

# いせさき

## 愛情込めて 花木の手入れ

### 主な内容

- 良質な睡眠で心身を健康に ..... P2
- フォトギャラリー オープンガーデンいせさき ... P3
- 市職員・消防職員を募集します ..... P4・5
- 伊勢崎西部スポーツクラブ平林さんに習う 歩く ... P8

### 表紙写真：木もれ陽ガーデン

オープンガーデンとして公開した木もれ陽ガーデンと名付けられた庭に、ユリやアジサイなどたくさんの花が咲きました。花木を手入れをするのは庭主の高野玉枝さん。手入れをする手つきからは、植物への愛情が感じられました。

# フォトギャラリー

## オープンガーデンいせさき

本市では、4・5・6月に自宅の庭を公開する「オープンガーデン」を毎年行っています。ことしは新型コロナウイルスの影響によって、ほとんどが中止となりました。オープンガーデンに参加した庭の一部を紹介します。

問い合わせ 公園緑地課 ☎27-2768



和庭の花・花・花 (茂呂町一丁目)



スイートガーデン (南千木町)



太陽が大好きな庭 (富塚町)



My dog's garden (市場町二丁目)



癒しのGarden (田部井町一丁目)



ひさよちゃんちの庭 (国定町一丁目)



花と緑とお地蔵さん (国定町一丁目)



心明庭園 (三室町)



Modern Garden (東小保方町)



ねごさん家のバラの小径 (境上刈名)



一鴻庵 (境上刈名)



中澤ガーデン (境)

# 良質な睡眠で心身を健康に

睡眠は、健康づくりに必要な「休養」の基本です。睡眠の質が良いと体と脳が休まり、疲労回復や新陳代謝を促して病原体を退治する免疫物質がつくられるといわれています。なかなか寝付けない、早く目が覚めてしまう、夜中に何度も目が覚めるなどの悩みを解消し、睡眠の質を高めるためにできることから取り組みましょう。

問い合わせ 境保健センター ☎74-1363



## 睡眠の質を上げるためのポイント



朝

- 決まった時間に起きて太陽の光を浴び、朝食を取るようにしましょう。体内時計が整えられ、同じ時間帯に自然と目が覚めるようになります。そのため、朝早く起きることを習慣付けていけば、夜早く寝られるようになっていきます



昼～夕方

- 昼食後や夕方にウォーキングなどの軽い運動をしましょう。運動による心地良い疲れは、眠りに付きやすくなるといわれています
- 午後に強い眠気を感じたときには昼寝をしましょう。午後1時から3時の間に30分以内の短い睡眠をとることで、眠気が解消され脳に活力を与えます



夜

- 読書や音楽、ストレッチなどで体を癒やしましょう
- 就寝の2～3時間前に入浴しましょう。入浴で上がった体温が、就寝時間当たりで自然と下がり眠りに付きやすくなります。風呂は38℃ぐらいのぬるま湯にゆっくり入るのが効果的です。就寝直前に入浴は脳が活性化されてしまうのでやめましょう
- 夕食後のコーヒーやお茶などのカフェインを多く含む飲み物は、寝付きを悪くするので控えましょう。1日のカフェインの摂取量は健康な成人で400ミリグラム(コーヒーをマグカップ3杯)までが適量です
- 睡眠薬代わりの飲酒は睡眠の質を悪くするのでやめましょう
- テレビやパソコン、携帯電話などの画面の光は刺激が強いため、寝る前に使用しないようにしましょう



## 消防職員を募集します

令和2年度消防職員採用試験(令和3年4月採用)を次のとおり行います。

**試験日** 1次試験=9月20日(日)、2次試験=10月下旬

### 採用試験の募集人数・受験資格

試験区分	募集人数	受験資格	年齢要件
消防職Ⅰ	2人程度	学歴や資格などは問いません	平成4年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人
消防職Ⅱ	2人程度	学歴や資格などは問いません ※大卒および大卒見込み、4年制大学在学中の人は応募できません	平成8年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人

**試験案内配布期間** 8月3日(月)から14日(金)まで

### 試験案内・申込書の配布

- 市ホームページからダウンロード
- 窓口での配布=消防本部総務課で配布します
- 郵送で請求=封筒に受験する「試験区分」を朱書きし、120円分の切手を貼った返信用封筒(A4判が入るサイズ)を必ず同封して消防本部総務課に郵送してください  
※返信用封筒に返信先の宛名を必ず記入してください。不備があると申込書が送付できません

**申込受付期間** 8月7日(金)から14日(金)まで(消印有効)

### 申し込みの受け付け

申込受付期間内に、本人が直接消防本部総務課に提出してください。本人が直接提出できない場合は、代理人または郵送での提出も受け付けます。  
※書類に不備がある場合は受け付けません

### 注意事項

- 市職員採用試験または市民病院職員採用試験に応募した人は応募できません
- 複数の試験区分に応募することはできません
- 募集人数は、今後の事業計画などにより変更する場合があります
- 新型コロナウイルス感染症の影響により試験日程などを変更する場合があります。変更した場合はホームページなどでお知らせします

### 提出先・問い合わせ

消防本部総務課(〒372-0031 今泉町二丁目895 消防本部総務課、☎25-3511)

## 市職員を募集します

令和2年度市職員採用試験(令和3年4月採用)を次のとおり行います。

### 採用試験の日程表

試験区分	募集人数	受験資格	年齢要件	試験案内配布・申込受付期間	試験日
事務Ⅱ	2人程度	学歴や資格などは問いません ※大卒および大卒見込み、4年制大学在学中の人は応募できません	平成8年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人	<b>試験案内配布期間</b> 8月3日(月)から14日(金)まで ※郵送での請求は8月7日(金)まで(消印有効)  <b>申込受付期間</b> 8月7日(金)から14日(金)まで(消印有効)	<b>1次試験</b> 9月20日(日)
保健師	3人程度	保健師の免許取得者または採用時までに取得見込みの人	平成4年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人		<b>2次試験</b> 10月中旬
保育士	1人程度	保育士の資格取得者または採用時までに取得見込みの人	昭和59年4月2日以降に生まれた人		
事務Ⅲ(障害者を対象)	1人程度	身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳などのいずれかの交付を受けている人 ※詳しくは受験案内を確認してください	昭和36年4月2日以降に生まれた人	<b>試験案内配布期間</b> 8月3日(月)から17日(月)まで ※郵送での請求は8月7日(金)まで(消印有効)  <b>申込受付期間</b> 8月7日(金)から17日(月)まで(消印有効)	<b>1次試験</b> 10月18日(日) ※点字試験の場合は11月1日(日)
技能労務(調理員)	3人程度	学歴や資格などは問いません	昭和51年4月2日以降に生まれた人	<b>試験案内配布・申込受付期間</b> 9月1日(火)から8日(火)まで ※郵送での請求は8月28日(金)まで(消印有効)	<b>1次試験</b> 10月18日(日)
					<b>2次試験</b> 11月中旬

### 試験案内・申込書の配布

- 次の方法で配布します。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、原則として窓口では配布しません。
- 市ホームページからダウンロード
  - 郵送で請求=封筒に受験する「試験区分」を朱書きし、120円分の切手を貼った返信用封筒(A4判が入るサイズ)を必ず同封して職員課に郵送してください  
※返信用封筒に返信先の宛名を必ず記入してください。不備があると申込書が送付できません

### 申し込みの受け付け

申込受付期間内に、表に「採用試験申込書」と朱書きした封筒で、申込書を簡易書留または特定記録郵便で職員課に郵送してください。  
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、窓口では受け付けません。  
※書類に不備がある場合は受け付けません

### 注意事項

- 市職員採用試験(第1次募集)または市民病院職員採用試験に応募した人は、今回募集する職種には応募できません
- 消防職を含め、複数の試験区分に応募することはできません
- 募集人数は、今後の事業計画などにより変更する場合があります
- 新型コロナウイルス感染症の影響により試験日程などを変更する場合があります。変更した場合は市ホームページなどでお知らせします

### 提出先・問い合わせ

職員課(〒372-8501 (住所不要) 市役所職員課、☎27-2705)

市役所で活躍している先輩職員を市ホームページで紹介しています



### ひとり親世帯臨時特別給付金を支給します

新型コロナウイルス感染症の影響による子育て負担の増加や収入の減少に対する支援として、子育てと仕事を1人で担うひとり親世帯に臨時特別給付金を支給します。

**問い合わせ** 子育て支援課(☎27-2750)

**対象** 次の①から③のいずれかに該当する人

①令和2年6月分の児童扶養手当の支給を受けている人

②公的年金を受給しており、令和2年6月分の児童扶養手当の支給が全額停止される人

③児童扶養手当の申請をしていない人で、申請すると令和2年6月分の児童扶養手当が全額または一部停止になると推測される人を含みます

④新型コロナウイルス感染症の影響を受け、家計が急変するなどして、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準になった人

※支給要件などの詳細は、市ホームページで確認するか子育て支援課に問い合わせてください

**支給額** 1世帯5万円

※第2子以降1人につき3万円が加算されます

**申請方法**

●対象の①に該当する人Ⅱ申請は不要です

●対象の②または③に該当する人Ⅱ令和3年2月26日(金)までに申請書に必要事項を記入の上、必要書類を添えて直接または郵送で子育て支援課へ

※各支所住民福祉課でも受け付けます

※申請書は子育て支援課、各支所住民福祉課にあります。

市ホームページからダウンロードもできます

**宛先** 〒372-8501 (住所不要) 市役所子育て支援課

**追加給付**

対象の①または②に該当する人のうち、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が減少した人には、1世帯につき5万円を追加給付します。該当する人は申請書を提出してください。申請書は市ホームページからダウンロードできます。

### ひとり親世帯臨時特別給付金の必要書類

必要書類	説明
申請書	市ホームページからダウンロードできます
申請者の顔写真付きの本人確認ができる書類の写し	運転免許証、マイナンバーカード、在留カードなど
申請者名義の通帳またはキャッシュカードの写し	
児童扶養手当の支給要件を確認できる書類(原本) ※児童扶養手当の認定を受けている人は不要	申請者と対象児童の戸籍謄本、外国籍の人は大使館で発行される独自証明書と対象児童の出生証明書の原本とその日本語訳 ※支給要件が戸籍で確認できない場合は子育て支援課に問い合わせてください
簡易な収入(所得)額の申立書	市ホームページからダウンロードできます
【対象の②に該当する人のみ】 平成30年1月から12月までの収入(所得)額が分かる書類の写し	所得課税証明書、年金振込通知書など
【対象の③に該当する人のみ】 令和2年2月分以降の1カ月分の収入(所得)額が分かる書類の写し	給与明細書、売上台帳など

## 放課後子供教室「親子で楽しめる動画集」を公開しています

生涯学習課 ☎27-2794

放課後子供教室は、地域の子どもたちと大人の積極的な交流により、地域コミュニティの充実を図る事業です。学校終わりの子どもたちに安全・安心な居場所を提供し、学習活動や体験的な活動を実施しています。この事業を通して、子どもたちの社会性、自主性、創造性などの豊かな人間性を育むことを目

指しています。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため自宅で過ごすことが多かった子どもたちのために、実際の体験内容を撮影した動画を作成しました。ぜひ、親子で動画を見て、ミルクシャーベットやメビウスの輪などを作ってみてください。動画は市ホームページで視聴できます。



▲折り紙で作るスフィンクス飛行機



▲折り紙で作るメビウスの輪



▲ミルクシャーベットの作り方



▲動画の視聴はこちら

## インターネット公売を実施します

市税などを滞納している人から差し押さえた3件の不動産を「ヤフー!官公庁オークション」で公売します。参加申し込みや入札は「ヤフー!官公庁オークション」のホームページ(<https://koubai.auctions.yahoo.co.jp/>)から受け付けます。

**参加申込期間** 8月14日(金)午後1時から31日(月)午後11時まで

**入札期間** 9月4日(金)午後1時から11日(金)午後1時まで

**対象物件** 下表のとおりです  
※中止する場合があります

**問い合わせ** 収納課 ☎27-8804

**物件一覧**

所在地	地目・種類	登記上の面積
三室町	宅地	34.34㎡
	宅地	44.26㎡
	宅地	357.84㎡
	店舗	177.94㎡
除ヶ町	宅地	158.01㎡
	店舗	1階 59.68㎡
		2階 48.47㎡
境上矢島	宅地	485㎡
	居宅	1階 69.59㎡
		2階 69.59㎡

## 道路の安全な通行を確保するためのお願い

道路の安全な通行を確保するため、道路に隣接する土地の所有者・管理者は、次のことを守ってください。

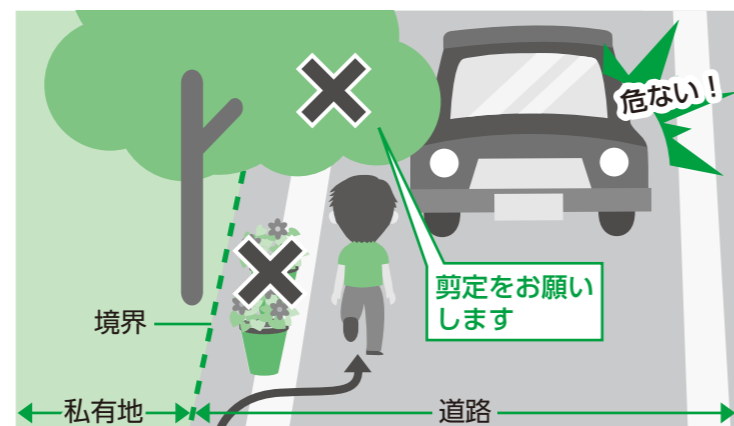
- 所有地・管理地の草木が道路にはみ出していたら、除草や剪定などをする
- 所有地・管理地の土砂が道路に流出していたら、道路から除去する
- 所有地・管理地へ出入りするための段差解消ブロックや鉄板などは道路に置かない
- 資材や看板、植木鉢などは道路に置かない

### 【工事着工前に申請を】

次の場合には、道路管理者の承認や許可が必要です。工事着工前に申請してください。

- 所有地・管理地への出入りのため歩道や縁石を切り下げたい
- 住宅の工事などのため道路に足場を設置したい
- 住宅の排水管を道路に埋設したい

**問い合わせ** 道路維持課 ☎27-2761



## 災害時等におけるバス利用・災害時の宿泊施設等における被災者の受入れに関する協定を締結しました

災害が発生したときや発生のおそれがある場合に備えて、バスの利用や宿泊施設の利用について、東観光バス株式会社および伊勢崎旅館組合とそれぞれ協定を締結しました。市と事業者で相互に協力して、災害に対して安心・安全な体制の強化を推進します。

### 災害時等におけるバス利用に関する協定

東観光バス株式会社と締結したこの協定により、本市で災害が発生したときや災害が発生する恐れがあるときに、東観光バス株式会社所有のバスで被災者などを安全、迅速に緊急輸送したり、バスを一時的な避難施設として利用したりできるようにしました。これにより、市民の皆さんの被害の軽減や安全の確保を図ります。

### 災害時の宿泊施設等における被災者の受入れに関する協定

伊勢崎旅館組合と締結したこの協定により、本市で災害

が発生したときに、伊勢崎旅館組合に加盟する各事業者の施設を一時的な避難施設として利用できるようになります。



▲伊勢崎旅館組合と協定を締結

## 男女共同参画標語を募集します

男女共同参画社会について、生活の中で気付いたことを標語にしてみませんか。優秀作品は、市のホームページや男女共同参画推進団体の情報紙などで紹介し、男女共同参画啓発のために活用します。入選者には記念品を差し上げます。皆さんの力作の応募をお待ちしています。

**対象** 市内に在住または在勤・在学の人

**募集内容** 男女共同参画をテーマにした標語

※1人3句まで応募できます

※作品は未発表のものに限り

ます

**申し込み** 作品・住所・氏名・電話番号を記入の上、郵送

**令和元年度優秀作品**

- 家事育児 生命連ける 女と男
- 「参画」の 文字がなくなる 次世代へ
- 寄せ植えに 姿見る
- 女と男 助け「愛」にて 笑顔の「わ」
- 参画で 職場なごやか 効率アップ

**問い合わせ** 人権課 ☎27-2730

ファクス・メールで応募してください

※啓発で使用の際は、氏名を掲載します。氏名の掲載を希望しない場合はペンネームを併記してください

**宛先** 〒372-8501 (住所不要) 市役所人権課内 いせさき女と男ハローモニー・ネット事務局、☎23-9800、[inken@city.isesaki.lg.jp](mailto:inken@city.isesaki.lg.jp)

**締切日** 8月31日(月)(必着)



▲優秀作品の展示の様子

## 不動産公売を実施します

市税などを滞納している人から差し押さえた2件の不動産を公売します。対象物件は左表のとおりです。事前に収納課または市ホームページで物件明細書を必ず確認してください。

**期日** 8月26日(水)

**時間** 午前10時開始

**会場** 市役所東館5階第4会議室

**問い合わせ** 収納課 ☎27-8804

**物件一覧**

所在地	地目・種類	登記上の面積
鹿島町	公衆用道路	146㎡
	宅地	163.56㎡
		1階 51.15㎡
境伊与久	居宅	2階 27.32㎡
		宅地
境伊与久	宅地	157.63㎡
		1階 48.85㎡
	居宅	2階 28.98㎡

※中止する場合があります

**② 鍛える**

歩く姿勢がとれてもそのまま長く歩けるとは限りません。姿勢を保ちつつ長く歩くためのトレーニングを紹介いたします。トレーニングの回数は目安です。体力に合わせて継続できる範囲で取り組みましょう。

立ち姿勢を保つには骨盤を本来の角度に保ちます。骨盤を動かす感覚を覚えて本来の角度に補正しましょう。

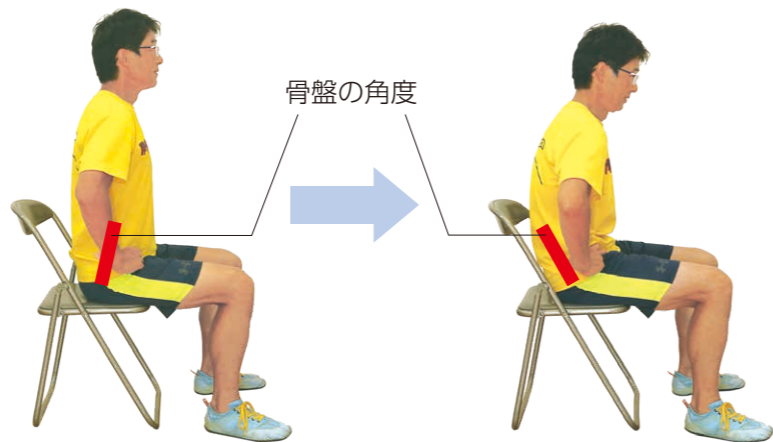
脚を上げて歩くには、腸腰筋を鍛えます。腸腰筋は、腰から脚の付け根の辺りをつなぐ筋肉群。運動能力のほかに姿勢や体形に関わります。衰えること「姿勢が悪くなる」、「つまずきやすくなる」、「腰痛になる」などの影響が出ることがあります。

下げた脚の上に乗った体を前に送り出すのが、ハムストリングスの役割です。ハムストリングスは、太もも後面の筋肉群の総称。股関節の伸展と膝関節の屈曲など日常生活の動作に関わります。スポーツにおいても重要です。衰えると「膝痛になる」、「歩行速度の低下」などの影響が出ることがあります。

**骨盤を動かす**

- ①いすに腰掛け背筋を伸ばす。手は骨盤に添える
- ②添えた手で骨盤の動きを確認しながら、息をゆっくり吐きながら骨盤を寝かせる。
- ③息をゆっくり吸いながら骨盤を起こし①の姿勢に戻る

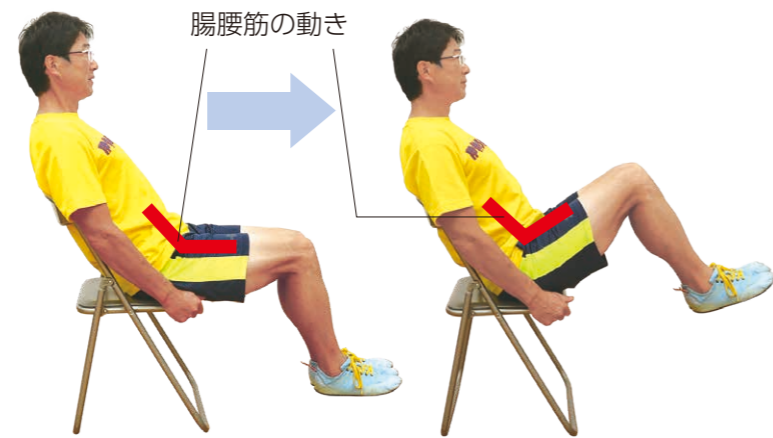
この動作を12回繰り返す。



**腸腰筋のトレーニング**

- ①いすに浅く腰掛け両手はいすをつかむ。背筋を伸ばして背もたれに寄りかかる
- ②膝を曲げたまま4秒かけて脚を上げる
- ③4秒かけて脚を下ろして①の姿勢に戻る

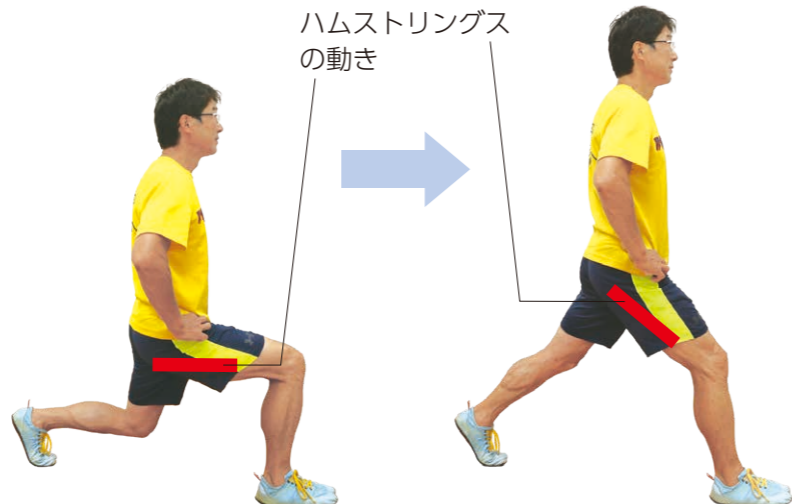
この動作を12回繰り返す。つらい人は脚を上げた状態で10秒間静止する方法でもよい。初めは片脚ずつでもよい。下ろした脚を床に付けずに行うとトレーニングの効果が上がる。



**ハムストリングスのトレーニング**

- ①腰を落としたとき、前後の膝が直角になるように脚の位置を決める。頭・肩・腰が後ろ脚の膝の上になるようにする。顔は正前に向ける
- ②4秒かけて膝を伸ばす
- ③4秒かけて①の姿勢に戻る

この動作を12回繰り返す。逆足も同じ要領で行う。頭・肩・腰の線が地面に対して垂直を維持するように行う。体が前過ぎると太もも前側の筋肉が優位に働き、ハムストリングスへの負荷が軽くなるので注意。



伊勢崎市は、比較的雨の日が少なく日照時間が長く、地形も平坦な場所が多いことが特徴です。そんな特徴を生かして、歩くことを日常生活に取り入れてみませんか。秋に向けて、夏の暑いときに室内でできる歩くためのトレーニングを紹介いたします。トレーニングは日常の少しの心掛けとして取り入れ、無理なく継続できる範囲で行うことが大切です。トレーニングによって体の使い方が分かるようになり、外に出歩きたくなると思います。そうすれば体を動かす、歩いて行動することも楽しくなるでしょう。

**プロフィール**

平林 知巳さん  
NPO法人伊勢崎西部スポーツクラブ代表  
「スポーツの見えるまちづくり」を理念に掲げるNPO法人伊勢崎西部スポーツクラブを運営。地域の公園やサイクリングロード、広瀬川などの資源を有効活用しながら、自身もランニングやウォーキング、カヤックを中心に指導を行っている。

# 歩く

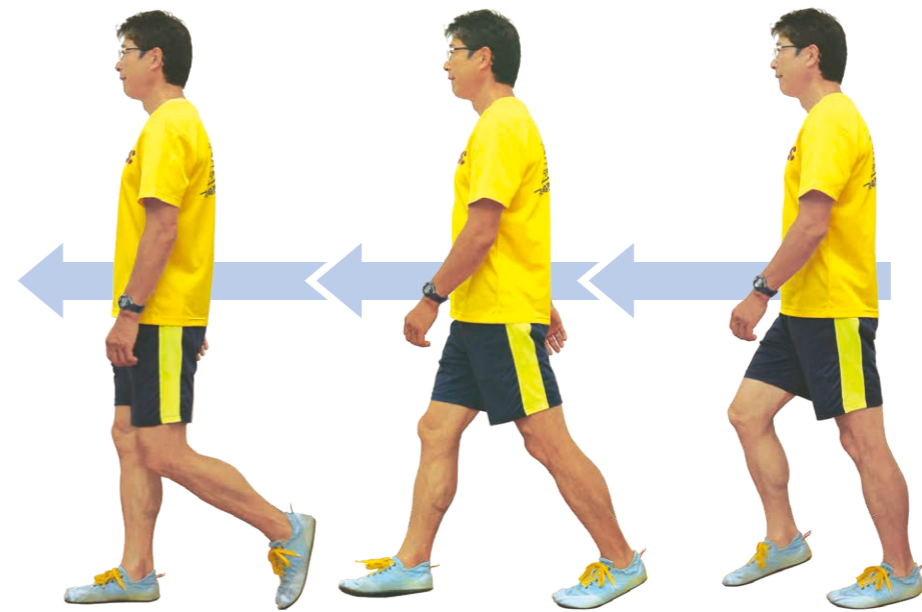
問い合わせ  
スポーツ振興課  
☎(27)2747

伊勢崎西部スポーツクラブ平林さんに習う

**① 立つ・歩く**

**立ち姿勢**

頭・肩・腰・くるぶしが一直線になる。耳と鼻を結んだ線は地面と水平になる。



**歩く姿勢**

入場行進の歩き方をイメージする。脚は下腹部の筋肉を使うイメージで上げる。着地の足は自然と。長く楽に歩くには、かかとから着地することを意識しない。大腿でかかとから着地するような歩き方は、太ももの前側の筋肉に高い負荷がかかるため長く歩くことに適していない。膝への負担も高まる。



# 情報掲示板 information

- 伊勢崎市役所…………… ☎0270-24-5111
  - 赤堀支所…………… ☎0270-62-1151
  - あずま支所…………… ☎0270-62-1311
  - 境支所…………… ☎0270-74-1111
- 開庁時間 午前8時30分～午後5時15分
- 災害情報案内(24時間)…………… ☎0180-99-2999
  - 救急病院等案内(24時間)…………… ☎0270-23-1299

## 市のイベント参加・施設利用時 新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策に協力をお願いします

イベントなどへの参加や施設を利用する際は、以下の感染症の拡大防止対策をお願いします。

- マスクの着用
  - 小まめな手洗い
  - 37.5度以上の発熱や体調不良の人は参加を控える
- 問い合わせ 広報課(☎27-2711)

感染症の拡大を防止するため、イベントなどを中止または延期、内容を変更する場合があります。最新情報は各担当課へお問い合わせください。市ホームページでも確認できます。

## いせさき情報メールに登録を!

災害・防災情報や地域の防犯情報をメールで配信しています。携帯電話で次のアドレスに空メールを送信して登録しましょう。☒ t-isesaki@sg-m.jp  
問い合わせ 安心安全課(☎27-2706)



## 「ワクチン&子育てナビ」を活用してください!

予防接種スケジュールの管理と、子育てに役立つ情報を提供するサービスです。アプリ版も配信しています。  
問い合わせ 健康づくり課(☎27-2746)



## お知らせ

### 本年度の市民交流まつりを中止します

市民活動課(☎61)6712  
新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、市民交流まつりを中止します。

### 国民年金保険料は前納すると割引になります

年金医療課(☎27)2741  
国民年金は、加入している月の保険料を翌月末の納付期限までに納めることになっていますが、納付期限未到来の保険料を前もってまとめて納めること(前納)もできます。前納すると保険料が割引になります。保険料の割引率は、納付方法によって異なります。現金で前納する場合は、10月分からの6カ月前納用納付書を使って、納付書に記載されている納付期限までに納めてください。それ以外の前納を希望する場合は、希望月の中旬までに前橋年金事務所へお問い合わせください。  
口座振替で6カ月前納を希望する場合は8月末までに、金融機関や前橋年金事務所です手続きをしてください。クレ

### 国民健康保険証の更新時に希望者には簡易書留で送付します

国民健康保険課(☎27)2738  
国民健康保険の被保険者証(保険証)を更新します。新しい保険証は9月中旬以降に普通郵便で郵送します。10月1日(木)からは新しい保険証を使用してください。  
希望者には、保険証を簡易書留で送付することもできます。簡易書留は郵便局の職員が直接手渡しで配達します。簡易書留での送付を希望する場合は、現在使用している保険証を持って、8月21日(金)

## ロウソクと虫除けアロマを使い サシェを作ります

期日 8月20日(木)  
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 20人(先着順)

内容 虫よけに効果のあるアロマを使って、アロマサシェを作ります  
参加料 800円(材料費)  
申し込み・問い合わせ 8月11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)



▲オリジナルのサシェを作ってみませんか

ジットカードで6カ月前納を希望する場合は、8月末までに前橋年金事務所です手続きをしてください。口座振替およびクレジットカードでの納付には1年・2年前納もありますが、年度途中からの納付はできません。  
国民年金保険料を前納した期間内に、国民年金から厚生年金に変更した場合は、厚生年金加入月から国民年金保険料を納める必要はなくなりませんが、厚生年金保険料を事業主に納めることとなります。厚生年金加入月以降の前納した国民年金保険料は、後日還付されます。

### 公園多目的広場(グラウンド)使用日程調整会議

いせさき市民のり公園管理事務所(☎20)3333  
10月から令和3年9月までの公園の多目的広場(グラウンド)を使用する日程を決める会議を行います。宮子東公園・宮子西公園・西部中央公園・広瀬公園・茂呂中央公園・宮前公園が対象です。使用を希望する団体は会議に出席し

までに国民健康保険課または各支所住民福祉課に申し込んでください。  
保険証の受け取りがない場合は、郵便局で一定期間保管した後、国民健康保険課に戻されます。その場合は、国民健康保険課で受け取ることができます。

### 防災行政無線を利用した全国一斉の緊急情報の訓練放送

安心安全課(☎27)2706  
地震・武力攻撃などの非常時に使用する全国瞬時警報システム(アラート)の訓練放送

## ごみ分別アプリ「さんあ〜る」を活用しよう!

市では、スマートフォン・タブレット端末用のごみ分別アプリ「さんあ〜る」で、日々のごみ出しに役立つ情報を配信しています。無料のアプリをインストールして住んでいる地域を登録すると、次の便利な機能を利用できます。ぜひ活用してください。

- ごみ収集日をお知らせする通知機能
  - ごみ分別辞典機能
  - ごみ出しカレンダー機能
  - 楽しみながら、ごみの知識を学べるクイズ機能
  - ごみ出しに役立つ情報配信など
- ※通信料は利用者の負担です

【利用方法】  
市ホームページのリンクからごみ分別アプリ「さんあ〜る」をインストールしてください  
問い合わせ 環境政策課(☎27-2732)



▲市ホームページ

てください。  
期日 8月18日(火)  
時間 午後6時30分開場  
会場 いせさき市民のり公園管理事務所  
対象 代表者が市内に在住または在勤で、スポーツ安全保険に加入済みの団体

### 宝くじの助成金で会議所の備品を整備

行政課(☎27)2702  
サマージャンボ宝くじを財源とする「魅力あるコミュニティ助成事業」を利用して、赤堀鹿島町区ではエアコンや複合機など会議所の備品を整

送を赤堀・境地区で行います。  
期日 8月5日(水)  
時間 午前11時

### 教育委員会会議定例会

教育委員会総務課(☎27)2785  
期日 8月18日(火)  
時間 午後2時開始  
会場 市役所本館5階職員研修室  
定員 7人(先着順)  
申し込み 当日午後1時30分から1時50分までに直接会場へ

## 催し

### 夏の賑わい まちなか子ども絵画展

都市開発課(☎21)7490  
市立幼稚園9園の園児が、「ぼくのすきなもの、わたしのすきなもの」をテーマに描いたかわいい作品約500点を各幼稚園の活動記録を展示します。期間中は来場記念品として、世界遺産田島弥平旧宅PRキャラクター「くわまる」などのペーパークラフトをプレゼントします。  
期間 8月5日(水)から26日(水)まで  
※月曜日は休館です。10日(祝)

備しました。地域交流のさらなる活性化が期待されます。  
戦没者・原爆死没者慰霊の黙とうを  
社会福祉課(☎27)2748  
8月15日(土)は「戦没者を追悼し平和を祈念する日」です。戦争で亡くなった人々の冥福と恒久平和を願い、正午に1分間の黙とうをささげましょう。

広島市に原爆が投下された8月6日(木)午前8時15分、長崎市に原爆が投下された8月9日(日)午前11時2分にも黙とうをささげましょう。

は開館し、11日(火)は休館します  
時間 午前9時～午後5時  
会場 伊勢崎駅前インフォメーションセンター  
※車で来場の際は、ベイシアスーパーマーケット伊勢崎駅前店の駐車場を利用してください。90分まで無料です  
入場料 無料  
問い合わせ 伊勢崎駅前インフォメーションセンター(☎61)8008

### 本のお楽しみ袋を貸し出し

図書館課(☎23)2346  
えりすぐりの児童書のセット(2冊)を数量限定で貸し出します。袋に書かれたテーマをヒントに選んでください。オリジナルのしおりをプレゼントします。  
期日 8月15日(土)  
時間 午前9時～午後5時  
会場 伊勢崎市図書館  
定員 40人(先着順)  
申し込み 当日直接会場へ



▲本のお楽しみ袋

## 休日の漏水などの緊急連絡先

道路上から水道メーターまでの間に漏水を発見した場合は、竜宮浄水場(☎24-1760)または下記の指定工事店に連絡してください。

- 8月16日(日) 丸橋設備 ☎25-2412
- 8月22日(土) 栗原建設 ☎25-6720
- 8月23日(日) 矢島設備 ☎24-5840
- 8月29日(土) 丸雄技研 ☎23-4645
- 8月30日(日) 穂詮 ☎32-0875



次の地域の連絡先は、以下のとおりです。

- 境島村の利根川右岸地域(本庄市給水区域)  
= 本庄市水道課(☎0495-22-2151)
- 境平塚の利根川右岸地域(深谷市給水区域)  
= 深谷市水道工務課(☎048-577-7529)

- 伊勢崎測量設計業協同組合から養護老人ホームいせさきへタオル196本、ボールペン11本、せっけん6個、洗剤1個
- 酒井正保さん(前橋市)から市内の図書館へ書籍50冊
- 「新型コロナウイルス感染症対策への善意」
- 剛志三八会から境剛志小学校・境西中学校へ消毒用ハンドジェル各10本
- (有)光栄商事から赤堀小学校・赤堀南小学校・赤堀東小学校・赤堀中学校・あかぼり幼稚園へpH調整済次亜塩素酸ナトリウム水10リットルを10袋、400ミリリットルを15本
- エア・ウォーター・ゾル(株)から市有施設などへ消毒液260ミリリットルを240本
- セルフ・エー(株)から市有施設などへマスク1000枚
- 島田工業(株)から市役所本庁舎へハンドソープ500ミリリットルを30本
- イソベテック(株)から市役所本庁舎へペダル式消毒スタンド2基
- ムーヴアクション(株)から市有施設などへマスク5000枚
- (一社)全日本オートレース選手会伊勢崎支部から市内の

## 県新型コロナウイルス感染症コールセンター

発熱や咳などの症状があるときは、まずはコールセンターに相談してください。

- 受付時間 午前9時～午後9時(平日・休日とも)
- 電話番号 0570-082-820
- ファクス番号 027-223-7950
- ※受付時間外は受診相談(☎027-223-1111)へ
- 問い合わせ 健康づくり課(☎27-2746)



- 小学校へマスク1000枚
- 東京電力労働組合群馬地区本部から市民病院へマスク2000枚
- (株)北関東三喜から市内の介護事業所へフェイスシールド3000枚

## 広報いせさきをスマートフォンアプリ「マチイロ」で配信

自治体広報紙などを配信する無料アプリ「マチイロ」を利用して、スマートフォン・タブレット端末で広報いせさきをいつでもどこでも読むことができます。

### 「マチイロ」の主な特徴

- 市ホームページに接続しなくても、アプリで広報紙が読めます
- 最新号が発行されると、アプリを通じてお知らせが届きます
- ページめくりや拡大・縮小などの操作も簡単にできます
- スクラップ機能があり、気になる記事はメール添付やSNSの投稿などに利用できます

### 利用までの流れ

- ① 右の二次元バーコードまたはApp Store・Google Playで「マチイロ」を検索し、アプリをダウンロード
- ② 個人設定で「お住まいの地域」などを設定
- ③ 登録完了。発行日に最新の広報紙が配信されます  
※アプリのダウンロード・利用は無料ですが、情報を受信する際の通信料は利用者の負担です。  
※アプリで表示される広告は伊勢崎市とは関係ありません



マチイロ  
マチを好きになるアプリ



▲マチイロ  
ダウンロード

問い合わせ 広報課(☎27-2711)

## 伊勢崎オート

売上金は機械工業の振興・社会福祉の増進などに広く役立てられています  
☎24-5780 http://isesaki-auto.jp/ ★伊勢崎開催

- ★オックスパーク杯SG第24回オートレースグランプリ(ナイター開催)  
8/11・12・13  
14・15
- ◆山陽オート場外発売  
8/16・17・18  
19
- ◆川口オート場外発売(ナイター開催)  
8/16・17・18  
19
- ◆浜松オート場外発売  
8/20・21・22

## 講座

### 市国際交流協会 日本語教室

国際課(☎27-2731)

- 9月6日から11月8日までの日曜日(全10回)
- 午前9時から11時30分
- 午後の部 午後1時30分～3時30分
- 会場 緋の郷(市民交流館)
- 対象 市内に在住または在勤の16歳以上の外国人住民
- 定員 各50人(先着順)
- 参加料 1500円(資料代など)
- 申し込み 9月6日(日)に直接会場へ

## スポーツ

### 市民登山教室

スポーツ振興課(☎27-2747)

- 9月17日(木)
- 午後7時～9時
- 会場 宮郷公民館
- 「実技(ハイキング)」
- 10月11日(日)
- ※荒天の場合は10月25日(日)に延期

## 保健

### 休日乳腺・甲状腺がん検診

市民病院医療サービス課(☎255022)

- 市民病院では、働く女性を応援する「ジャパン・マンモグラフィーサンデー」の取り組みに参加します。この機会に検診を受けてみませんか。
- 10月18日(日)
- 午前9時～正午
- 会場 市民病院検診センター
- 対象 市内に在住で、乳腺・甲状腺がん個別検診の受診券が発行された人
- 定員 20人(先着順)
- 受診料 1000円

## 秋季陸上記録会

- 9月5日(土)
- 午前8時30分開始
- 会場 市陸上競技場
- 対象 市内・玉村町に在住または在勤・在学の人
- 種目 短距離走、中距離走、長距離走、走り幅跳び、走り高跳び、ジャベリックスロー、砲丸投げ、4×100メートルリレー
- 種別 小学4・5・6年生男子・女子、中学生男子・女子、一般男子・女子(高校生を含みます)
- 参加料 600円(保険料など)  
※小・中学生は400円  
※リレーは1チーム500円
- 申し込み・問い合わせ 8月21日(金)までに直接スポーツ振興課(☎27-2747)



## 相談

### 無料法律相談会

- 人権課(☎27-2730)
- 土地建物の登記・相続、成年後見、少額訴訟、債務整理などについて、司法書士が無料

## 皆さんの善意

秘書課(☎27-2700)

- 次の皆さんから、寄付・寄贈がありました。ありがとうございました。
- 匿名から赤堀南小学校へせっけん84個
- (株)石のゴダイからあずま南小学校へモップ25本

- 料で相談に応じます。
- 8月22日(土)
- 午前10時～午後3時
- 会場 伊勢崎商工会議所
- 申し込み 当日直接会場へ
- 問い合わせ 群馬司法書士会(☎027-224-1776)

広告のページ

遊んでみよう! フライングUFO  
UFOを高く飛ばして遊びました

7月5日、まゆドームで「遊んでみよう! フライングUFO」と題して手作りおもちゃの配布が行われました。フライングUFOは紙コップを使用した飛ばして遊ぶおもちゃです。おもちゃを受け取った子どもたちは、まゆドームの職員にUFOを飛ばすコツを教わりながら、UFOを高く飛ばしたり、飛ばしたUFOを捕まえたりして遊んでいました。



高く飛ばして遊びました



フライングUFOの配布

屋外プールオープン  
家族や友達などと一緒にプールを満喫



浮輪を使って泳いでいました



ウォータースライダーを滑って楽しんでいました

7月11日、境プール・あずまウォーターランドの屋外プールがオープンしました。よく晴れプール日和となった12日、境プールには親子連れなどが訪れ、流れるプールで浮き輪を使って泳いだり、ウォータースライダーを滑ったりして、屋外プールを楽しんでいました。境プール・あずまウォーターランドの屋外プールは8月31日(月)まで開場しています。

オオマツヨイグサ  
広瀬川沿いに咲き広がる黄色い花々

7月中旬、竜宮橋周辺広瀬川沿いの右岸側堤防でオオマツヨイグサが見頃を迎えていました。オオマツヨイグサは、夕方から朝にかけて黄色い花を咲かせる植物です。

堤防は約30年前から毎年、広瀬川・龍宮フラワーロード会が下草刈りをしたり、花の植栽を行ったりしています。



黄色い花を咲かせるオオマツヨイグサ



オオマツヨイグサを撮影していました



地元、いせさきの“旬”をお届け!



# いせさき旬コレ

旬の農産物  
コレクション

～知ってる?  
地元のいい味・この味!～

問い合わせ 農政課 (☎27-2757)

コレクション NO.13



## 「絹の郷うどん」

### —絹の郷うどんの特徴

絹の郷うどんは、絹のような光沢で粘りとコシが強く、つゆ絡みが良いふくらとした食感です。冷たい「ざる」、温かい「かけ」や煮込んでもおいしく食べられます。

### —原材料は佐波伊勢崎で採れた物

原材料は、JA佐波伊勢崎管内で採れた小麦の「さとのそら」を100パーセント使用しています。

### —JA佐波伊勢崎管内で生産が盛んな「さとのそら」

さとのそらは、群馬県で育成された日本麺用の品種です。病気に強く倒れにくい特徴があります。現在、関東の各県で奨励品種に採用されています。



### JA佐波伊勢崎販売事業部

おおいし まさあき  
部長 大石 正明さん

### —販売者からひとこと

私たちは、農産物を学校給食や地産地消推進賛同の飲食店などに納入して、地産地消を推進しています。私たちの商品はJA佐波伊勢崎管内農畜産物直売所などで買うことができます。

## 編集後記

夏本番! 本来であれば夏祭りや花火大会など、取材の多い時季です。ことしは新型コロナウイルス感染症の影響で多くのイベントが中止となり、市民の皆さんを撮影する機会が激減してしまい残念です。一日も早い終息を願うばかりです。

さて、本号では睡眠の記事を掲載しております。1日の約3分の1を占める睡眠は、健康な生活を送るために重要な役割を担っています。自分もできることから実践し、質の良い睡眠をとり免疫力を高めたいと思います。(あ)

## 全国版救急受診アプリ

### 「Q助」を利用してください

いざというときに利用できる、医療機関や受診手段の情報を提供するスマートフォンアプリ「Q助」を配信しています。急な病気やけがをしたときに該当する症状を画面上で選択していくと、緊急度に応じた必要な対応が表示されます。

問い合わせ 消防本部警防課 (☎25-3916)



▲アプリのアイコン



▲市ホームページ



▲アプリ内容の一例

