



広報

●あなたと市政をつなぐ情報紙●

2019年(令和元年) No.355

10月1日号

いせさき

さらなる成長につなげ 世界へ羽ばたけ...P2



主な内容

- あなたの骨は健康ですか? P6
- 市民交流まつりを開催します P7
- 狂犬病予防注射(秋期) P8
- 秋の賑わい まちなか高校生フェスタ P9

表紙写真：中学生海外語学研修

8月に米国ミズーリ州スプリングフィールド市で行われた中学生海外語学研修に、市内の中学3年生70人が参加しました。8月31日に行われた帰国報告会では、研修で体験・学習したことを英語で発表し、大きく成長した姿を見せました。

**国際姉妹都市
ミズーリ州スプリングフィールド市**

伊勢崎市と国際姉妹都市提携を結んでいる、ミズーリ州スプリングフィールド市は、米国ミズーリ州の南西部に位置しています。日本と同じように春、夏、秋、冬と4つの季節があり、緩やかな風や温暖な気候が特徴です。周りが自然に囲まれているため、過ごしやすくとても心地が良かったです。大学の寮からは、とてもきれいな夕日を見ることができました。

特派員 宮郷中学校 ^{なかしま} ^{かな} 中嶋 香菜さん



**8/2日~8/11日
寮生活**

ミズーリ州立大学の寮で10日間生活しました。毎朝6時起床の生活は大変でしたが、互いに声を掛け合うなどして時間通りの行動を心掛けました。授業や実地研修などで私たちのサポートをしてくれたシャペロン(ミズーリ州立大学の大学生)とカードゲームなどで交流を深める人もいました。寮生活を通して、人と互いに助け合う大切さや集団行動の大切さを感じることができ、非常に充実した10日間でした。

特派員 四ツ葉学園中等教育学校 ^{たむら} ^{たくみ} 田村 拓海君



**8/3日~5日
実地研修**



実地研修としてシルバーダラーシティ(テーマパーク)とウォールマート(スーパーマーケット)などに行きました。シルバーダラーシティ内のきれいな建物や迫力のある大きな乗り物が印象に残っています。現地の人たちと交流しながら、アメリカ独特の雰囲気にたくさん触れ、日本では決してできない数多くの体験ができた、思い出に残る2日間となりました。

特派員 第三中学校 ^{やまがき} 山崎 さくらさん

**8/4日
ホームステイ研修**

ホストファミリーと一緒に1日過ごしました。自分の伝えたいことを英語で伝えることができるかととても不安でしたが、ホストファミリーは私が話す英語を最後まで聞いてくれて、笑顔で答えてくれました。失敗を恐れずに挑戦することの大切さを知ることができ、たくさん英語で会話することができました。

特派員 第二中学校 ^{かわぐち} ^{まな} 川口 真奈さん



**中学生海外語学研修
さらなる成長につなげ 世界へ羽ばたけ**

市では、世界で活躍できる人材を育成するため、市内の中学生を対象に海外語学研修を実施しています。この特集は、研修に参加した中学生の中で立候補した特派員9人と市が共同で編集しました。

問い合わせ
学校教育課(☎27-2790)



中学生海外語学研修 事前研修



8月2日(金)から12日(月)まで米国のミズーリ州で中学生海外語学研修が実施され、中学3年生が参加しました。この研修に参加したのは、市内の中学校・中等教育学校で研修への参加を立候補し、推薦された70人。3月から始まった事前研修では、日本の伝統文化や伊勢崎市の歴史・文化・風習などを学び、海外語学研修に向けてさまざまな準備を行いました。



**海外語学研修の目標
「3C」**

- ★Chance
チャンス
この機会を最大限に生かせ
- ★Challenge
チャレンジ
何事にも果敢に挑戦せよ
- ★Change
チェンジ
自分を大きく伸ばせ



8/9金
サマーフェスティバル



現地の人たちにダンスを披露しました



あやとりを教えました



書道を現地の人に体験してもらいました



現地の子どもたちと一緒に上毛かるたを体験

現地の人たちに日本の文化を紹介するサマーフェスティバルがありました。それぞれの班で準備してきた出し物を英語で説明することが難しく困ったこともありましたが、満足のいくようなおもてなしをすることができました。来てくれたたくさんの方がとても楽しんでいる姿が見られてうれしかったです。このイベントを通して、自分たちも現地の人と一緒に楽しむことができました。

特派員 四ツ葉学園中等教育学校 吉野 晃生君

サマーフェスティバルは、小さな子どもからお年寄りまでさまざまな年代の人が来てくれました。班ごとに日本の伝統的な遊びを現地の人たちに披露したり体験してもらったりして、精一杯おもてなしをしました。他にもダンスを披露し、会場はとても盛り上がりました。現地の人からは、「日本の文化はとても素晴らしいね」と声を掛けてもらいました。現地の人に日本の文化を紹介する中で私たちも日本の文化に触れることができ、日本をより好きになることができました。

特派員 第一中学校 平 美咲さん



8/31土
中学生海外語学研修帰国報告会

帰国後、市役所で中学生たちが研修の成果を発表する「中学生海外語学研修帰国報告会」が行われました。帰国報告会では、研修を終えた中学生たちが英語で日本と伊勢崎市の文化をプレゼンテーションしたり、研修を通して学んだことをスピーチしたりしました。他にも、お世話になった人たちに送った歌やダンスも披露。発表を聞いた保護者や先生は、成長した生徒たちに向けて大きな拍手を送りました。



研修で学んだことを英語でスピーチ

- 写真前列右から
山崎 さくらさん(第三中)
田玉 愛佳さん(第二中)
川口 真奈さん(第二中)
平美咲さん(第一中)
写真後列右から
吉野 晃生君(四ツ葉学園)
田村 拓海君(四ツ葉学園)
松田 幸輝君(四ツ葉学園)
根岸 鈴夏さん(宮郷中)
中嶋 香菜さん(宮郷中)



私たち
広報特派員
です!!



8/6火~8/9金
授業



先生やシャペロンが授業をサポート



英文を読み 発音の練習をしました

4日間の授業でそれぞれ音楽・オリンピック・ファッションについて英語で学習しました。分からない単語もたくさん出てきて、最初は全然理解できなかったのですが、先生やシャペロンに教えてもらったり友達と協力したりして理解することができました。問題が難しい分、解けた時の達成感が大きかったです。解いているうちに分かる単語が増えていき、自分の英語力を向上させることができました。

特派員 宮郷中学校 根岸 鈴夏さん



パソコンを使って授業を行いました



8/6火
スポーツレクリエーション

体育館でシャペロンと一緒に卓球、バドミントン、バスケットボール、ロッククライミングを行いました。スポーツを通して、シャペロンやまだ話したことのない人とも交流できました。充実した楽しい時間をみんなと過ごせて、とても良い思い出になりました。

特派員 第二中学校 田玉 愛佳さん



現地の人と卓球で交流



8/8木
野球観戦



選手や観客に向けて合唱を披露しました



ドーナツの早食いに挑戦

ハモンズフィールド球場で行われた野球の試合を見てきました。試合前にはグラウンドでMONGOL800の『小さな恋のうた』を披露しました。選手や観客から大きな拍手をもらうことができうれしかったです。ことしは始球式をさせてもらう機会があり、境南中学校の窪田流斐君が担当しました。試合の間にはミニゲームが行われ、宮郷中学校の2人がドーナツの早食いをして球場を盛り上げました。観戦中は売店の人に食べ物や飲み物を注文するなど積極的に英語を使いました。

特派員 四ツ葉学園中等教育学校 松田 幸輝君



始球式に参加しました

骨粗しょう症を予防しましょう

あなたの骨は健康ですか？

骨粗しょう症は、骨の量(骨量)が減り、骨がもろくなる病気です。最初は自覚症状が無いことが多く、症状が進行すると、くしゃみをしたり、転んで手をついたりというわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。生活習慣などを見直し、骨粗しょう症を予防しましょう。

問い合わせ あずま保健センター(☎62)9918

骨粗しょう症に要注意

骨量は男女ともに20歳代で最大になりますが、加齢とともに減少します。特に女性は閉経を迎える50歳前後からホルモンのバランスが大きく変化し、骨量が急激に減少するので、注意が必要です。

厚生労働省が平成28年に調査した国民生活基礎調査によると、要介護状態や寝たきりになる原因は、認知症、衰弱に次ぎ骨折が3番目に多くなっています。

骨粗しょう症の人は背骨がもっとも骨折しやすく、続いて足の付け根、腕の付け根、足首の骨折が多いと言われています。特に足の付け根の骨折は、寝たきりの原因になりやすいので注意が必要です。

自分の骨の状態をチェックしてみましょう

次の項目に当てはまる場合は、骨がもろくなっている可能性があります。特に注意してください。

- 牛乳、乳製品、小魚、豆腐などをあまり取らない
- たばこをよく吸う
- 酒をよく飲む
- 天気の良い日でも、あまり外出しない
- 最近、背が縮んだような気がする
- ちよっとした事で骨折したことがある
- 体格は細身である
- 家族に骨粗しょう症と診断された人がいる
- 閉経を迎えた
- 70歳以上の人

骨粗しょう症検診を受診しましょう

骨粗しょう症検診の対象者には、4月にがん検診等受診券(青い封筒)を郵送しました。指定医療機関で骨粗しょう症検診を予約の上、受診してください。受診する場合は、がん検診等受診券(シール)を持ってきてください。

受診期間 12月28日(土)まで
対象 市内に在住で、令和2年3月31日時点で40歳・50歳・60歳の女性
検診内容 手指、前腕、腰椎のいずれかの骨密度測定
受診料 500円

※生活保護世帯および市民税・県民税非課税世帯の人は、事前に健康づくり課・各保健センターで申請すれば無料になります。

問い合わせ 健康管理センター(☎23)6675・赤堀保健福祉センター(☎20)2210・あずま保健センター(☎62)9918・境保健センター(☎74)1363

骨粗しょう症を予防するためのポイント！

●食生活を改善する

乳製品、大豆製品、魚介類などを食べて、カルシウムを取りましょう。カルシウムの吸収を助けるビタミンDやマグネシウムを含む、魚類やきのこ類と一緒に取ると効果的です。バランスの良い食事を心掛け、無理なダイエットは避けましょう。



●運動習慣を身に付ける

骨は運動をすると強くなる性質があります。生活の中で軽く小まめな運動を心掛けましょう。日光を浴びる事でビタミンDがつくれます。冬であれば1時間程度、夏なら木陰で30分程度、無理のない範囲で屋外で過ごしましょう。



●骨粗しょう症検診を受ける

自分の骨密度を知り、骨粗しょう症の予防に努めることが大切です。心配な人は医療機関で骨粗しょう症検診を受診しましょう。



●たばこは避け 酒やコーヒーは適量にする

たばこは胃腸の動きを鈍らせ、カルシウムの吸収を妨げます。酒やコーヒーの利尿作用により、カルシウムを排せつしてしまうことがあります。



あかぼり小菊の里まつり

あかぼり小菊の里は、「小菊の里」つくりの会の会のボランティアの皆さんが植栽している花の名所です。市の北端にある峯岸山の南斜面に赤や黄、白などの色彩豊かな約2万株の小菊(玉菊)が、一斉に咲きそろいます。開花に合わせてイベントを開催します。ぜひお越しください。

問い合わせ 赤堀経済振興室(☎62)9791・☎(62)1151

期日 10月20日(日)
時間 午前10時～午後3時
会場 あかぼり小菊の里(磯町)
内容 小菊・豚汁の無料配布、団子・菓子・野菜・陶芸品などの販売
※無料配布は数に限りがあります。小菊の無料配布は中学生以上の人が対象です



▲たくさんの小菊が咲きそろいます



案内図

小泉コスモスまつり

白やピンク、オレンジなど、色とりどりのコスモスの花をお楽しみください。祭り当日から1週間程度、コスモスを摘むことができます。

期日 10月20日(日)
時間 午前10時～午後3時
会場 小泉稲荷大鳥居周辺(小泉町)
内容 農作物の直売など
問い合わせ あずま経済振興室(☎62-9913・☎62-1311)



▲大鳥居周辺に咲くコスモス

市民交流まつりを開催します

本市および本市と深い関わりのある埼玉県深谷市・埼玉県本庄市、本市周辺の県内各市町、そして都市地方連携推進事業として交流のある東京都台東区浅草地域、新潟県長岡市寺泊地域から、さまざまな特産品や伝統芸能が集まります。明日の郷土を築く青少年の集い、消費生活展、国際交流のつどい、世界の料理・屋台村など、多くのイベントを開催します。皆さんのご来場をお待ちしています。

問い合わせ 市民活動課(☎61)6712

さまざまなイベントを実施

期日 10月20日(日)
時間 午前10時～午後3時
会場 波志江沼環境ふれあい公園
【地域交流物産展】
各地域で親しまれている菓子や料理などを販売します。



▲新潟県長岡市寺泊地域の物産品の販売(地域交流物産展)

【地域交流芸能発表会】

各地域の伝統芸能などを披露します。
【花と緑の交流広場】
募金に協力してくれた人へのポップコーン・綿あめなどの配布を行います。花の販売、寄せ植え体験教室なども行います。



▲東京都台東区浅草地域の和太鼓ユニット「ひむかし」の演奏(地域交流芸能発表会)

【明日の郷土を築く青少年の集い】

青少年団体のステージ発表や工作体験などを行います。
【消費生活展】
安心・安全な生活について考え、暮らしを見つめ直すきっかけづくりになる展示などを行います。

※詳しくは消費生活センター(☎20)7300)に問い合わせください

【国際交流のつどい／世界の料理・屋台村】

国際交流関係団体の活動紹介や日本文化体験をはじめ、外国料理の屋台も並びます。※詳しくは国際課(☎27)2731)に問い合わせください



▲木の実のできた外国の楽器に興味津々(国際交流のつどい)

結核・肺がん検診を追加実施します

結核・肺がん検診(胸部レントゲン撮影)を追加して実施します。検診の対象でまだ受診していない人は検診を受けましょう。

問い合わせ 健康管理センター(☎236675)
赤堀保健福祉センター(☎202210)
あずま保健センター(☎629918)
環境保健センター(☎741363)

期日・時間・会場 左表のとおり

対象 本年度の結核・肺がん検診などで、胸部レントゲン撮影をしていない40歳以上の人

※職場の健康診断や人間ドックなどと重複して受診する必要はありません

受診料 無料

結核・肺がん検診を受診する場合は、4月に送付したがん検診等受診券(シール)を持ってきてください。

健康管理センターでは10月18日(金)の午後、車椅子を使用している人を対象に検診を実施します。専用の車椅子に乗り換えて胸部レントゲン撮影ができます。検診を希望する場合は、事前に健康管理センターに連絡してください。

期日	会場	受付時間
10月10日(木)	豊受公民館	午前9時30分~10時15分
	名和公民館	午前11時~正午
	茂呂公民館	午後2時~2時30分
10月11日(金)	三郷公民館	午前9時30分~10時15分
	殖蓮公民館	午前11時~正午
	北公民館	午後2時~2時30分
10月15日(火)	境支所会議用庁舎	午前9時30分~11時30分
		午後1時30分~2時30分
10月16日(水)	あずま保健センター	午前9時30分~11時30分
		午後1時30分~2時30分
10月17日(木)	健康管理センター	午前9時30分~11時30分
		午後1時30分~3時
10月18日(金)	赤堀保健福祉センター	午前9時30分~11時30分
	健康管理センター ※車椅子の人に限りです	午後1時30分~3時
10月21日(月)	健康管理センター	午前9時30分~11時30分
		午後1時30分~3時
		午後5時~7時



▲がん検診等受診券(シール)

秋の賑わい まちなか高校生フェスタ

高校生たちが各校の特色を活かしたイベントを実施

市内の県立高校5校(伊勢崎高校、伊勢崎清明高校、伊勢崎興陽高校、伊勢崎工業高校、伊勢崎商業高校)と県立伊勢崎高等特別支援学校、市立四ツ葉学園中等教育学校の生徒が各校の特色を生かしたイベントを実施します。

期日 10月27日(日)

※荒天の場合は中止

時間 午前10時~午後2時30分(予定)

※終了時間が変更になる場合があります

会場 伊勢崎駅前インフォメーションセンター、南口駅前広場、伊勢崎駅自由通路

内容

- 吹奏楽部の演奏
- 書道パフォーマンス
- 演劇
- お茶席
- ミニ鉄道
- 喫茶店
- 生徒が開発した加工品などの販売
- 写真や書などの展示
- 伊勢崎市田島弥平旧宅PRキャラクター「くわまる」など



▲吹奏楽演奏



市民病院ホスピタル・サンデー

健康について考え、病院機能や活動について理解を深めてもらえるよう、健康に関する講座を行うほか、医療設備について紹介します。

期日 10月20日(日)

時間 午後1時~4時

会場 市民病院

※車で来場する際は市民病院西側第1駐車場を利用してください

内容 各種ミニ健康講座、簡単な検査体験、病院内見学ツアー、展示解説などを行います

参加料 無料

申し込み 当日直接会場へ

※イベント内容など、詳しくは市民病院ホームページ
<http://www.hospital.sesaki-gunma.jp/>で確認してください

問い合わせ 市民病院医療サービス課(☎255022)



令和元年度 補助金の交付額

設置する浄化槽の規模	区分		
	①設置補助	②転換撤去等補助	③建替等転換補助
5人槽	15万円	45万円	25万円
7人槽	18万円	48万円	28万円
10人槽	21万円	51万円	31万円

※公共下水道などが利用できる区域は補助の対象外です

浄化槽の設置費用の一部を補助

市では、住宅など自らが居住する建物に合併処理浄化槽を設置する人に対して、補助金を交付しています。補助金の申請は、必ず着工前にしてください。

問い合わせ 下水道管理課(☎272775)

設置状況に応じて補助金を交付します

補助金の対象となるのは高度処理型で環境省の定める環境配慮型浄化槽の性能要件を満たす浄化槽です。交付区分は次の①から③のとおりです。

②③は県の浄化槽エコ補助金が含まれています。金額は左表のとおりです。

- ①設置補助 Ⅱ住宅新築時に合併処理浄化槽を設置する場合
- ②転換撤去等補助 Ⅱ単独処理浄化槽やくみ取り槽を適正に撤去する、または単独処理浄化槽を雨水貯留槽に改修・再利用し、合併処理浄化槽に転換する場合
- ③建替等転換補助 Ⅱ単独処理浄化槽やくみ取り槽を使用している住宅を建て替えて合併処理浄化槽を設置する、または単独処理浄化槽やくみ取り槽をやむを得ない理由で撤去できずに合併処理浄化槽を設置する場合

本年度の申請を受け付けています

設置工事を始める3日前までに、下水道管理課に補助金の交付申請をしてください。

申請期限 令和2年2月21日(金)

※令和2年3月10日(火)までに工事を完了してください

狂犬病予防注射(秋期)

犬の飼い主には、年1回、飼い犬に狂犬病予防注射を受けさせることが、法律で義務付けられています。本年度、まだ予防注射を済ませていない飼い主は、必ず受けさせましょう。

問い合わせ 環境保全課(☎272733)

期日・時間・会場 左表のとおり

※荒天の場合は中止することがあります

対象 生後91日以降の犬

※健康でない犬は、近くの獣医師に相談してください

料金

- 登録済みの犬 Ⅱ3400円
- 登録が済んでいない犬 Ⅱ6400円

※登録料3000円を含みます

期日	会場	時間
10月16日(水)	殖蓮公民館	午前9時30分~10時10分
	三郷公民館	午前10時40分~11時20分
	宮郷公民館	午後1時~1時40分
	豊受公民館	午後2時30分~2時50分
10月17日(木)	茂呂公民館	午前9時30分~10時10分
	境采女公民館	午前10時40分~11時20分
	境剛志公民館	午後1時~1時20分
10月18日(金)	名和公民館	午後2時10分~2時30分
	境東公民館	午前10時~10時20分
10月20日(日)	境島村公民館	午前11時~11時20分
	市役所	午前10時~11時30分
	赤堀支所	午前10時~11時30分
10月20日(日)	あずま支所	午後1時~2時
	境支所	午後1時~2時

第一学校給食調理場開場式 新しい学校給食調理場が稼動しました



施設の説明を聞きながら見学しました



給食を試食

8月20日、第一学校給食調理場で開場式が行われました。式典後は、施設内の見学や調理場で作られた肉団子とワンタンスープの試食などが行われ、多くの方が調理場を訪れました。第一学校給食調理場の稼動は2学期からで、ここで作られた給食は市内の小学校13校・中学校5校・特別支援学校1校・幼稚園2園に配送されます。

青少年スポーツ交流大会 本市と長岡市寺泊地域の子どもたちがスポーツ交流

8月24日、本市と友好親善都市提携を結ぶ新潟県長岡市寺泊地域との「青少年スポーツ交流大会」が市野球場・あずまサッカースタジアムで開催されました。各会場では、それぞれ野球・サッカーの試合が行われ、真剣勝負が繰り広げられました。子どもたちはスポーツを楽しみながら、地域間での交流を図りました。



よろしくお願いします



寺泊地域の皆さんをお出迎え



正々堂々と戦うことを誓います

安心安全フェア 防災週間 災害に対する備えと心構えを確認

防災週間初日の8月30日、伊勢崎駅前インフォメーションセンターと南口駅前広場で「安心安全フェア」が開催されました。災害時の持ち出し品や防災グッズ、救急車などの緊急車両の展示や、体験コーナーでは、AEDの操作や地震体験車で地震を体験することができました。この日は、あかいしこども園の園児が来場。災害のことについて楽しく勉強していました。



AEDはどんな時に使う機械でしょうか？



救急車の中を見学しました



非常用持ち出し品の説明を聞きました

ミスひまわりコンテスト 第34代ミスひまわりが決定しました！



市ホームページで動画を見られます



第34代ミスひまわりに選ばれた(左から)定方美幸さん、山口紗奈枝さん、高橋美濤さん



ミスひまわりコンテストを開催



新たなミスひまわりに引き継がれました



笑顔で終えた第33代ミスひまわり

9月7日、境総合文化センターで市の観光大使を選ぶ「ミスひまわりコンテスト」が開催されました。ことしのミスひまわりコンテストの出場者は1次審査を通過した9人。爽やかさ、優雅さ、輝かしさを基準に審査が行われ、定方美幸さん、山口紗奈枝さん、高橋美濤さんの3人が第34代ミスひまわりに選ばれました。

今後3人は、市の新たな観光大使としてさまざまなイベントで市の魅力をPRしていきます。

市内教育施設修理奉仕作業 職人が傷んだ備品を修理



真新しいすのこに生まれ変わりました

8月22日、市内の幼稚園や小・中学校など31施設で、伊勢崎佐波職工組合と伊勢崎佐波高等職業訓練校の皆さんが、傷んだり古くなったりした建物や備品などを修理するボランティアを行いました。殖蓮中学校では、校舎と体育館を結ぶ通路に敷くすのこを、職人の皆さんが手慣れた手つきであっという間に新たに作り直しました。

町内対抗少年相撲大会 力強い取組を見せました



迫力がある高学年の取組

9月8日、市相撲場で「町内対抗少年相撲大会」が行われ、市内の小学生42人が参加しました。大会は、学年ごとの個人戦と5人1チームの団体戦で取組が行われました。団体戦では、境地区合同チームが優勝。赤堀地区合同チームが準優勝、三郷混合チームと名和地区チームが3位でした。

- 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

本年度島村渡船の運行は10月20日(日)までです

来年度の運行開始時期は、日程が決まり次第本紙、市ホームページでお知らせします。

問い合わせ 道路維持課(☎27-2761)

即位礼正殿の儀 記帳所を設置します

期間 10月18日(金)から23日(水)まで
時間 午前8時30分～午後5時15分
会場
 ●市役所本館1階西玄関・東館1階市民ホール
 ※土・日・祝日は本館1階当直室前で、午前9時～午後5時
 ●各支所
 ※土曜日は午前9時～正午
 ※日曜日・祝日は記帳できません

問い合わせ 行政課(☎27-2702)

☒ 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。☒ tisesaki@sg-m.jp

問い合わせ 安心安全課(☎27-2706)



スマホアプリ「マチイロ」で広報いせさきを配信中!

スマートフォンなどでいつでもどこでも、広報いせさきを読むことができます。

問い合わせ 広報課(☎27-2711)



お知らせ

伊勢崎市スポーツ推進計画(案)についてのパブリックコメント手続の結果を公表しています

スポーツ振興課(☎27-2747)

伊勢崎市スポーツ推進計画(案)についてのパブリックコメント手続の結果を、スポーツ振興課、市民情報コーナー(市役所・各支所)、市ホームページで公表しています。

傍聴しよう!

教育委員会会議定例会
教育委員会総務課
 (☎27-2785)

期日 10月18日(金)
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

茂呂第二土地区画整理事業 事業計画(変更案)の縦覧

区画整理課(☎27-2770)

この案について意見がある人は、11月6日(水)までに市長宛に意見書を提出できます。

人生100年時代 シニア世代から始める就職活動

商工労働課(☎27-2755)

就職、地域での活動を希望する55歳以上の人を対象に「シニア向け就職セミナー」および「企業や団体とシニアの交流会」を開催します。

期日 10月16日(水)
時間 10月16日(水)
 ●セミナー 11時～2時15分
 ●交流会 11時30分～4時30分

会場 市民プラザ

「いせさき松竹梅」バスツアー 参加者募集

江戸時代に城下町として栄えた伊勢崎の文化や偉人たちの功績を振り返りながら、「松」「竹」「梅」について詠まれた市内の句碑を巡ります。松尾芭蕉の句についての講話も予定しています。

期日 11月2日(土)
時間 午前9時市役所集合
 ※午後4時解散予定
対象 市内に在住の人
定員 30人(抽選)
 ※市有バスを使用します
参加料 1,000円(昼食代)
申し込み はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入の上、郵送で企画調整課へ



※はがき1枚で2人分まで申し込みができます
 ※傷害保険加入の際に、住所・氏名・年齢・電話番号を保険会社に提供しますので、承知した上で応募してください

宛先 〒372-8501 (住所不要) 市役所企画調整課「いせさき松竹梅」ツアー係
締切日 10月18日(金) 必着
問い合わせ 企画調整課(☎27-2707)

※様式は問いません
期間 10月10日(木)から23日(水)まで

会場 区画整理課
 ※土・日・祝日は、市役所本館1階当直室で縦覧できません
内容 事業施行期間の変更、設計の概要の変更、資金計画の変更

資源物をごみ集積所から持ち去る行為は禁止です

環境政策課(☎27-2732)

資源物をごみ集積所から許可の無い者が収集・運搬する行為は、条例で禁止されています。違反した場合は、20万円以下の罰金に処せられることがあります。環境指導員や行政区役員がごみ集積所の管理や清掃活動で、資源物を収集・運搬する場合は、資源物回収登録許可団体は、この規制対象から除かれます。

- 【対象の資源物】**
- 缶
 - 金属類
 - 使用済小型電子機器
 - 紙類(新聞・雑誌・段ボール・紙パック・雑がみ)
 - びん
 - ペットボトル



●衣類など
 * 市民の皆さんが持ち去り行為を目撃した場合は、環境政策課へ連絡してください。直接注意することや車両を制止させる行為はトラブルや事故の原因になるので避けてください。連絡する際は、日時・場所・品目・人数・車両情報(ナンバー・車種・車体の色など)・行為者の特徴(性別・身長・年齢・服装など)を伝えてください。

資源物を回収日の前日などに出すと持ち去り行為を助長することにつながります。指定された回収日の午前8時30分までに出すように協力をお願いします。

国民健康保険税の納付は口座振替が原則です

国民健康保険課(☎27-2736)

本市では本年7月から、国民健康保険税の納付を、原則口座振替としました。これから国民健康保険に加入する世帯の人は、口座振替での納付をお願いします。

口座振替による納付は、納期限の日に指定の口座から振替(引き落とし)となります。納期のたびに支払いへ出掛ける必要がなく、納め忘れもありません。

ワークライフ・バランスを考える就職面接会

商工労働課(☎27-2755)

育児や親の介護などで働く時間が限られる人、高齢者で再就職を考えている人などを対象とした就職面接会を開催します。

期日 10月23日(水)
時間 午後1時～4時
会場 餅の郷(円形交流館)
参加企業 20社(予定)
参加料 無料
申し込み 当日直接会場へ
 ※託児が必要な人は事前申し込みが必要です

保健

65歳以上の人のインフルエンザ予防接種

健康づくり課(☎27-2746)

これからの時期は、インフルエンザが流行します。高齢者がインフルエンザにかかること、肺炎を併発し重症化することがあります。インフルエンザ予防には、うがいや手洗い、マスクの着用などのほか、ワクチン接種も有効です。

市では予防接種費用の一部助成を行っています。対象者には予防接種を郵送しました。指定医療機関で予防接種を受けてください。

期間 10月1日(火)から12月28日(土)まで
対象 市内に在住で接種当日65歳以上の人
 ※60歳以上64歳以下で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、身体障害者手帳1級程度の人も対象です。希望する人は問い合わせてください

接種料 1,000円
 ※生活保護世帯の人は無料

中小企業のための退職金制度

商工労働課(☎27-2755)

中小企業退職金共済制度は、中小企業で働く人のための退職金制度です。掛け金の一部を国が助成し、新規契約者には市からの助成もあります。社外積立型なので管理が簡単で、掛け金は全額非課税です。

問い合わせ 中小企業退職金共済事業本部(☎03-6907-11234)

問い合わせ ハローワーク伊勢崎(☎23-8609)

男性限定!パン作り教室

ハムチーズパン、ごまパン、バーガー用パン、マーブルチョコパンを作ります。

期日 11月6日(水)・13日(水)(全2回) 参加料 2,000円(材料費)
時間 午前10時~午後1時 申し込み・問い合わせ
会場 豊受公民館 10月8日(火)午前9時から直接
対象 市内に在住または在勤・在学の男性 または電話で豊受公民館(☎32-0350)
定員 12人(先着順)



うたごえ広場



楽しく歌を歌って心身のリフレッシュを図ります。

期日 10月25日(金) 参加料 無料
時間 午後2時~4時 申し込み・問い合わせ
会場 あずま公民館 10月8日(火)午前9時から直接または電話であずま公民館(☎62-0115)
対象 市内に在住の人
定員 80人(先着順)

伊勢崎駅前インフォメーションセンターを休館します

都市開発課(☎21-7490)

期日 10月22日(祝)
内容 即位礼正殿の儀による祝日のため、伊勢崎駅前インフォメーションセンターを休館します
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)

講座

まちなか市民講座 ペーパーアートを作ろう

都市開発課(☎217490)
期日 11月17日(日)
時間 午前10時~正午
会場 伊勢崎駅前インフォメーションセンター
対象 市内に在住の5歳以上小学生以下の子ども
※小学3年生以下の子どもは保護者と一緒に参加してください
定員 20人(先着順)
内容 カラフルな色画用紙を使って、サンタクロースのペーパーアート作品を作ります
参加料 500円(材料費)
申し込み 10月10日(木)午前9時から31日(木)午後5時までに直接または電話で伊勢崎駅前インフォメーションセンター(☎618008)へ
※月曜日は休館です。10月14日(祝)は開館し、10月15日(火)・22日(祝)は休館します
「ペーパーアート作品展」
カラフルな色画用紙を用いた独特なアート作品を展示します。色彩豊かな紙が織り成すアートの世界を楽しみに、

ピアノのブーケ植え教室



▲制作するピンブローチの作品例

赤堀公民館(☎621153)
期日・会場
①10月29日(火) 赤堀公民館
②10月30日(水) 殖蓮公民館
いずれも * *
時間 午前10時~正午
対象 市内に在住の人
定員 20人(先着順)

クリスマスモチーフのピンブローチ作り

南公民館(☎268000)
期日 11月7日(木)
時間 午後1時30分~3時30分
会場 南公民館
対象 市内に在住または在勤の人
定員 12人(先着順)
内容 チェコビーズのツリー、スノーマン、ベルなどを使ってブローチを作ります
参加料 1500円(材料費)
申し込み 10月10日(木)午前9時から25日(金)までに電話で南公民館へ

皆さんぜひお越しください。
期間 11月17日(日)から12月4日(水)まで
※月曜日は休館です
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



▲サンタクロースのペーパーアートの作品例



▲作品展では伊勢崎駅の旧駅舎などのペーパーアート作品が展示されます

ムーブストレッチ教室

宮郷公民館(☎252356)
期日 11月12日・19日・26日の火曜日(全3回)
時間 午後2時~3時
会場 宮郷公民館
対象 市内に在住または在勤の人
定員 12人(先着順)

ベビーマッサージ

境児童館どんぐり(☎702415)
期日 10月15日(火)
時間 午前10時30分~11時30分
会場 市内に在住の2カ月以上1歳未満の子どもとその保護者
定員 25組(先着順)
内容 植物オイルを使って赤ちゃんをマッサージして、スキンシップを取ります
参加料 無料
申し込み 10月8日(火)午前10時から直接または電話で境児童館どんぐりへ

子どもフラフトバンド教室

あずま公民館(☎620115)
期日 11月9日(土)
時間 午後1時30分~4時
会場 あずま公民館
対象 市内の小学生
※小学1・2年生は保護者と一緒に参加してください
定員 12人(先着順)

家事らくらく講座

衣類の整理や学校のプリント・手紙などの整理について学びます。

期日 11月13日(水)・27日(水)(全2回)

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 30人(先着順)

参加料 無料

申し込み・問い合わせ 10月15日(火)午前9時から直接または電話で宮郷公民館(☎25-2356)



クラフトバンドでアニマル顔のカゴを作ろう

清掃リサイクルセンター21(☎323166)
期日 10月29日(火)
時間 午前10時~正午
会場 清掃リサイクルセンター
対象 市内に在住または在勤・在学の人
定員 16人(先着順)
参加料 700円(材料費)

親子ふれあい教室

あずま公民館(☎620115)
期日 11月12日・26日・12月3日の火曜日(全3回)
時間 午前10時~正午
会場 あずま公民館
対象 市内に在住の1歳以上3歳以下の子どもの保護者
定員 20組(先着順)
内容 リズム遊び、読み聞かせ、手遊び、調理実習などを行います
参加料 200円(教材費)
申し込み 10月8日(火)午前9時から参加料を添えてあずま公民館へ

終活講座

名和公民館(☎320034)
期日 10月29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)
内容 エンディングノートを書く前に聞いておきたいことについて学びます
参加料 無料

まなびい先生自まつ企事業業 ことばのおもしろ教室

生涯学習課(☎272794)
期日 10月16日(水)
時間 午前10時~11時
会場 赤石薬舎
対象 市内に在住または在勤・在学の人
定員 5人(先着順)
内容 楽しみながら漢字の正しい立ちを学びます
参加料 300円(教材費)
申し込み 10月8日(火)午前9時から電話で生涯学習課へ

まなびい先生自まつ企事業業 孫に教えたくなるカンタン プログラミング体験

生涯学習課(☎272794)
期日 10月17日(木)
時間 午前10時~正午
会場 赤石薬舎
対象 市内に在住または在勤・在学の20歳以上の小学生
定員 10人(先着順)
内容 プログラミングで楽しく遊ぶための知識を学び、タブレットで体験します
参加料 500円(教材費)
申し込み 10月8日(火)午前9時から電話で生涯学習課へ

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。

- 10月19日(土) 三藤建設工業 ☎62-1726
- 10月20日(日) 高岸設備工業 ☎25-7278
- 10月22日(祝) 小倉設備興業 ☎25-2915
- 10月26日(土) 三和水工 ☎32-0575
- 10月27日(日) 三和設備工業 ☎62-0102



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)

消費生活サポーター養成講座を開催します

自身・家族や隣近所などの消費者トラブルに気付いたりサポートしたりできるように消費生活サポーター養成講座を開催します。以前受講した人も受講できます。受講後には認定証を交付します。

期日 11月8日(金)・12月6日(金)・令和2年1月9日(木)(全3回)

時間 午後1時30分～3時
 会場 市役所東館5階第4会議室
 対象 市内に在住または在勤・在学の人
 定員 50人(先着順)
 参加料 無料
 申し込み・問い合わせ 10月8日(火)から11月1日(金)までに直接または電話で消費生活センター(☎20-7300)

介護に関する入門的研修会

介護保険課(☎27-2743)

これまで介護との関わりがなかった人や介護に興味のある人を対象に、介護に関する基本的な知識や技術を学べる研修会を開催します。

期日 11月7日(木)・8日(金)・11日(月)・12日(火)(全4回)
 時間 午前9時30分～午後4時
 会場 緋の郷(円形交流館)
 対象 市内に在住または在勤・在学の人
 定員 25人(先着順)
 参加料 無料
 申し込み 10月8日(火)から

24日(木)までに直接または電話で介護保険課へ

埋蔵文化財(パネル展) 史跡上野国佐位郡正倉跡 文化財保護課(☎75-6672)

国指定史跡上野国佐位郡正倉跡のパネル展を行います。

〔赤堀歴史民俗資料館〕
 期間 10月12日(土)から11月10日(日)まで
 ※10月15日(火)・21日(月)・23日(水)・28日(月)・11月5日(火)は休館です
 時間 午前9時～午後5時
 〔市民サービスセンター宮工〕
 期間 11月18日(月)から12月22日(日)まで

軽トラ朝市

商工労働課(☎27-2755)

軽トラの荷台を店舗に見立てて、農産物や加工食品、日用品などを販売します。

期日 10月19日(土)

時間 午前10時～午後3時
 申し込み 10月18日(金)までに電話で消費生活センターへ

協働まちづくり事業

マイエンザ・ボカシづくりの無料体験会

マイエンザ(微生物活性酵素)とボカシ作りの無料体験や「マイエンザ・ボカシ」を持続可能にしていくために」と題した意見交換を行います。

期日 10月20日(日)
 時間 午後2時～4時
 会場 宮郷公民館
 対象 市内に在住または在勤・在学の人
 定員 30人(先着順)
 参加料 無料
 申し込み 10月8日(火)から電話でNPO法人生活環境ネット「風」事務局(☎75-3616・大嶋)へ

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。

- ♥殖蓮中学校昭和27年度卒業生一同から同校へサッカーゴールのネット1組、ミニサッカーゴールのネット2組
- ♥星野長生さん(上諏訪町)から福祉事業基金へ3万9247円
- ♥(有)新井運輸倉庫から子ども発達支援センターへ遊具として木製キッチンセット一式、ブランコ1基
- ♥レストランけいから教育振興費として5万円
- ♥日典ラサ伊勢崎から宮郷公民館へ円形テーブル1台
- ♥群馬伊勢崎商工会から境赤レンガ倉庫へ音響機器一式



市民ホール ランチタイムコンサート

市民の皆さんが気軽に音楽を楽しめる、ランチタイムコンサートを開催します。

※座席を80席用意します。立ち見もできます

期日 10月24日(木)
 時間 午後0時15分～0時45分
 会場 市役所東館1階市民ホール
 内容 ポップス尺八
 入場料 無料
 問い合わせ 行政課(☎27-2702)



雇用のトラブル解決をサポートします

商工労働課(☎27-2755)

労働者と事業者との間で解雇・雇止め・配置転換などの労働条件について紛争が生じたとき、県労働委員会が公平・中立な立場で紛争解決を支援します。労働問題で困ったときは、相談してください。費用はかかりません。

問い合わせ 県労働委員会事務局(☎027-222612783)

秋季消防点検

市消防団員や市女性防火クラブ員が分列行進、消防訓練などを行い、日頃の訓練の成果を確認します。

期日 10月20日(日)
 時間 午前9時30分～11時25分
 会場 八斗島ちびっこ広場
 問い合わせ 消防本部総務課(☎25-3511)

相談

多重債務者無料相談会

消費生活センター(☎20-7300)

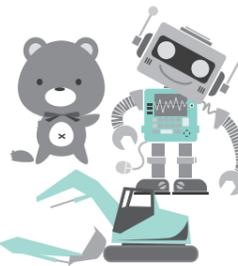
弁護士・司法書士による債務整理相談、多重債務者支援団体による生活再建相談、保健師によるこころの健康相談などを行います。一人で悩まず、ぜひ相談してください。

期日 11月27日(水)
 時間 午後6時～7時30分
 会場 市役所本館5階職員研修室
 申し込み 11月8日(金)から20日(水)までに直接または電話で消費生活センターへ

法の日記念群馬弁護士会による無料法律相談会

人権課(☎27-2730)

期日 10月18日(金)
 時間 午後2時～4時
 会場 市役所東館5階第3・第4会議室
 定員 24人(先着順)
 申し込み 10月11日(金)午前8時30分から電話で人権課へ



消費生活展おもちゃの病院

消費生活センター(☎20-7300)

10月20日(日)に波志江沼環境ふれあい公園で開催する「市民交流まつり」の消費生活展の会場で、無料でおもちゃを修理します。部品を交換する場合は実費負担となります。修理できないおもちゃもあり。詳しくは問い合わせください。

催し

地区別人権学習会

生涯学習課(☎27-2794)

期日・会場

- 10月16日(水) Ⅱ名和公民館
- 10月23日(水) Ⅱあずま公民館
- 10月28日(月) Ⅱ三郷公民館
- 10月29日(火) Ⅱ宮郷公民館
- 10月31日(木) Ⅱ殖蓮公民館

時間 午後2時～3時45分
 内容 さまざまな人権問題についての講演会を実施します

市民バードウォッチング

文化観光課(☎27-2758)

期日 10月27日(日)
 ※雨天の場合は中止
 時間 午前8時～11時
 会場 境御嶽山自然の森公園
 参加料 200円(保険料など)
 用意する物 筆記用具・双眼鏡
 申し込み 当日直接会場へ
 問い合わせ 日本野鳥の会群馬伊勢崎分会(☎763203・高田)

市民アートフェスティバル

市民の皆さんの個性あふれる作品が展覧されます。芸術の秋に触れてみませんか。

期間・内容

- 10月25日(金)から28日(月)まで=日本画・洋画
- 11月1日(金)から4日(月)まで=書
- 11月22日(金)から25日(月)まで=彫刻工芸・手芸

いずれも
 時間 午前10時～午後5時
 ※最終日は午後3時まで
 会場 境総合文化センター
 入場料 無料
 問い合わせ 文化観光課(☎27-2758)

▲昨年の展示の様子



赤い羽根共同募金にご協力を

赤い羽根共同募金運動が、10月1日(火)から12月31日(火)まで行われます。皆さんからお寄せいただいた募金は、県内の社会福祉施設などに配分され、福祉事業の充実に役立てられます。各町内や街頭などで募金を行いますので、ご協力をお願いします。
問い合わせ 社会福祉課(☎27-2748)

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/>

◆川口オート場外発売 SG第33回全日本選抜オートレース
10/10・11・12・13・14

◆川口オート場外発売
10/18・19・20・21・22

◆飯塚オート場外発売(ナイター開催)
10/19・20・21・22



スポーツ

スケート教室

スポーツ振興課(☎272747)
期日 11月6日から22日まで
の月・水・金曜日(全8回)
時間 午後6時30分～8時
会場 伊勢崎スケートセンター(今井町)
対象 市内に在住または在勤・在学の小学生以上の人
定員 50人(先着順)
参加料 4500円(貸し靴代など)
申し込み 10月15日(火)から
 参加料を添えてスポーツ振興課へ



▲氷の上を楽しく滑りませんか

県民の日施設の無料開放

スポーツ振興課(☎272747)
 群馬県民の日を記念して、対象施設を無料で開放します。
期日 10月28日(月)
対象施設・時間
 ●市民体育館(小体育室・トレーニング室) 午前9時～午後10時

●あずまウォータールランド 午前10時～午後5時
問い合わせ 華蔵寺公園運動施設管理事務所(☎237015)
 5、あずまウォータールランド(☎629966)

ジュニアバドミントン教室

華蔵寺公園運動施設管理事務所(☎237015)
期日 11月11日から12月2日までの月曜日(全4回)
時間 午後7時～9時
会場 第二市民体育館
対象 市内に在住または在学の小・中学生でジュニアクラブに所属していない初心者
定員 40人(先着順)
参加料 無料
申し込み 10月21日(月)から11月1日(金)までに直接華蔵寺公園運動施設管理事務所へ
 ※1人で2人分までの申し込みができます

市民ハイキング

スポーツ振興課(☎272747)
期日 11月17日(日)
時間 午前6時市役所駐車場集合・出発
 ※午後5時帰着予定
行き先 大野山(神奈川県)
対象 市内に在住または在勤の70歳くらいまでの人で、4時間程度歩ける人

伊勢崎オートキッズバイク

期日 10月27日(日)・12月1日(日)・令和2年1月12日(日)・3月29日(日)
 ※雨天の場合は中止
時間 初級・中級=午前11時～午後2時、上級=午後2時30分～3時30分
 ※人数に応じて変更があります
会場 いせさきキッズオートサーキット(メインゲート前)
対象 5歳以上16歳未満の人
 ※長袖・長ズボン・スニーカーで保護者と一緒に参加してください
定員 各日30人程度(先着順)
参加料 初級・中級=200円、上級=1,000円
申し込み 当日直接会場へ
 ※午前10時30分から整理券を配布します
問い合わせ 事業課(☎24-5780)
 ※詳しくは伊勢崎オートレースホームページで確認してください

ゴルフ教室

スポーツ振興課(☎272747)
期日 11月4日から19日まで
の月・火曜日(全6回)
時間 午後8時30分～10時
会場 ゴルフプラザイセサキ(柴町)
対象 市内に在住または在勤の初心者
 ※高校生以下の人は保護者と一緒に参加してください
定員 20人(先着順)
参加料 8000円(ボール代)
申し込み 10月8日(火)から31日(木)までに参加料を添えてスポーツ振興課へ



定員 40人(先着順)
参加料 4800円(交通費・保険料)
 ※10月11日(金)午前9時から午後4時まで市民体育館で、随時事前説明を行います。希望する人は参加してください
申し込み 10月15日(火)から17日(木)までの、午後1時から6時までに参加料を添えて平井トラベル(平井町)へ
旅行企画・実施 平井トラベル(☎202227)

広告のページ

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.5

秋きゅうり

一本市の秋きゅうり作り

本市では特に東地区で多く栽培され、県内有数の生産量を誇ります。9月下旬から10月下旬に収穫の最盛期を迎えます。

鮮度の良い物の見分け方

ヘタの切り口が緑色をしていて、実が硬く色つやが良いきれいな色をした物を選ぶのが、鮮度の良いきゅうりを選ぶコツです。

素早い出荷が鮮度の決め手

本市で収穫されるきゅうりの多くは、なす・きゅうり選果場(田部井町二丁目)に集められ、素早く梱包・出荷されます。鮮度が良い状態で各市場へ届けられます。



JA佐波伊勢崎
きゅうり選果場利用組合
組合長 赤石 宗芳さん

生産者からひとこと

形や大きさに厳しい出荷基準を設けたきゅうりは、朝に採れた物を選果場で箱詰め。翌朝には店頭に並ぶので鮮度が売りです。市内の学校給食にも使われています。

編集後記

今号では、中学生海外語学研修の特集を掲載しています。今までこの特集を担当していた(は)から引き継ぎ、ことしからこの研修に携わりました。初めて様子を拝見しましたが、中学生たちに感心させられるばかりでした。研修後に行われた帰国報告会では、中学生が英語で堂々とスピーチしたり聞き手からの質問に英語で受け答えしたりと研修前とは違い、大きく成長した姿が見られました。中学生たちの中から立候補した9人の特派員と一緒に編集した特集です。ぜひ、ご覧ください。(な)



いきいき公民館 自慢の サークル 紹介

第90回

豊受公民館(☎32-0350)



サークル名 男性限定ヨガ スーリヤ

●活動状況は?

▶月3回程度

●活動場所は?

▶豊受公民館

●メンバーは?

▶6人

ヨガをする男性が増えている中、「女性が多い、体が硬い」などの悩みを解消するため、ことしから男性限定のヨガサークルを発足させました。先生の動きを手本にゆっくりした動作と呼吸を合わせて体を動かすことで、筋肉を鍛えたり関節を柔らかくしたりすることができます。会員からは「活動時間は1時間ですが、ヨガを終えた後には体が温まり汗をかくのですっきりした気持ちになります」という声をもらっています。

