを使ってお正月の飾りを作ります  
**参加料** 2,000円(材料費)  
**申し込み・問い合わせ** 11月28日(火)午前9時から電話で清掃リサイクルセンター21(☎32-3166)

### エクセルで家計簿

赤堀公民館(☎621153)

**期日** 12月6日(水)・7日(木)・12月14日(木)・15日(金)  
**時間** ※いずれも全2回  
午前9時～正午  
**会場** 赤堀公民館  
**対象** 市内に在住で、パソコンでエクセルの基礎ができる人  
**定員** 各10人(先着順)  
**参加料** 無料  
**申し込み** 11月30日(木)午前9時から直接または電話で赤堀公民館へ

### クリスマスの プリザーブドフラワー教室

宮郷公民館(☎252356)

**期日** 12月7日(木)  
**時間** 午前10時～正午  
**会場** 宮郷公民館  
**対象** 市内に在住または在勤の人  
**定員** 10人(先着順)  
**参加料** 2300円(材料費)  
**申し込み** 11月24日(金)から直接または電話で宮郷公民館へ

## はっらっウォーキング教室

**12月のテーマ**  
**冬到来 歩いて動いてあったか生活**  
～日常ウォーク、日常活動で、体の中からぽかぽか!～  
寒い冬に備えて、今こそ日常ウォークを習慣化しましょう。  
**期日** 12月10日(日) ※雨天の場合は中止  
**時間** 午前9時30分～11時  
**対象** 健康づくりに関心があり、運動制限のない人

**内容** ストレッチ、筋力トレーニング、ウォーキングなど  
**参加料** 無料  
**用意する物** タオル・飲み物  
**申し込み** 当日直接会場へ

**6会場  
同時開催**  
西部公園 いせさき市民のもり公園  
粕川公園 赤堀コミュニティひろば  
国定公園 境ふれあいパーク  
※内容はどの会場も同じです  
**問い合わせ** 健康管理センター(☎23-6675)





広告のページ

12月の各種相談（祝日は除きます）

| 内 容                     | 期 日                     | 時 間                             | 会 場                                            | 申し込み・問い合わせ                                                                           |
|-------------------------|-------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 人権・法律・行政相談<br>※各支所は法律相談 | 1日(金)                   | 午後2時～4時                         | 市役所東館5階<br>第1会議室                               | 11月24日(金)から電話で<br>人権課(☎27-2730)                                                      |
|                         | 12日(火)                  |                                 | あずま支所3階<br>第1会議室                               | 12月5日(火)から電話で<br>あずま支所庶務課(☎62-9904)                                                  |
|                         | 15日(金)                  |                                 | 市役所東館5階<br>第1会議室                               | 12月8日(金)から電話で<br>人権課(☎27-2730)                                                       |
|                         | 19日(火)                  |                                 | 境支所2階<br>第2会議室                                 | 12月12日(火)から電話で<br>境支所庶務課(☎74-0084)                                                   |
|                         | 26日(火)                  |                                 | 赤堀支所2階<br>応接会議室                                | 12月19日(火)から電話で<br>赤堀支所庶務課(☎62-9790)                                                  |
| DV(ドメスティックバイオレンス)<br>相談 | 月～金曜日                   | 午前8時30分～午後5時15分<br>※受け付けは午後4時まで | 人権課                                            | 同左(☎27-2730)                                                                         |
| 消費生活相談                  | 月～金曜日                   | 午前9時～午後4時                       | 消費生活センター                                       | 同左(☎20-7300)                                                                         |
| 児童家庭相談                  | 月～金曜日                   | 午前8時30分～午後5時15分                 | 子育て相談センター                                      | 同左(☎22-1151)                                                                         |
|                         | 6日(水)                   | 午前10時～正午                        | 赤堀児童館                                          | 同左(☎63-1001)                                                                         |
|                         | 20日(水)                  |                                 | あやめ児童館                                         | 同左(☎62-9977)                                                                         |
|                         | 27日(水)                  |                                 | 境児童センター                                        | 同左(☎70-6100)                                                                         |
| ひとり親(母子・父子)相談           | 月～金曜日                   | 午前8時30分～午後5時15分                 | 子育て相談センター                                      | 子育て支援課(☎27-2798)                                                                     |
| 教育相談                    | 月～金曜日                   | 午前9時～午後5時<br>※受け付けは午後4時15分まで    | 教育研究所                                          | 同左(☎30-1234)                                                                         |
| 青少年電話相談                 | 月～金曜日                   | 午後1時～5時                         | 青少年指導センター                                      | 同左(☎27-8080)                                                                         |
| 高齢者健康相談                 | 14日(木)                  | 午後1時30分～2時30分                   | ふくしプラザ                                         | 同左(☎26-7733)                                                                         |
| 高齢者悩みごと相談               | 木曜日                     | 午前10時～正午<br>午後1時～3時             | ふくしプラザ                                         | 同左(☎26-7733)<br>※電話相談は☎26-7744                                                       |
| 年金相談                    | 28日(木)                  | 午前9時30分～午後4時                    | 境支所住民福祉課                                       | 12月21日(木)から電話で<br>境支所住民福祉課(☎74-0237)                                                 |
| 生活保護相談・<br>生活困窮者自立支援相談  | 月～金曜日                   | 午前8時30分～午後5時15分                 | 社会福祉課                                          | 同左(☎27-2749)                                                                         |
| 心配ごと相談                  | 4日(月)・18日(月)            | 午後1時～4時<br>※受け付けは午後3時まで         | 社会福祉会館                                         | 社会福祉協議会(☎25-4546)                                                                    |
|                         | 12日(火)・26日(火)           |                                 | 赤堀保健福祉センター                                     | 社会福祉協議会赤堀支所<br>(☎62-0066)                                                            |
|                         | 6日(水)・20日(水)            |                                 | 高齢者<br>生きがいセンター                                | 社会福祉協議会あずま支所<br>(☎20-2666)                                                           |
|                         | 8日(金)・22日(金)            |                                 | 境地域福祉センター                                      | 社会福祉協議会境支所<br>(☎74-5294)                                                             |
|                         | 22日(金)                  |                                 | 境社会福祉センター                                      | 同左(☎74-7337)                                                                         |
| 農地相談                    | 水曜日                     | 午前8時30分～午後4時                    | 農業委員会事務局                                       | 同左(☎27-2782)                                                                         |
| 日曜日納税相談<br>※市税の納付もできます  | 日曜日                     | 午前9時～午後5時                       | 市役所本館1階<br>6番窓口                                | 納税課(平日は☎27-2723、日<br>曜日は☎27-2724)<br>※24日(日)午前9時から午後<br>3時まではスペイン語・ポル<br>トガル語の通訳がいます |
| 外国人相談                   | げつ すい きんよう び<br>月・水・金曜日 | ご ご じ ぶん じ ぶん<br>午後1時30分～4時30分  | し やく しよりがいかん かい<br>市役所東館2階<br>そう じん しつ<br>相談室2 | こく さい か<br>国際課(☎27-2731)                                                             |

にちよう ひ のうぜい そうだん  
日曜日納税相談《スペイン語》

Consultas de Impuestos los domingos  
※ Tambien Pueden Pagarse los impuestos  
Dias : domingos  
Horario : 9 :00 a.m. ~ 5 :00 p.m.  
Lugar : Ventanilla 6, 1<sup>er</sup> piso, Municipalidad Edificio Principal  
(Hon-kan)  
Informes : Dpto de Pago de Impuestos (Nouzei-ka)  
(días laborables : ☎27-2723, los domingos : ☎27-2724)  
※ Se contará con un traductor de Español y Portugués el día 24  
(domingo) 9 :00 a.m. ~ 3 :00 p.m.

がいこくじん そうだん  
外国人相談《スペイン語》

Servicio de Consultas para Extranjeros  
Día : lunes, miércoles y viernes  
※ Excepto días de feriados  
Horario : 1 :30 p.m. ~ 4 :30 p.m.  
Lugar : Sala de Consultas No 2 , 2<sup>do</sup> piso, Municipalidad Edificio  
Este (Higashi-Kan)  
Consultas : Trámites ó comunicados recibidos relacionados con la  
Municipalidad.  
Informes : Dpto Asuntos Internacionales (Kokusai-ka) ☎27-  
2731



2017年11月1日現在  
●人口 212,843人 (前月比+102)  
●世帯数 87,876戸 (前月比+152)

発行 伊勢崎市 0270-24-5111 FAX 0270-23-9800  
〒372-8501 群馬県伊勢崎市今泉町二丁目410番地 URL http://www.city.isesaki.lg.jp  
編集 広報課 印刷 第一印刷株式会社 毎月1日・16日発行



魅力ある高校生にインタビュー



# 明日へ ジャンプ

No.113

介護と看護を両立し  
人々をサポートしたい

伊勢崎興陽高等学校 3年 おおき まゆか さん

「福祉と人間を学ぶ系列」に所属し、福祉の勉強に励む大木さん。幼い頃に福祉の道を目指すきっかけがありました。「私が小学1年生のとき、祖母が脳梗塞で半身不随になっ てしまいました。そのとき、介護福祉士や理学療法士の皆さんに手助けしてもらい、祖母がどんどん元気に回復していく姿を見て、私もこういう仕事が見たいなと思い、伊勢崎興陽高校に進学しました」伊勢崎興陽高校では講義だけでなく、福祉に関する実技や介護老人保健施設での実習も行っています。

「実習に行くと、この勉強はこういう場合に必要なんだということを実感できるので、勉強への意欲が高まります」

昨年の8月に行われた群馬県高校生介護技術コンテストで、大木さんは伊勢崎興陽高校の代表として介護技術の部に出場しました。

「介護技術の部では、排せつ介助や食事介助、服の着脱などを組み合わせた課題が約1カ月前に発表されます。その課題をどのように達成するか、チームの生徒同士で介助方法などを考え、大会でその技術

を競い合いました。この大会で私たちは最優秀賞を受賞することができ、とてもうれしかったです」

来年1月に介護福祉士の国家試験を控える大木さんに、これからの目標を聞きました。「まずはしっかりと勉強して、介護福祉士の国家試験に合格すること。そして、進んで看護師が看護師の資格を取りたいと思っています。両方の資格があると、福祉の面でオールマイティーに活躍できるので、いろんな面で人々をサポートできるようになります。介護のできる看護師、看護のできる介護士を目指してこれからも頑張っていきたいです」

## プロフィール

おおき・まゆか

実習では、施設の利用者とコミュニケーションを取るのが一番好きと話す。趣味は歴史小説を読むことと刀剣の鑑賞。寺社仏閣を巡ること。特に日本刀が好きで、実物を見るために、東京都の刀剣博物館へ足を運ぶほど。



## 編集後記

ことしもインフルエンザの季節がやってきました。周りを見ると少しずつマスクをしている人が増えてきたように感じます。昨年、私もインフルエンザにかかってしまい、いろいろな人に迷惑を掛けてしまいました。予防接種のおかげで症状はとも軽くなりましたが、ことしこそ、インフルエンザにかからずに冬を越えたい！ そのために、ウイルスを体に入れないようにするのはもちろん、健康的な生活で免疫力を高めていきたいと思っています。

(ふ)

## 水彩 みずだより

### 消火栓、今昔②

地下式の消火栓のふたにはさまざまな物があり、全国各地で特徴があります。昔は角形だった本市のふたですが、現在は円形で消防車が描かれています。皆さんの足元にある消火栓のふたを見ると新しい発見があるかもしれません。



問い合わせ 水道局総務課 (☎30-1272)