

# いせさき

## 息ピッタリの 和太鼓演奏



### 主な内容

- インフルエンザを予防しましょう！ ..... P2
- 令和2年度放課後児童クラブ入所児童を募集 ..... P4
- 成人式を開催します ..... P5
- 田島弥平旧宅 秋の普及公開事業と菊花展を開催 ..... P7

### 表紙写真：園児による和太鼓演奏

10月6日、いせさき市民のもり公園で「市民緑花フェア」が開催されました。ステージイベントでは、はちす保育園の園児たちが和太鼓演奏を披露。息の合った楽しそうな演奏で会場を訪れた人たちを魅了しました。

**咳エチケットでうつさない！ 広めない！**

▼咳やくしゃみが続くときは早めにマスクを着用する。マスクは新しい、清潔な物を使う



▲咳やくしゃみがでるときはティッシュなどで口と鼻を覆う。咳やくしゃみを手で受けたときは手を洗う

▼咳やくしゃみをするときは周囲の人から顔を背けて1メートル以上離れる



▲鼻水や痰などを含んだティッシュはすぐにごみ箱に捨てて、手を洗う

**できていますか？ 正しいマスクの着脱方法**

**【マスクの付け方】**



① プリーツ(ひだ)を上下に伸ばし、マスクを完全に広げる。プリーツは着用した時に下向きになるようにする



② 顔に当て、鼻に当たるワイヤーを合わせ、顎の下までマスクを伸ばす。顔とマスクの間に隙間がないよう耳にひもをかける

**【使用後のマスクの外し方】**



フィルター部分を触らないようにして、ひもを持ちゆっくり外し、ごみ箱に入れて廃棄する。その後は、よく手を洗う

**こんな付け方していませんか？**

マスクは上で説明した通り、正しく着用をしなければ、その役割を果たしません。皆さんは、ついついこんな付け方をしていませんか？ 右の写真は、マスクの誤った着用例です。マスクと顔の間に隙間ができないようにしましょう。



▶ 鼻や顎が出ている



▶ 鼻に当たるワイヤーが折られていない

**咳エチケット・正しいマスクの着用も大切  
インフルエンザを予防しましょう！**



インフルエンザは感染力が強いため、毎年多くの人が感染しています。インフルエンザの流行に備え、うつらない、うつさないように注意しましょう。インフルエンザにかかってしまったら、咳エチケットでうつさない工夫と正しいマスクの着用で感染を防ぎましょう。  
問い合わせ 健康づくり課 ☎27-2746

**インフルエンザと  
風邪の違いは？**

風邪は咳、くしゃみ、鼻水、微熱といった症状が中心で、ゆっくりと進行します。インフルエンザは急な発熱、悪寒、頭痛、関節痛などの全身の症状が強く、風邪の症状も併せて現れます。子どもや高齢者などは抵抗力が弱く、重症化する恐れもあります。

**どうやって感染を防ぐ？**

咳やくしゃみで飛散したウイルスを吸い込むことや、ウイルスが付着した机やドアノブに触れた手で目や口を触ることなどで感染します。インフルエンザは発病する前日から発病後3日から7日間程度は感染力があります。

**インフルエンザの予防方法**

ウイルスに感染する機会を減らすことと、ウイルスに負けないように環境や体調を整えることが大切です。

**【予防接種を受ける】**

予防接種はインフルエンザの発症をある程度抑えたり、重症化を防いだりする効果があります。予防接種の効果は、

出るまでに約2週間、持続効果は約5カ月程度です。できるだけ早めに受けましょう。

※市では65歳以上の人のインフルエンザ予防接種の一部費用を助成しています。詳しくは該当者に発送した通知を確認してください

**【手洗い・うがいをする】**

ウイルスは鼻・口・目などから体内に侵入します。外出後は必ず、手洗い・うがいを習慣づけて、ウイルスの侵入を防ぎましょう。

**【マスクを着用する】**

鼻や喉の粘膜の湿気を保ち、ウイルスの侵入を防ぎます。マスクは鼻と口を覆うように着用し、毎日新しいものに取り換えいましょう。

**【室内の温度・湿度を保つ】**

ウイルスは低温で空気が乾燥した環境で活発になります。室温は20度前後、湿度は60%前後に調節し、1時間に1回は換気しましょう。体が冷えると血液の循環が悪くなり抵抗力も弱まります。体を冷やさないようにしましょう。

**【流行期は人混みを避ける】**

一番の予防策はウイルスに接触しないことです。流行時期は、人混みや繁華街への外出をなるべく控えましょう。やむを得ず外出するときは、

正しくマスクを着用しましょう。

**【規則正しい生活をする】**

体力がないときや疲れているときは、インフルエンザにかかりやすくなります。普段から規則正しい生活リズムとバランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動を心掛けましょう。

**【笑いのある生活を心掛ける】**

笑うことで「ナチュラルキラー細胞」が活性化されます。この細胞は白血球の一種で、がん細胞や細菌に感染した細胞を死滅させる力があります。笑うと免疫力が高まり、さまざまな病気に対して強い体ができます。

**もし発症してしまったら**

**【発症した人】**

早めに医療機関を受診しましょう。十分な睡眠と水分補給をしながら、しっかり休養しましょう。症状が落ち着いても、しばらくは体内にウイルスが残るといわれています。熱が下がっても、最低2日間は自宅療養が必要です。

**【家族の人】**

うつらないようにマスクを着用し、手洗い・うがいをしましょう。

会場一覧

学校区	会場	式典開始時間
第一中学校	緋の郷(円形交流館)	午前10時30分
第二中学校	市民プラザ	午後2時
第三中学校	緋の郷(円形交流館)	午後2時
第四中学校	市民プラザ	午前10時30分
殖蓮中学校	緋の郷(スポーツ交流館)	午前10時30分
宮郷中学校	宮郷公民館	午後2時
赤堀中学校	赤堀芸術文化プラザ	午後2時
あずま中学校	あずまホール	午後2時
境北中学校	境総合文化センター(小ホール)	午前10時30分
境西中学校	境総合文化センター(小ホール)	午後2時
境南中学校	境総合文化センター(大ホール)	午後2時
四ツ葉学園中等教育学校	四ツ葉学園中等教育学校体育館	午後2時
特別支援学校	ふくしプラザ	午後2時



▲▲ 昨年度の成人式の様子

**成人式を開催します**

令和2年の成人式は1月12日(日)に開催します。大人への一歩を踏み出す成人式を懐かしい仲間と一緒に迎えましょう。

**問い合わせ** 市民活動課(☎61)6712

期日 令和2年1月12日(日)  
会場・時間 左表のとおり  
対象 平成11年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた人

12月1日現在で本市に住民登録している新成人には、成人式の案内状を12月上旬に郵送します。

就職や進学などで市外へ転出した人で、本市の成人式に出席を希望する場合は、12月19日(木)までに市民活動課に連絡してください。

式典は出身学校区に関係なく、希望する会場で参加できます。殖蓮中学校区は、20歳未満の希望者も参加できます。殖蓮中学校区は、20歳未満の希望者も参加できます。殖蓮中学校区は、20歳未満の希望者も参加できます。

成人式は20歳を対象に開催します

民法の改正に伴い、令和4年4月から成年年齢が20歳から18歳に引き下げられますが、本市の成人式は、令和4年度以降も現行どおり、20歳を対象として開催します。

文化会館改修工事に伴い、殖蓮中学校区は緋の郷(スポーツ交流館)、宮郷中学校区は宮郷公民館に会場が変更になりました。

がん検診はお済みですか？

市で行っているがん検診の個別検診(医療機関検診)の受診期間は12月28日(土)で終了です。自身の健康チェックのためにもまだ受診していない人は、早めに受診してください。

**問い合わせ** 健康管理センター(☎23)6675

がん検診の受診期間が迫っています

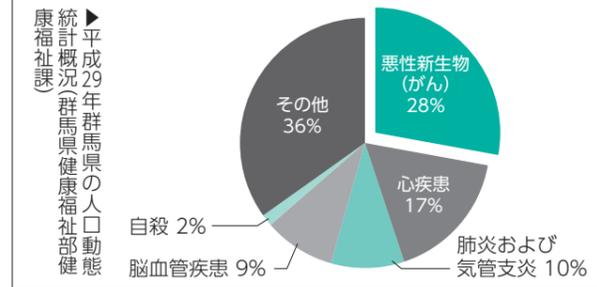
対象者には、4月にがん検診等受診券(青い封筒)を郵送しました。同封のお知らせをよく読んで受診してください。

**受診期間** 12月28日(土)まで

**実施場所** 指定医療機関  
**検診種類** 胃、大腸、前立腺、乳・甲状腺、子宮頸がん検診  
**受診方法** 医療機関に予約の上受診してください  
※検診の際は、がん検診等受診券を必ず持って来ててください

**問い合わせ** 健康管理センターまたは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

平成29年度 本市死亡原因



令和2年度放課後児童クラブ入所児童を募集します

放課後児童クラブは、小学校の放課後に仕事などの理由で保護者が不在になる家庭の児童を預かる施設です。放課後の子どもたちに居場所を提供し、働く保護者の子育てをサポートします。



**問い合わせ** 子育て支援課(☎27-8805)

【入所の申し込み】

- 公設クラブ=子育て支援課または各クラブにある申込書に必要事項を記入の上、直接各申し込み先に提出してください
- 民設クラブ=直接各クラブにお問い合わせください

公設の放課後児童クラブ

学校区	クラブ名	所在地(電話番号)
南小学校	南小学校放課後児童クラブ	上泉町(☎25-0440)
① 殖蓮小学校	殖蓮小学校放課後児童クラブ	上植木本町(☎22-1665)
宮郷第二小学校	宮郷第二小学校放課後児童クラブ	連取町(☎24-8089)
② 三郷小学校	三郷小学校放課後児童クラブ	波志江町(☎24-1017)

民設の放課後児童クラブ

学校区	クラブ名	所在地(電話番号)
北小学校	こどもNみかた	曲輪町(☎22-3998)
	こどもいらんど	曲輪町(☎22-1169)
	放課後児童クラブあかいし	曲輪町(☎75-1338)
南小学校	やさか太陽クラブ	八坂町(☎75-3305)
	Yam☆きっずみなみ	上泉町(☎070-4557-9709)
	さくらんぼ児童クラブ	上植木本町(☎26-6266)
殖蓮小学校	児童クラブ赤城	上諏訪町(☎25-7303)
	うえはす児童クラブHOP	昭和町(☎090-7230-2279)
	もろ児童クラブ	茂呂町二丁目(☎22-0635)
茂呂小学校	茂呂のぞみ児童クラブ	茂呂町二丁目(☎24-8221)
	あおば児童クラブ	茂呂町二丁目(☎27-5933)
	あおば児童クラブ第2	茂呂町二丁目(☎27-4321)
	あおば児童クラブ第3	茂呂町二丁目(☎27-4360)
	あおば児童クラブ第4	茂呂町二丁目(☎27-9199)
三郷小学校	トトロの家児童クラブ	波志江町(☎23-2997)
	スマイルのいえ	波志江町(☎23-3836)
	スマイルのいえ第2	波志江町(☎23-3836)
宮郷小学校	ハローキャンパス児童クラブ	田中島町(☎080-8814-7702)
	じいじとばあばの宝物いせさき宮郷	連取町(☎23-3330)
	こどもMgo	田中島町(☎070-4557-9625)
	放課後スクールいっすず	連取町(☎50-0554)
名和小学校	スマイル放課後児童クラブ	田中島町(☎070-2801-1278)
	どんぐり児童クラブ(名和教室)	堀口町(☎32-1400)
豊受小学校	ゆたか児童クラブ	馬見塚町(☎32-3691)
	児童クラブポプラ	馬見塚町(☎32-2440)

①南・殖蓮・宮郷第二小学校区の公設クラブ入所申し込み

**期間** 11月11日(月)から29日(金)まで  
※土・日・祝日は除きます  
**時間** 午前8時30分~午後5時15分  
**申し込み・問い合わせ** 子育て支援課

②三郷小学校区の公設クラブ入所申し込み  
**期日** 11月16日(土)  
**時間** 午前8時30分~午後5時  
※午前11時30分から午後1時まででは除きます  
**申し込み・問い合わせ** 三郷小学校放課後児童クラブ  
※赤堀地区・東地区・宮郷地区の公設クラブの申し込みは、本紙12月1日号に掲載します

学校区	クラブ名	所在地(電話番号)
北第二小学校	ひまわり児童クラブ第一	宗高町(☎21-7380)
	ひまわり児童クラブ第二	宗高町(☎21-7380)
	さくら児童クラブ	柳原町(☎070-2100-1234)
殖蓮第二小学校	あおぞら児童クラブ	下植木町(☎21-0521)
広瀬小学校	あすなろ館児童クラブ	山王町(☎26-6501)
	あすなろ館児童クラブ第2	山王町(☎26-6501)
	ひろせこどもの家児童クラブ	新米町(☎26-4115)
坂東小学校	どんぐり児童クラブ(坂東教室)	戸谷塚町(☎32-1400)
宮郷第二小学校	こども@みらい	連取町(☎61-7728)
	なのはな児童クラブ	連取町(☎26-8652)
赤堀小学校	lion児童クラブ	市場町一丁目(☎070-4563-2600)
赤堀南小学校	あかべこ児童クラブ	五目牛町(☎080-5063-5420)
あずま小学校	児童クラブオンリーワン	西小保方町(☎55-1871)
あずま北小学校	トナン児童倶楽部伊勢崎	田部井町二丁目(☎027-212-6785)
	あずまの森児童クラブ	田部井町一丁目(☎61-7800)
あずま南小学校	よつば児童クラブ	東小保方町(☎62-7777)
	学童クラブ子どもの森	東小保方町(☎50-0562)
境小学校	学童保育所すずな教室	境(☎74-5523)
	学童保育所第2すずな教室	境(☎74-1084)
境采女小学校	学童保育所うねめ教室	境下淵名(☎76-4141)
境剛志小学校	Yam☆きっず☆うねめ	境伊与久(☎070-3865-4828)
	学童保育所ひまわり教室	境下武士(☎74-5841)
境東小学校	くるみ児童クラブ	境上武士(☎61-8449)
	学童保育所たけのこ教室	境米岡(☎74-5599)

伊勢崎完熟牛蒡・甘久郎の「ごぼ天」フェアを開催します

伊勢崎完熟牛蒡・甘久郎の「ごぼ天」フェアを開催します。「地産地消推進の店」登録飲食店が、伊勢崎完熟牛蒡・甘久郎を使った各店オリジナルの「ごぼ天」などの料理を提供します。

※参加店は、市ホームページに掲載します  
**期間** 11月9日(土)から12月1日(日)まで  
**問い合わせ** 農政課(☎27-2757)

フェア期間中、JA佐波伊勢崎の農産物直売所からか〜ぜ(田中町)・からか〜ぜまゆの郷(境百々)・農畜産物直売所あずま店(東町)、やおけん(宮前町)、フレッシュクラシース連取(連取町)、フレッシュ安堀店(安堀町)が「甘久郎」を1袋324円で販売します。  
※売り切れ次第終了です

### 市民の皆さんへの通知を見やすく 伝わりやすいデザインに変更します

令和2年1月より、納税通知書や支給決定通知書、各種お知らせなどの一部の通知を変更します。新しい通知は、ユニバーサルコミュニケーションデザインの考えを取り入れて、より見やすく、伝わりやすく変更します。  
問い合わせ 情報政策課(☎27-2709)

#### 通知などを見直して分かりやすいデザインに

ユニバーサルコミュニケーションデザインは、通知を受け取った人に伝わりやすいようデザインされた物のことを指します。文字の大きさや色彩、配置などを見直し、分かりやすいデザインに変更します。固定資産税・都市計画税納税通知書は、見やすい、伝わりやすいデザインとして第三者機関の認証を取得しました。

- 納税通知書などは、原則、A4規格に変更します
- 納税通知などの封筒は、税科目ごとに封筒の色を変えていましたが、白を基調としたものに統一します



▲変更後の固定資産税・都市計画税納税通知書の例

### 11月9日は119番の日

火事や事故が発生すると、気が動転し落ち着いて119番通報ができません。電話機のそばに自宅の住所や電話番号を書いた紙を張るなど、正確な通報ができるよう心掛けましょう。

問い合わせ 消防本部通信指令課(☎25-3510)

#### 【通報するときのポイント】

- 火事か、救急かをはっきりと伝えてください
- 住所は、正しく詳しく伝えてください。外出先で住所が分からない場合は、目印となる建物や公園、交差点名を伝えてください
- 火災の場合、安全な場所から通報し、何が燃えているかなどを伝えてください
- 救急の場合、誰が、どうし

#### 「ひとつずついいねー」で確認

### 火の用心「秋の全国火災予防運動」

11月9日(土)から15日(金)までは秋の全国火災予防運動の実施期間です。これから火災が発生しやすい時季を迎えます。火災予防の意識を高め火災の発生を防ぎ、尊い命を守りましょう。

問い合わせ 消防本部予防課(☎25-3311)

#### 命を守る7つのポイント

- 【4つの対策】
- 寝具や衣類、カーテンなどに防炎品を使用する
- 火災を小さいうちに消すために、消火器を設置する
- 高齢者や身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる
- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する
- 住宅用火災警報装置を既に設置している場合、小まめに点検をして、設置後10年を経過している物は、交換を検討する必要があります。火災時に正常に機能するように維持管理をしましょう。

#### ぐんまちゃんとかわまるが伊勢崎駅にやってきます

群馬県のマスコットぐんまちゃんと田島弥平旧宅PRキャラクターくわまるが火災予防運動の応援者として伊勢崎駅にやってきます。

期日 11月13日(水)  
時間 午前10時～正午  
内容 火災予防に関するチラシを配布します

### 田島弥平旧宅 秋の普及公開事業と 菊花展を開催します

田島弥平旧宅の主屋1階上段の間と中の間を公開します。公開に合わせて、周辺の施設でさまざまなイベントを行います。

問い合わせ 文化財保護課(☎75-6672)

#### 田島弥平旧宅の特別公開とさまざまな関連イベントを開催

- 期日 11月17日(日)
- 時間 午前9時～午後4時
- 入場料 無料
- ※ \*
- 【接ぎ木体験と焼き印体験】
- 時間 午前10時～午後3時
- 参加料 無料
- 【まゆでお花を作ろう・オリジナル缶バッジを作ろう】
- 時間 午前10時～午後3時
- 会場 田島弥平旧宅案内所
- 対象 小学生以上の人
- 定員 各100人(先着順)
- 参加料 無料
- 【新地地区養蚕農家群をめぐるスタンプリー】
- 時間 午前9時～午後4時
- ※先着で記念品があります
- 申し込み 当日直接田島弥平旧宅または境赤レンガ倉庫へ

#### 【島村や2館】

解説を聞きながら田島弥平旧宅周辺を1時間程度散策します。随時行います。

参加料 無料  
申し込み 当日直接田島弥平旧宅へ

#### 【くわまると写真を撮ろう】

時間 午前11時、午後1時、2時の3回  
会場 田島弥平旧宅

#### 深谷市協カイベント

11月16日(土)から24日(日)まで、埼玉県深谷市で「渋沢栄一ゆかりの地をめぐる2019ふかやスタンプリー」を開催します。11月17日(日)に限り、旧渋沢邸「中の家」・渋沢栄一記念館・尾高惇忠生家へ新地地区養蚕農家群スタンプリー台紙を持っていくと、記念品がもらえます。

問い合わせ 渋沢栄一記念館(☎048-587-1100)

### 田島弥平旧宅で菊花展を開催

期日 11月1日(金)から19日(火)まで  
時間 午前9時～午後4時  
会場 田島弥平旧宅案内所

### 企画展「島村の宮中養蚕奉仕と渋沢栄一」を開催

期間 11月1日(金)から19日(火)まで  
時間 午前9時～午後4時  
会場 田島弥平旧宅案内所

### 境赤レンガ倉庫イベント

期日 11月17日(日)  
【世界遺産「富岡製糸場と絹産業遺産群」ガイダンスVR映像上映会】  
時間 午前9時～午後1時、午後3時～4時  
申し込み 当日直接会場へ

#### 【講演会】

時間 午後1時30分～3時  
講師 片桐庸夫さん(群馬県立女子大学名誉教授)  
演題 今、渋沢栄一から学ぶべきこと  
申し込み 事前に電話で群馬県伊勢崎行政県税事務所(☎25-0782)へ  
問い合わせ 文化観光課(☎27-2759)

### ゾーン30交通規制指定区域を追加

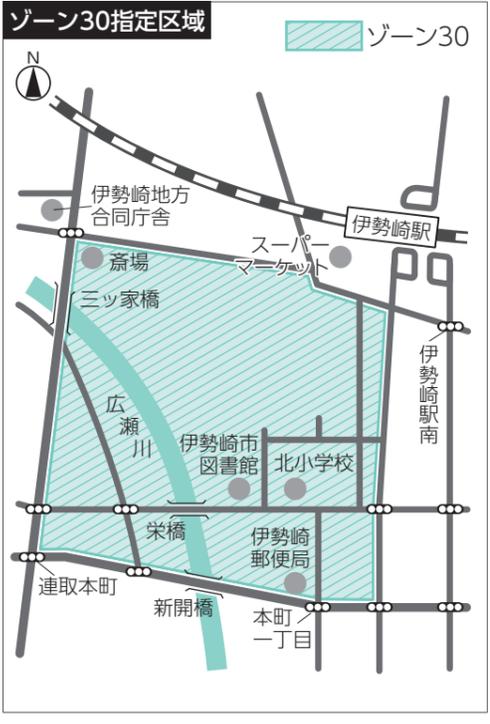
「ゾーン30」は、住宅地域での歩行者や自転車の安全を確保するため、区域(ゾーン)を定めて自動車などの速度を30キロ以下に制限する交通安全対策です。新たに曲輪町周辺地域をゾーン30の対象区域に指定しました。

問い合わせ 交通政策課(☎27-2734) 伊勢崎警察署交通課(☎26-0110)

本年度は、北小学校を中心とした曲輪町周辺地域を「ゾーン30」に指定しました。区域内の道路を通行する自動車などの速度抑制と、抜け道利用の抑制を図り、歩行者や自転車の安全を確保します。区域の入り口などに道路標識や路面表示を整備し、「ゾーン30」の指定区域であることが分かるよう注意喚起を図ります。



▲路面表示の例



- 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

### お知らせ

**伊勢崎市定住自立圏形成方針変更・第3次伊勢崎市定住自立圏共生ビジョン策定のためのパブリックコメント手続**

本市では住みやすいまちを目指し、定住自立圏構想に取り組んでいます。  
伊勢崎市定住自立圏形成方針(案)および第3次伊勢崎市定住自立圏共生ビジョンの策定(案)について、パブリックコメント手続を行います。皆さんの意見を聞かせてください。

#### 【意見の提出方法】

所定の様式に住所・氏名・意見とその理由を記入の上、直接または郵送・ファクス・メールで企画調整課に提出してください。  
※資料と所定の様式は、企画調整課・市民情報コーナー(市役所・各支所)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  
期間 11月5日(火)から12月5日(木)まで(必着)  
対象 次のいずれかに該当する人  
●市内に在住または在勤・在

●市内に事務所・事業所がある個人・法人・団体  
●本市に納税義務がある人  
●この事案に利害関係がある人  
宛先 〒372-18501  
(住所不要) 市役所企画調整課、☎(23)9800、☎kikaku@city.isesaki.lg.jp

#### 都市計画案(原案)の閲覧と公聴会の開催

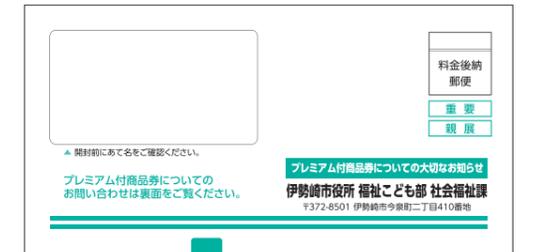
伊勢崎都市計画公園の変更(2・2・81号赤沼公園)について、都市計画案(原案)の閲覧と公聴会を開催します。  
【原案の閲覧】  
期間 11月7日(木)から21日(木)まで  
会場 都市計画課  
【公聴会の開催】  
期日 11月29日(金)  
時間 午後7時開始  
会場 茂呂公民館

#### 公述申出書の提出

公聴会で意見の発表を希望する人は、住所・氏名・年齢・職業・電話番号・都市計画案(原案)についての利害関係お

### 伊勢崎市プレミアム付商品券の申請はお済みですか

伊勢崎市プレミアム付商品券の申請受付期間は11月30日(土)までです。対象となる可能性がある人には申請書を郵送しています。申請の手続きがまだ済んでいない人は、早めに手続きをしてください。  
問い合わせ 11月25日(月)までは伊勢崎市プレミアム付商品券コールセンター(☎0570-00-1739)、それ以降は社会福祉課(☎27-2748)



▲白地に紫色の封筒です

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 当日午前9時30分から9時50分までに直接会場へ

#### 県最低賃金が改正されました

商工労働課(☎272755)  
県最低賃金が809円から835円に改正され、県内の事業場で働く全ての労働者と使用者に、10月6日(日)から適用されました。なお、特定の製造業には、県最低賃金より時間額が高い特定(産業別)最低賃金が定められています。  
問い合わせ 群馬労働局(☎027-1896-4737)

#### 傍聴しましょう

教育委員会会議定例会  
期日 11月15日(金)  
時間 午前10時開始

よび意見の要旨(400字以内)を記入した「公述申出書」(様式は問いません)を、直接または郵送で市長宛てに提出してください。同じ趣旨の意見が複数ある場合は、市長が公述人を選定し本人に通知します。  
宛先 〒372-18501  
(住所不要) 市役所都市計画課  
締切日 11月21日(木)必着

既マイナンバーカードを持っている人は、マイナンバーカードを持ってくれば旧姓を追記します。マイナンバーカードを持っていない人は、通知カードを持ってきてください。住民票に旧姓が併記されてからマイナンバーカードを申請すれば、旧姓が併記された物が交付されます。  
\* \*  
既にマイナンバーカードを持っていない人は、通知カードを持ってきてください。住民票に旧姓が併記されてからマイナンバーカードを申請すれば、旧姓が併記された物が交付されます。

#### 第2期伊勢崎市教育振興基本計画(案)パブリックコメント手続の結果を公表しています

教育委員会総務課(☎272785)  
第2期伊勢崎市教育振興基本計画(案)についてのパブリックコメント手続の結果を、教育委員会総務課、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。

#### 保留地を公売します

区画整理課(☎272771)  
茂呂第二土地区画整理事業地内の一般保留地を公売します。  
受付期間 11月5日(火)から29日(金)まで  
※土・日・祝日は除きます

新たに公売する保留地の所在地と価格(抽選対象)

地区	番号	所在地	面積	価格
茂呂第二	17-1	茂呂町二丁目	198.42㎡	660万7,386円

公売中の保留地(随時受け付け)

地区	番号	所在地	面積	価格
西部	119-3	連取町	274.66㎡	823万9,800円
東部第二	9-1	下植木町	695㎡	2,057万2,000円

申し込み・問い合わせ 申込書に必要事項を記入の上、茂呂第二土地区画整理組合事務局(☎272772)  
※申込書と物件の詳細を掲載したパンフレットは、茂呂第二土地区画整理組合事務局、区画整理課、市民情報コーナー(市役所・各支所)、市民サービスセンター・宮子・あずまにあります。市ホームページからダウンロードもできます  
※同じ物件に複数の申し込みがあった場合は12月13日(金)に抽選を行います。申し込みがない物件は、受付期間後も随時受け付けます

### 令和元年台風第15号千葉県災害義援金を受け付けています

募金箱は本庁受付、社会福祉課、各支所に設置しています。受け付けた義援金は、日本赤十字社を通じて被災地に届けられます。皆様のご協力をお願いします。  
受付期間 12月27日(金)まで  
問い合わせ 社会福祉課(☎27-2748)

### 令和元年台風第19号災害義援金を受け付けています

募金箱は本庁受付、社会福祉課、各支所に設置しています。受け付けた義援金は、日本赤十字社を通じて被災地に届けられます。皆様のご協力をお願いします。  
受付期間 令和2年3月31日(火)まで  
問い合わせ 社会福祉課(☎27-2748)

### 市民病院の泌尿器科初診受付が一部変わります

12月2日(月)から平日の泌尿器科の初診には、救急の場合を除き、かかりつけ医の紹介状が必要となります。病気かなと思ったときには、まずかかりつけ医を受診しましょう。かかりつけ医が病状を判断し、必要に応じて市民病院などの医療機関を紹介します。ご理解、ご協力をお願いします。  
問い合わせ 市民病院医療サービス課(☎25-5022)



**住民票とマイナンバーカードに旧姓(旧氏)が併記できます**  
市民課(☎272722)  
11月5日(火)から、住民票に旧姓(旧氏)が併記できるようになります。住民票に旧姓が併記された人は、旧姓の印鑑を登録することもできます。併記を希望する人は次の物を持って市民課の窓口で手続きしてください。  
●併記を希望する旧姓が記載されている戸籍謄本などから現在の氏が記載されている戸籍までの、全ての戸籍謄本など  
●本人確認ができる物(運転

免許証、保険証など)  
※詳しくは問い合わせてください  
\* \*  
既にマイナンバーカードを持っている人は、マイナンバーカードを持ってくれば旧姓を追記します。マイナンバーカードを持っていない人は、通知カードを持ってきてください。住民票に旧姓が併記されてからマイナンバーカードを申請すれば、旧姓が併記された物が交付されます。  
11月は「ねんきん月間年金医療課(☎272741)金の日」です。この機会にね

### 献血にご協力ください

全血献血 (200ml・400ml)

**期日** 11月18日(月)  
**時間** 午前9時30分～午後4時  
 ※午前11時45分から午後1時までは除きます  
 ※200ml献血は時間内であっても終了する場合があります  
**会場** 市役所東館1階市民ホール  
**問い合わせ** 社会福祉課(☎27-2748)



### 冬の賑わい まちなかイルミネーション

冬の伊勢崎駅前をイルミネーションで華やかに彩ります。10メートルタワーをはじめ、田島弥平旧宅PRキャラクターくわまるのモチーフライトや親子で作ったオリジナルイルミネーションなどを設置します。ぜひお越しください。  
**期間** 11月21日(木)から令和2年1月13日(祝)まで  
 ※11月21日(木)午後4時から点灯式を行います

**時間** 午後4時30分～9時  
**会場** 伊勢崎駅南口・北口駅前広場、大手町パティオ  
 ※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** 都市開発課(☎21-7490)または伊勢崎駅前インフォメーションセンター(☎61-8008)

**群馬県生涯現役社会推進シンポジウム**  
**商工労働課(☎27-2755)**  
**期日** 11月25日(月)  
**時間** 午後1時30分～4時  
**会場** 市民プラザ  
**内容** 生涯現役社会の実現に向けたシニアの働き方や社会参加についての事例発表など  
**参加料** 無料  
**申し込み** 住所・氏名・電話番号・参加希望人数を記入の

**軽トラ朝市**  
**商工労働課(☎27-2755)**  
**期日** 11月16日(土)  
**時間** 午前8時30分～11時30分  
**会場** いせさき明治館前市道  
**問い合わせ** 伊勢崎商工会議所(☎24-2211)

**寒蘭展**  
**文化観光課(☎27-2758)**  
**期日** 11月23日(祝)・24日(日)  
**時間** 午前9時～午後4時  
**会場** 北公民館  
**入場料** 無料  
**問い合わせ** 伊勢崎市蘭蕙愛好会(☎090-495715485・吉沢)

**女性の人権ホットライン強化週間**  
**人権課(☎27-2730)**  
**期日** 11月18日(月)から24日(日)まで  
**時間** 午前8時30分～午後7時  
 ※23日(祝)・24日(日)は午前10時から午後5時まで  
**相談専用電話** ☎0570-070-810  
**問い合わせ** 前橋地方法務局(☎027-221-446)

**相談**  
 上、郵送またはファクスで上毛新聞社営業局へ  
**宛先** 〒371-8666 前橋市古市町1-50-21 上毛新聞社営業局「群馬県生涯現役社会推進シンポジウム」事務局(☎027-254-9904)  
**問い合わせ** 上毛新聞社営業局「群馬県生涯現役社会推進シンポジウム」事務局(☎027-254-9945)

**市民活動課(☎61-6712)**  
**マイエンザ・ボカシづくりの無料体験会**  
**期日** 11月17日(日) 殖蓮公民館  
**令和2年2月23日(祝) 併の郷(市民交流館)**  
**時間** 午後2時～4時  
**対象** 市内に在住または在勤・在学の人

**市民課(☎27-2726)**  
**自衛官募集**  
**陸上自衛隊高等工科学校生徒**  
**試験日** 1次試験 令和2年1月18日(土)、2次試験 令和2年2月1日(土)  
**対象** 15歳以上17歳未満の中学校卒業(見込み)の男子  
 ※推薦試験もあります。詳しくは直接行政課へ

**定員** 30人(先着順)  
**参加料** 無料  
**申し込み** 11月8日(金)午前9時から電話でNPO法人生活環境ネット「風」事務局(☎73616・大嶋)へ

**市老人クラブ連合会芸術大会 高齢政策課(☎27-2752)**  
**期日** 11月21日(木)  
**時間** 午前11時～午後3時30分  
**会場** 境総合文化センター  
**内容** 踊りや民謡、コーラスなどを発表します  
**入場料** 無料  
**問い合わせ** 市老人クラブ連合会事務局(社会福祉協議会内、☎254546)

**催し**  
**殖蓮公民館 文化サークル発表会**  
**殖蓮公民館(☎264560)**  
**期日** 11月9日(土)  
**時間** 午前9時30分開場  
**会場** 境総合文化センター  
**内容** 歌や踊りなどの発表  
**入場料** 無料

**児童虐待防止推進月間 オレンジリボンキャンペーン 子育て支援課(☎27-2798)**  
 児童虐待防止法が施行された11月は、児童虐待防止推進月間です。本市でも、子どもたちが健やかに育つようという願いの下、一人でも多くの人に児童虐待防止について理解を深めてもらえるよう、オレンジリボンキャンペーンを実施します。  
**期間** 11月11日(月)から15日(金)まで  
**時間** 午前8時30分～午後5時

**国際児童絵画展**  
**国際課(☎27-2731)**  
 市内の小学校に通う外国人児童や、国際姉妹都市・国際友好都市の児童・生徒の絵画作品を展示します。  
**期間** 11月20日(水)から29日(金)まで  
**※土・日・祝日は除きます**  
**時間** 午前8時30分～午後5時15分  
**※29日(金)は午後2時まで**

**女性のためのおしごとフェア**  
**商工労働課(☎27-2755)**  
 女性の採用を予定している市内および周辺地域の約20社が、合同で企業説明会を開催します。  
**期日** 12月11日(水)  
**時間** 午後1時～3時30分  
**会場** 餅の郷(円形交流館)  
**対象** 市内または近隣に在住の就職を希望する女性  
**参加料** 無料  
**※託児ができません**  
**申し込み** 電話でジョブカフェぐんま(☎027-330-4510)へ

**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** 11月19日(火)  
**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** ウクレレ演奏  
**入場料** 無料  
**問い合わせ** 行政課(☎27-2702)

**市民ホールランチタイムコンサート出演者募集**  
**行政課(☎27-2702)**  
 市役所東館1階市民ホールで、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ています。クラシック音楽、ピアノ演奏、合唱などで憩いのひとときを提供してくれる出演者を募集します。詳しくは、市ホームページを確認してください。  
 ※応募が多数の場合は出演できない場合があります  
**期日** 令和2年1月23日(木)・2月20日(木)・3月19日(木)  
**時間** 午後0時15分～0時45分  
**申し込み** 11月22日(金)までに直接行政課へ

**華蔵寺公園遊園地** ☎25-4478  
<http://www8.wind.ne.jp/kezouji/>  
**埼玉県民の日協賛 豆汽車「ボールドウィン号」無料開放**  
**期日** 11月14日(木)  
**時間** 午前9時～午後5時



**農業まつり**  
 生産者と消費者が触れ合い、農業の大切さや地元の農産物などのことを知る良い機会です。楽しいイベントも盛りだくさん。ぜひお越しください。  
**期日** 11月23日(祝)  
**時間** 午前9時～午後2時30分  
**会場** 市民プラザ  
**内容** 農産物の即売会・試食・無料配布コーナー、歌謡ショー、伊勢崎完熟牛蒡「甘久郎」の販売など  
**問い合わせ** 農政課(☎27-2757)



新鮮な地場産野菜の即売

くは通っている(出身の)中学校に問い合わせてください  
**申し込み・問い合わせ** 令和2年1月6日(月)までに自衛隊群馬地方協力本部前橋募集案内所(☎027-23318960)

**募集**  
**市民ホールランチタイムコンサート出演者募集**  
**行政課(☎27-2702)**  
 市役所東館1階市民ホールで、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ています。クラシック音楽、ピアノ演奏、合唱などで憩いのひとときを提供してくれる出演者を募集します。詳しくは、市ホームページを確認してください。  
 ※応募が多数の場合は出演できない場合があります  
**期日** 令和2年1月23日(木)・2月20日(木)・3月19日(木)  
**時間** 午後0時15分～0時45分  
**申し込み** 11月22日(金)までに直接行政課へ

**催し**  
**殖蓮公民館 文化サークル発表会**  
**殖蓮公民館(☎264560)**  
**期日** 11月9日(土)  
**時間** 午前9時30分開場  
**会場** 境総合文化センター  
**内容** 歌や踊りなどの発表  
**入場料** 無料

**自衛官募集**  
**陸上自衛隊高等工科学校生徒**  
**試験日** 1次試験 令和2年1月18日(土)、2次試験 令和2年2月1日(土)  
**対象** 15歳以上17歳未満の中学校卒業(見込み)の男子  
 ※推薦試験もあります。詳しくは直接行政課へ

**冬の賑わい まちなかイルミネーション**  
 冬の伊勢崎駅前をイルミネーションで華やかに彩ります。10メートルタワーをはじめ、田島弥平旧宅PRキャラクターくわまるのモチーフライトや親子で作ったオリジナルイルミネーションなどを設置します。ぜひお越しください。  
**期間** 11月21日(木)から令和2年1月13日(祝)まで  
 ※11月21日(木)午後4時から点灯式を行います

11 広報いせさき No.357

### 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。

- 11月16日(土) 穂詮 ☎32-0875
- 11月17日(日) 豊鉄水工業 ☎32-1526
- 11月23日(祝) 小倉設備興業 ☎25-2915
- 11月24日(日) 栗原建設 ☎25-6720
- 11月30日(土) 中西工業 ☎25-5900

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) = 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) = 深谷市水道工務課(☎048-577-7529)

**着物にチャレンジ**  
三郷公民館(☎23)19952  
期日 11月21日・28日・12月5日の木曜日(全3回)

**山ブドウの樹皮でペンダントを作ろう**  
清掃リサイクルセンター1  
(☎32)3166  
期日 11月19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 15人(先着順)  
参加料 1000円(材料費)  
申し込み 11月8日(金)午前9時から電話で清掃リサイクルセンターへ

**文学の森講座 小倉百人一首**  
赤堀公民館(☎62)1153  
期日 11月22日から12月20日までの金曜日(全5回)  
時間 午前10時～正午  
会場 赤堀公民館  
対象 市内に在住の人  
定員 50人(先着順)  
参加料 無料  
申し込み 11月11日(月)午前9時から直接または電話で赤堀公民館へ

**タッピングタッチ講座**  
心と体を癒やすケア技法  
茂呂公民館(☎25)2671  
期日 12月2日(月)  
時間 午後1時30分～3時30分  
会場 茂呂公民館  
対象 市内に在住の人  
定員 20人(先着順)  
内容 指先の腹を使って頭や肩を軽く弾ませるようにタッチする「タッピングタッチ」の効果と技法を学びます  
参加料 無料  
申し込み 11月14日(木)午前9時から電話で茂呂公民館へ

**アイディアキッチン**  
クリスマスマス  
南公民館(☎26)8333  
期日 11月26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の人  
定員 20人(先着順)  
内容 豚肉のアーモンドから揚げリース仕立て、ささみのコーンフ레이크カツ、豚肉とジャガイモのクリーム煮、リングのピザを作ります  
参加料 1000円(材料費)  
申し込み 11月11日(月)午前9時から直接または電話で南公民館へ

**マミー&キッズエアロビクス**  
境児童館どんぐり  
(☎70)2415  
期日 11月19日(火)  
時間 午前10時30分～11時30分  
会場 境児童館どんぐり  
対象 市内に在住の1歳以上2歳以下の子どもとその母親  
定員 20組(先着順)

**クリスマスリース作り教室**  
境東公民館(☎74)0453  
期日 11月30日(土)  
時間 午前10時～正午  
会場 境東公民館  
対象 市内に在住または在勤・在学の人  
定員 20人(先着順)  
参加料 1000円(材料費)  
申し込み 11月11日(月)午前9時から22日(金)までに直接または電話で境東公民館へ



### 講座

**飾り巻き寿司教室**  
あずま公民館(☎62)0115  
期日 12月6日(金)  
時間 午後1時30分～3時30分

**会長のバドミントン選手権大会(ダブルス)**  
スポーツ振興課(☎27)2747  
期日 12月8日(日)  
時間 午前9時開会  
会場 市民体育館  
対象 次のいずれかに該当する中学生以上の人  
●市内に在住または在勤・在学の人  
●市バドミントン協会加盟クラブ員  
種別・種目  
●一般男子・女子A(競技経験3年以上のペア)  
●一般男子・女子B(競技経験3年未満または年齢の合計が100歳以上のペア)  
●一般男子・女子C(初心者または年齢の合計が120歳以上)

**会長のバドミントン選手権大会(ダブルス)**  
スポーツ振興課(☎27)2747  
期日 12月8日(日)  
時間 午前9時開会  
会場 市民体育館  
対象 次のいずれかに該当する中学生以上の人  
●市内に在住または在勤・在学の人  
●市バドミントン協会加盟クラブ員  
種別・種目  
●一般男子・女子A(競技経験3年以上のペア)  
●一般男子・女子B(競技経験3年未満または年齢の合計が100歳以上のペア)  
●一般男子・女子C(初心者または年齢の合計が120歳以上)

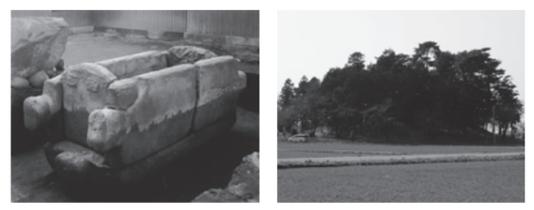
**生涯学習課(☎27)2794**  
期日 11月19日(火)  
時間 午前10時～正午  
会場 赤堀公民館  
対象 市内に在住または在勤・在学の人  
定員 10人(先着順)  
内容 プログラミングで楽しく遊ぶための知識を学び、タブレットで体験します

**まなびい先生自企画事業**  
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(☎27)2794  
期日 11月19日(火)  
時間 午前10時～正午  
会場 赤堀公民館  
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 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

**まなびい先生自企画事業**  
生涯学習課(☎27)2794  
期日 11月14日・21日・28日の木曜日(全3回)  
時間 午後4時30分～6時  
会場 あずま公民館  
対象 市内に在住または在勤・在学の人  
定員 9人(先着順)  
内容 『さくら』などのなじみのある曲を練習します  
参加料 無料  
申し込み 11月8日(金)午前9時から電話で生涯学習課へ

**まなびい先生自企画事業**  
生涯学習課(☎27)2794  
期日 11月14日・21日・28日の木曜日(全3回)  
時間 午後4時30分～6時  
会場 あずま公民館  
対象 市内に在住または在勤・在学の人  
定員 9人(先着順)  
内容 『さくら』などのなじみのある曲を練習します  
参加料 無料  
申し込み 11月8日(金)午前9時から電話で生涯学習課へ

**ホール特別展示 王者の石棺**  
市指定史跡「お富士山古墳」にある県指定重要文化財「長持形石棺」のレプリカを展示します。  
期間 11月15日(金)から12月27日(金)まで  
※月曜日は休館です  
時間 午前9時～午後5時  
会場 赤堀歴史民俗資料館  
入場料 無料  
問い合わせ 赤堀歴史民俗資料館(☎63-0030)



▲県指定重要文化財「長持形石棺」の実物 ▲市指定史跡「お富士山古墳」

**アイススケート教室**  
スポーツ振興課(☎27)2747  
期日 11月15日(金)  
時間 午後6時開始  
会場 市民プラザ  
内容 スキーやスノーボードなどの映像上映と抽選会  
入場料 800円  
申し込み 当日直接会場へ

**アイススケート教室**  
スポーツ振興課(☎27)2747  
期日 11月15日(金)  
時間 午後6時開始  
会場 市民プラザ  
内容 スキーやスノーボードなどの映像上映と抽選会  
入場料 800円  
申し込み 当日直接会場へ

**アイススケート教室**  
スポーツ振興課(☎27)2747  
期日 11月15日(金)  
時間 午後6時開始  
会場 市民プラザ  
内容 スキーやスノーボードなどの映像上映と抽選会  
入場料 800円  
申し込み 当日直接会場へ

**アイススケート教室**  
スポーツ振興課(☎27)2747  
期日 11月15日(金)  
時間 午後6時開始  
会場 市民プラザ  
内容 スキーやスノーボードなどの映像上映と抽選会  
入場料 800円  
申し込み 当日直接会場へ

**アイススケート教室**  
スポーツ振興課(☎27)2747  
期日 11月15日(金)  
時間 午後6時開始  
会場 市民プラザ  
内容 スキーやスノーボードなどの映像上映と抽選会  
入場料 800円  
申し込み 当日直接会場へ

**アイススケート教室**  
スポーツ振興課(☎27)2747  
期日 11月15日(金)  
時間 午後6時開始  
会場 市民プラザ  
内容 スキーやスノーボードなどの映像上映と抽選会  
入場料 800円  
申し込み 当日直接会場へ

**アイススケート教室**  
スポーツ振興課(☎27)2747  
期日 11月15日(金)  
時間 午後6時開始  
会場 市民プラザ  
内容 スキーやスノーボードなどの映像上映と抽選会  
入場料 800円  
申し込み 当日直接会場へ

**アイススケート教室**  
スポーツ振興課(☎27)2747  
期日 11月15日(金)  
時間 午後6時開始  
会場 市民プラザ  
内容 スキーやスノーボードなどの映像上映と抽選会  
入場料 800円  
申し込み 当日直接会場へ



広告のページ

市民緑花フェア・環境フェスティバル・健康まつり  
それぞれのテーマに合った催しが盛りだくさん



アザレアの苗木を無料で配布しました



エアロバイクをこいで発電する機械を体験しました



光ったボタンを押して俊敏性をチェック



野菜のたっぷり入ったおっきりごみを配布

10月6日、いせさき市民のり公園で「市民緑花フェア」、「環境フェスティバル」、「健康まつり」が開催されました。苗木の無償配布やガーデニング教室、環境に関するブース展示や体験、食育体験やおっきりごみの配布、フリーマーケットなど、緑化・環境・健康をテーマにしたイベントなどが盛りだくさん。会場を訪れた人たちは、さまざまなイベントを楽しみました。

認知症高齢者等徘徊保護対策訓練  
徘徊高齢者の保護を体験



いせさき情報メールで配信された不明者情報を基に赤い上着の徘徊高齢者を発見して声を掛けました

10月2日、徘徊高齢者等事前登録制度の利用者が外出後、所在不明になった事態を想定した訓練が行われました。訓練では、参加者が不明者役の男性に声を掛け、保護した後に警察に通報しました。声掛け役で参加した田中五百枝さん(三室町)は、「徘徊高齢者との話し方や、意思の疎通が難しかった」と感想を話してくれました。

男女共同参画講演会  
あいさつのできる町へ



自身の経験を語る家田荘子さん

10月3日、境総合文化センターで「男女共同参画講演会」が開催され、作家の家田荘子さんが講演を行いました。「自分らしい生き方を～あと一歩前へ踏み出したいあなたへ～」と題した講演では、自身の経験を基に家族の在り方について語り、「あいさつを通して、人の変化に気づき助け合える町にしていってほしい」と話しました。

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.6

## 「Milky Cherie 81」(米)



### —Milky Cherie 81とは

伊勢崎市「農&食」戦略会議米麦部会によるブランド米です。食味値81以上をブランド化の基準にしています。

### —食味値とは

米のおいしさを100点満点で表す指数です。アミロース、タンパク質、水分の含有量と脂肪酸度を基に測定されます。

### —特徴

もち米のようなモチモチした食感と甘みがあり、冷めても硬くなりにくいためおいしく食べることができます。



伊勢崎市「農&食」戦略会議  
米麦部会

部長 膳 尚希さん(左)

部会員 栗原 達也さん(右)

### —生産者からひとこと

気温が高く平地である伊勢崎市で、食味値80以上の米を作ることは難しいとされてい

ました。4年間研究し続けた結果、食味値81以上の米を作ることができました。

市民の皆さんにぜひ食べてもらい、伊勢崎市には他のブランド米に負けないくらい、おいしい米があるということを知ってほしいです。

## 編集後記

大きな被害をもたらした台風19号が過ぎ去った横浜で、10月13日にラグビーワールドカップの日本vsスコットランドの試合が行われました。報道によると、試合会場となった横浜国際総合競技場も1階の駐車場が浸水するなどの被害があったが、総勢約2,000人のスタッフが会場復旧に尽力して試合の開催にこぎ着けたとのこと。試合は日本が勝利し、グループリーグ1位で初のベスト8進出を決めました。チームと運営スタッフ、皆さんの活躍で感動をもらった一夜になりました。(ト)



## いきいき公民館 自慢の サークル 紹介

第91回

北公民館(☎25-4547)



サークル名

すこやか体操

### ●活動状況は？

▶月3回程度

### ●活動場所は？

▶北公民館

### ●メンバーは？

▶10人

すこやか体操は、60歳から80歳までのメンバーで構成されたサークルで、転倒を防止し、いつまでも元気に歩けることを目的に活動しています。椅子に座った状態で、足の指と指の間を手でマッサージするように広げたり、足の指1本1本を手で曲げたりする足指運動を中心に行い、ボールやストレッチゴムを使った運動も行っています。足指運動を始めてから、膝の関節症や痛みが和らいだと話すメンバーもいます。

