

いせさき



6月13・14日、白や紫の花しょうぶが国指定史跡「女堀」の遺構に咲きそろう、赤堀花しょうぶ園まつりが催されました。和太鼓や琴の演奏、野だて、花しょうぶの苗の無料配布などたくさんイベントが行われ、訪れた大勢の皆さんは、梅雨の合間のひとときを楽しんでいました。

2009 7月1日号 No.109

人口と世帯(6月1日現在)
■人口 211,503人(男105,730人・女105,773人)
■世帯数 79,530戸

主な内容

- 特集 AEDで救う大切な命……………p.2～3
- 福祉医療制度……………p.4
- 国民健康保険の納税通知書を発送します……………p.5

- 後期高齢者医療制度の保険料額決定通知書を発送します……………p.6
- 介護保険料の納付を忘れずに……………p.7
- 七夕まつり……………p.8

～食生活改善推進員のおすすめ～ 健康レシピ 001



旬の素材をバランスよく使って、簡単にできるレシピをご紹介します。健康的な体づくりを目指し、早速今日の献立にいかがですか。



食生活改善推進員の小野里さん ▶

●●● 7月は野菜たっぷりメタボ対策メニュー ●●●

1 夏野菜の豚肉巻き

Pick up
(1人分:220kcal)

- 2 オクラとツナのからししょうゆあえ
- 3 カボチャの煮物
- 4 具だくさんみそ汁
- 5 梅ご飯

2～5の材料と作り方は、市ホームページをご覧ください

●●● 材料(4人分) ●●●

ニンジン……………40g	キュウリ……………1本
インゲン……………40g	塩……………少々
ミョウガ……………4個	ピーマン……………1個
豚もも肉(薄切り)…30g×8枚	マヨネーズ……………大さじ1
ごま油……………小さじ2	B しょうゆ……………小さじ1
小麦粉……………適宜	こしょう……………少々
A mirin……………大さじ1と3/5	トマト……………1個
しょうゆ……………大さじ1と3/5	
酒……………1/4カップ	

- 作り方 ●●●
- 1 ニンジンは7cmの長さで5mm角に切り、ゆでておく。
 - 2 インゲンは筋を取り、ゆでて7cmの長さに切る。ミョウガは縦4つ切りにする。
 - 3 豚肉は2枚を1組にして広げて小麦粉を薄く振り、①・②の4分の1を乗せ、それを芯にして端から巻き、薄く小麦粉をまぶす。同じものを4本作る。
 - 4 フライパンを熱してごま油をなじませ、③を転がしながら中火で3～4分間焼いて、焼き色をつける。Point
 - 5 Aの調味料を加え、転がしながら汁気がなくなるまで煮からめる。
 - 6 キュウリは千切りにして塩を少々振り、しんなりさせて水気を絞っておく。
 - 7 ピーマンは千切りにしてさっとゆでて水気を切り、⑥と一緒にBの調味料であえる。
 - 8 トマトはくし形に8等分する。
 - 9 ⑦と⑧を焼いた肉に添えて盛り付ける。

Point
巻き終わりを下にして焼くと崩れにくくなります

編集後記

暑い日が続く、薄着になってハッと気付くのは、ちょっと怠け気味の自分の体。メタボリックシンドロームとまではいかないものの、そろそろ気を付けないと…。そのために大事な、なんといっても食事と運動です。そこで、食生活改善推進委員おすすめの健康レシピにチャレンジ。夏野菜のさわやかな味と香りが楽しむことができ、口もお腹も大満足。あとは運動して、秋には変身していきたいな。(と)

ぶらり伊勢崎散歩

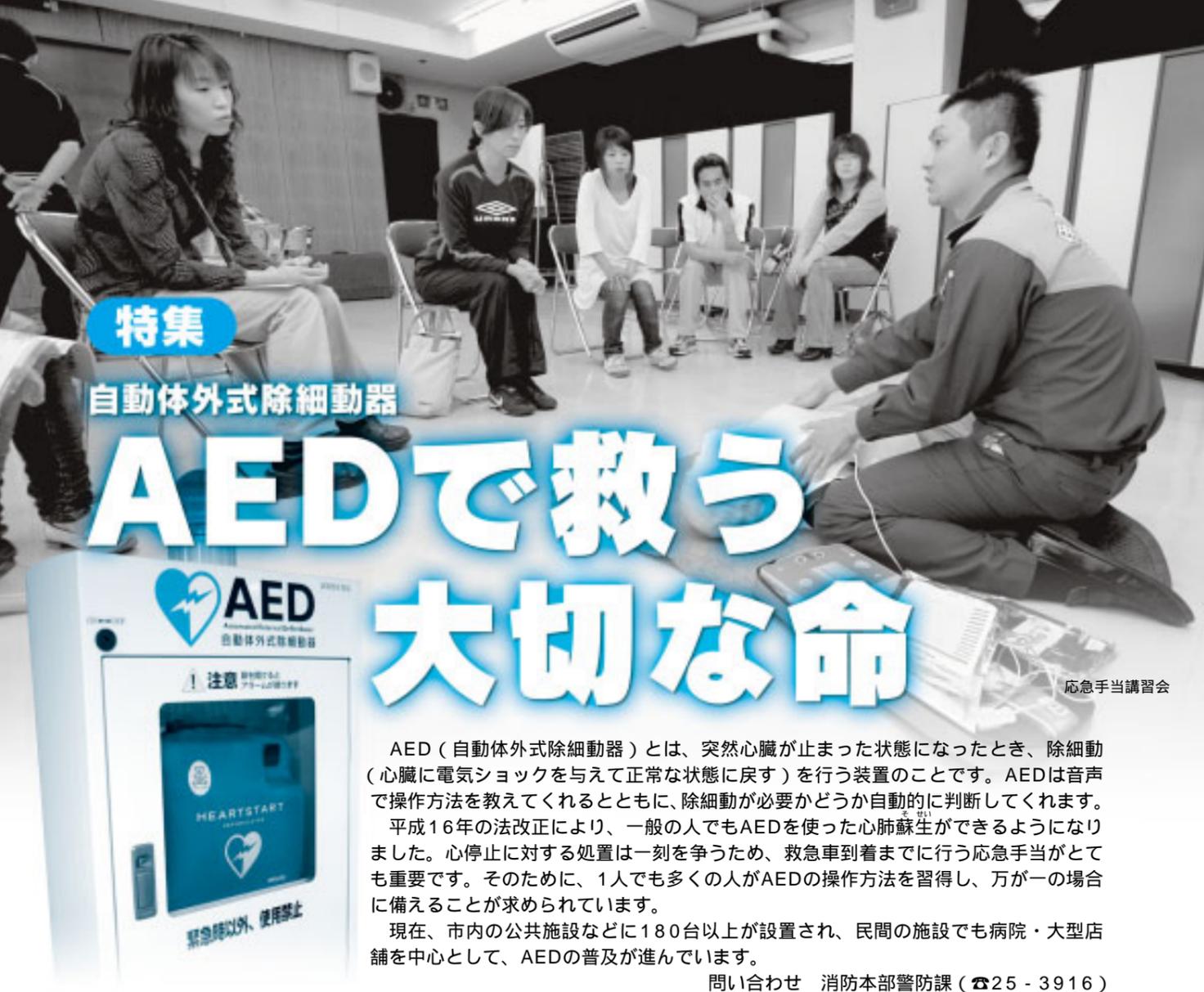


林の東側入り口付近

ラブリバー親水公園うぬきの雑木林

ラブリバー親水公園うぬきの一角に小さな林があります。林の中には小川が流れ、夏は緑の木々が茂り、秋になるときれいな紅葉を見ることができます。市内には珍しい、人の手が入らない自然を堪能できる癒しの空間で、たまにぶらりとしてみたい場所です。





特集

自動体外式除細動器

AEDで救う大切な命

応急手当講習会

AED（自動体外式除細動器）とは、突然心臓が止まった状態になったとき、除細動（心臓に電気ショックを与えて正常な状態に戻す）を行う装置のことです。AEDは音声で操作方法を教えてくれるとともに、除細動が必要かどうか自動的に判断してくれます。平成16年の法改正により、一般の人でもAEDを使った心肺蘇生ができるようになりました。心停止に対する処置は一刻を争うため、救急車到着までに行う応急手当がとても重要です。そのために、1人でも多くの方がAEDの操作方法を習得し、万が一の場合に備えることが求められています。

現在、市内の公共施設などに180台以上が設置され、民間の施設でも病院・大型店舗を中心として、AEDの普及が進んでいます。

問い合わせ 消防本部警防課（☎25-3916）

あなたの勇気が命を救う

救急車到着までが命を左右

心停止の人（心臓や呼吸が止まった人）の救命率（命が助かる可能性）は、心停止後の10分間で急激に低下します（右図参照）。また、救急車の要請があつてから、現場に到着するまでの時間は全国平均で約6分30秒です。

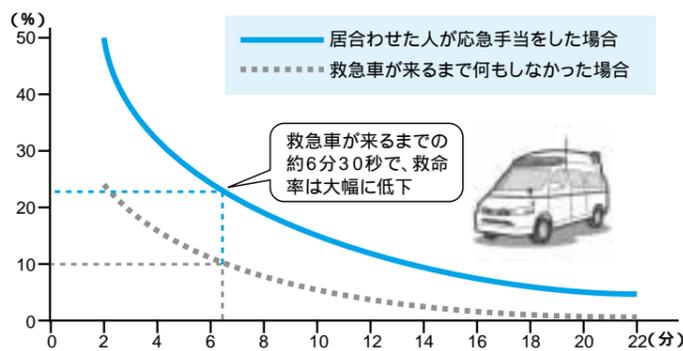
もし救急車が来るまでの間に、心停止した傷病者に何もせずにいると、助かる命も助けられないことになってしまいます。現場に居合わせた皆さんが、AEDを使って除細動を行うことが救命の鍵となるのです。

つなげ、救命のリレー

突然の心停止から大切な命を救うためには、救命のための連携プレー、「救命のリレー」（右下图参照）をできる限り早く行うことが必要です。そして、救命のリレーの第一走者（119番通報）と第二走者（応急手当）を務められるのは、現場に居合わせた皆さんしかいません。

皆さんがまず最初に119番通報を行い、救命のリレーをスタートさせるとともに、勇気を持って応急手当を行ってください。

心停止後の時間と救命率



救命のリレー



AEDの仕組み

AEDを使うには、特別な資格や技能は必要ありません。電源を入れると音声とランプによる案内が始まり、必要な操作を指示します。また、自動で心電図を解析し、除細動が必要な場合にだけ作動するため、医学的な知識がない人でも安心して使えるようになっています。



本市の公共機関に設置しているAED。AEDにはいくつかの機種がありますが、同じ手順で使えるよう設計されています。

AEDを使った応急手当 心肺蘇生法と除細動

ここでは、AEDを使った応急手当を簡単に解説します。詳しい方法を知りたいという人は、右下で案内している応急手当講習会を受講してください。



1 反応の確認、119番通報・AEDの手配

傷病者を見つけたら、周囲の安全を確認した後、声を掛けて反応を確認します。同時に近くの人に助けを求め、119番通報とAEDの手配をします。



2 気道確保、呼吸の確認

傷病者のあごを上げ、気道を確保（呼吸をしやすく）したあと、口元に自分の頬を寄せ、正常な呼吸をしているかどうか確認します。



3 心肺蘇生法 人工呼吸・胸骨圧迫

呼吸がなければ、人工呼吸を2回行った後、胸の真ん中を1分間に約100回のペースで30回圧迫します。



4 AEDが届いたら 除細動

AEDの音声とランプに従って操作し、除細動を行います。

心臓が完全に停止した心静止の状態ではAEDは作動しません。この場合は、3の心肺蘇生法を行います。救急隊が到着するまで、3・4の応急手当を続けます。

皆さんの身近なところへAEDの設置を進めています

現在、市役所・各支所・消防本部・各消防署のほか、下表の施設にAEDが設置されています。今後も、さまざまな施設に設置を進め、AEDの普及に努めていきます。



AED設置施設一覧

生活・衛生施設	保健・福祉施設
いせさき聖苑・さかい聖苑	各保健センター・ふくしプラザ・児童センター・きく児童館・境児童センター・社会福祉会館・ふれあいセンター・老人いこいの家・みやまセンター・境社会福祉センター・プリティータウンの丘磯沼荘・伊勢崎保健福祉事務所
教育・文化施設	警察・その他公共施設
各小・中学校・四ツ葉学園中等教育学校・各図書館・各公民館・文化会館・市民プラザ・赤堀芸術文化プラザ・境総合文化センター・緋の郷・青少年育成センター・県教育センター・県立高等学校	伊勢崎警察署・伊勢崎合同庁舎
運動施設・公園など	民間施設
市民体育館・赤堀体育館・あずま体育館・あずまウォーターランド・華蔵寺公園遊園地・市民のもり公園・伊勢崎オートレース場・県立ふれあいスポーツプラザ	アピタ伊勢崎東店・イトーヨーカドー伊勢崎店・カインズホーム伊勢崎店・スマーク伊勢崎・MrMax伊勢崎店など



消防本部では、心肺蘇生法やAEDの使い方を学ぶ、3時間の応急手当講習会を実施しています。受講者には、修了証を交付しており、これまでに3万2千人の皆さんが受講しています。期日・時間 ご相談ください
対象 おおむね10人以上の団体
個人での受講も受け付けます
申し込み・問い合わせ
伊勢崎消防署（☎25-3920）
赤堀消防署（☎62-0230）
東消防署（☎62-8980）
境消防署（☎74-0012）

福祉医療制度

福祉医療制度は、子どもや重度心身障害者、ひとり親家庭の人などが医療機関にかかったときの自己負担分を、市が負担する制度です。
福祉医療制度の適用を受けるには、申請が必要です。下表の対象に該当する人で、「福祉医療費受給資格者証」が交付されていない人は、年金医療課または各支所住民課で申請してください。
問い合わせ 年金医療課（内線5212）または各支所住民課

10月1日（木）から中学3年生までの通院に係る医療費を無料化します

小学4年生から中学3年生まで = 申請が必要です
6月中に該当者に申請書を郵送しました。同封した返信用封筒で7月17日（金）までに申請書を返送してください。申請した人には、9月下旬に受給資格者証を郵送します。

0歳から小学3年生まで = 申請は必要ありません
9月下旬に新しい受給資格者証を郵送します。10月1日から、必ず新しい資格者証を医療機関に提示してください。



8月1日（土）から重度心身障害者（高齢重度障害者）やひとり親などの受給資格者証を更新します

該当者には、新しい受給資格者証を7月下旬に郵送します。8月1日から、必ず新しい資格者証を医療機関に提示してください。申請は必要ありません。
ひとり親で結婚した人（事実婚を含む）は資格を喪失しますので、速やかに届け出てください



福祉医療制度 種類・対象・申請に必要な物

種類	対象	申請に必要な物
子ども	中学3年生終了までの子ども（10月1日から）	保険証・印鑑
ひとり親（母子・父子）家庭・父母のいない子ども	18歳未満（ ）の児童を扶養している母親（父親）と子ども、または18歳未満（ ）で父母のいない子ども	保険証・印鑑・本籍が本市にない人は戸籍謄本・転入者は1月1日に住んでいた住所地の課税証明書
重度心身障害者（高齢重度障害者）	身体障害者手帳1級または2級に認定された人	保険証・印鑑・身体障害者手帳
	障害年金1級に認定された人	保険証・印鑑・年金証書
	特別児童扶養手当1級または2級に認定された人	保険証・印鑑・特別児童扶養手当証書または認定通知書・有期認定通知書
精神疾患での受診者	療育手帳の判定Aに認定された人	保険証・印鑑・療育手帳
	障害年金1級程度の障害で障害年金を受給できない人	保険証・印鑑・所定の診断書
通院	障害者自立支援法施行令第1条第3号に該当する人	保険証・印鑑・自立支援医療受給者証
	入院	精神保健指定医により入院加療の必要があると診断された人で、本人・配偶者および世帯主の市民税の合計額が235,000円未満の人。認定は最長で3か月まで

18歳の誕生日の前日以降最初の年度末まで

国民健康保険、介護保険、後期高齢者医療保険、市・県民税の年金からの差し引き保険料などの総合相談窓口を開設します

7月中旬に、国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療保険から、保険料などの通知が、皆さんのお手元に届きます。届いた通知について皆さんが詳しく知りたいとき、1か所でお答えできるように、保険料などの総合相談窓口を開設します。

また、10月から始まる、市・県民税の年金からの差し引きについての相談も受け付けますので、ご不明な点があれば、気軽にお問い合わせください。

期間 7月16日（木）から31日（金）まで
土・日・祝日も開設します
時間 午前8時30分～午後5時15分
会場 市役所東館5階特設会場
問い合わせ
国民健康保険 = 国民健康保険課（内線5136）
介護保険 = 介護保険課（内線5242）
後期高齢者医療保険 = 年金医療課（内線5210）
市・県民税の年金からの差し引き = 市民税課（内線2227）

国民健康保険

納税通知書を発送します

国民健康保険（国保）は、病気やけがに備えて加入者の皆さんが費用を出し合い支えあう保険制度で、国民健康保険税（国保税）は皆さんの医療費に当てられる貴重な財源です。安心して医療が受けられる大切な制度を守っていくため、納税にご協力をお願いします。

問い合わせ 国民健康保険課（内線5135）または各支所住民課

7月中旬に世帯主あてに発送

世帯主が社会保険や後期高齢者医療保険に加入している場合でも、世帯内に国保の加入者がいる場合は世帯主に課税され、世帯主あてに納税通知書が送られます。

平成21年度国保税の税率・最高限度額

国保税の介護分（40歳以上65歳未満の人が負担）の最高限度額が1万円引き上げられ、10万円になりました。そのほかの変更はありません。

	医療分	後期高齢者支援金分	介護分
所得割	6.8%	1.8%	1.6%
資産割	27.0%	6.6%	6.0%
均等割(1人あたり)	22,200円	6,200円	7,000円
平等割(1世帯あたり)	21,000円	5,100円	6,000円
限度額	47万円	12万円	10万円

～の合計額が国保税の年税額です。詳しい計算方法はお問い合わせください

国保税の減額制度

世帯の前年中の所得が一定額以下の場合、均等割額・平等割額の一部を減額します。申請は必要ありませんが、確定申告や住民税の申告をしていないと対象にならない場合があります。

6割減額 = 加入者世帯の総所得金額が33万円を超えない世帯

4割減額 = 加入者世帯の総所得金額が33万円と加入者（世帯主は除きます）1人につき24万5,000円を加算した金額を超えない世帯

納付猶予・減免など

災害など特別な事情で一時的に国保税が支払えないとき、分割納付や一定期間の納付猶予、または減免などを受けられる場合がありますので、ご相談ください。

保養施設が利用できなくなりました

国保加入者のための保養施設のヘルシーパル赤城（渋川市）は、契約を取りやめたので、利用できなくなりました。

表1 介護保険料（第1号被保険者）

所得段階	対象	保険料(年額)
第1段階	市民税非課税世帯(1)で、生活保護世帯の人または老齢福祉年金の受給者	25,800円
第2段階	市民税非課税世帯で課税年金収入額と合計所得金額(2)の合計額が80万円以下の人	25,800円
第3段階	市民税非課税世帯で、第1・第2段階の対象者以外の人	38,700円
第4段階	世帯の誰かに市民税が課税されているが、本人は市民税非課税で、課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の人(弾力化)	43,900円
第5段階	世帯の誰かに市民税が課税されているが、本人は市民税非課税で、課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円を超える人(基準保険料)	51,700円
第6段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が125万円未満の人	59,400円
第7段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が125万円以上200万円未満の人	64,600円
第8段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が200万円以上400万円未満の人	77,500円
第9段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が400万円以上の人	90,400円

1 市民税非課税世帯=全員が市民税非課税の世帯
2 合計所得金額=収入から必要経費相当額を差し引いたもので、扶養控除や各種控除、譲渡所得などの特別控除を差し引く前の額

表2 特別徴収開始月

資格取得月	特別徴収開始月
平成20年 4月～9月	平成21年 4月
平成20年10月～11月	平成21年 6月
平成20年12月～平成21年1月	平成21年 8月
平成21年 2月～3月	平成21年10月

介護保険料の納付を忘れずに

介護保険料は、介護が必要になった人が、介護サービスを利用するための、大切な財源です。皆さん一人一人の保険料が、介護保険制度を支えています。65歳以上の人(第1号被保険者)の保険料は表1のとおりです。誰もが安心して介護保険制度を利用できるように、保険料を忘れずに納めてください。

問い合わせ 介護保険課(内線5242)または各支所福祉課

納付方法
保険料の納付方法は、年金からあらかじめ差し引く特別徴収と納入通知書による現金納付の普通徴収があります。

特別徴収
特別徴収の人には、7月中旬

特別徴収の人には、7月中旬
資格取得月が4月2日以降

納付方法
決定通知書を送付します。なお、本年度から特別徴収になる人の特別徴収開始月は、表2のとおりです。開始月は、資格取得月(65歳の誕生日の前日または65歳以上で転入した日が属する月)によつて異なります。

人は、本年度普通徴収です。普通徴収の人には、7月中旬に納入通知書を送付します。記載されている金融機関で保険料を納めてください。

納付に困ったら
気軽に相談ください。災害などの理由で、一時的に保険料をどうしても納付できない場合は、早めにご相談ください。理由によっては、保険料の減免や徴収猶予を受けられる場合があります。

後期高齢者医療制度 保険料額決定通知書を発送します

7月中旬に後期高齢者医療(長寿医療)保険料の「保険料額決定通知書」を被保険者(6月26日現在)に発送します。また、6月27日以降に被保険者になる人には、制度に加入した日の翌月に「保険料額決定通知書」を送付しますので、保険料の納付にご協力ください。

問い合わせ 年金医療課(内線5210)または各支所住民課

平成21年度の保険料額・納付の方法

平成21年度の保険料額は、被保険者の平成20年分の所得に基づいて決定しました。納付の方法には、特別徴収(年金から差し引き)と普通徴収(納付書による現金納付や口座振替)があります。

制度に加入した1年目は、特別徴収の該当者でも普通徴収の期間がありますので、ご注意ください

特別徴収【年間保険料50,000円の場合】

特別徴収がすでに開始されている人は、年間保険料額から仮徴収額(4月・6月・8月)を引いた残りの額を、本徴収額として次回以降の3回(10月・12月・2月)に分けて年金から差し引きます。

仮徴収額は平成19年分の所得に基づいて計算されています

仮徴収			本徴収			年間保険料
4月	6月	8月	10月	12月	2月	
10,000円	10,000円	10,000円	6,800円	6,600円	6,600円	50,000円
仮徴収額 = 30,000円			本徴収額(年間保険料 - 仮徴収額) = 20,000円			

普通徴収【年間保険料50,000円の場合】

普通徴収は、7月から平成22年2月までの8回に分けて納付してください。

1期 (7月)	2期 (8月)	3期 (9月)	4期 (10月)	5期 (11月)	6期 (12月)	7期 (1月)	8期 (2月)	年間保険料
6,600円	6,200円	6,200円	6,200円	6,200円	6,200円	6,200円	6,200円	

被保険者証が新しくなります

後期高齢者医療の被保険者証を更新します。新しい被保険者証は7月中旬に加入者全員に届きますので、8月1日(土)からは新しい被保険者証を使用してください。

申請により医療費の軽減などが受けられます

医療費の軽減を受けたり、任意で制度に加入したりするには、申請が必要です。

住民税非課税世帯の被保険者は、自己負担額や入院時の食事代が軽減されます。また、軽減該当者で標準負担額を支払った人も差額の払い戻しができます。

高額の治療を長期継続して受ける必要のある、国が定めた特定疾病(血友病、人工透析を要する慢性腎不全、HIV感染症など)の自己負担限度額が、月額1万円になります。

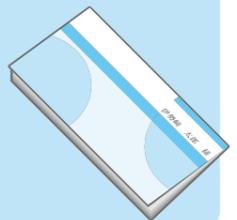
65歳以上で、一定以上の障害のある人は、本人の希望により後期高齢者医療制度に加入することができます。

特別徴収から口座振替への変更

保険料の納付を特別徴収から口座振替に変更することができます。変更を希望する人は、手続きをしてください。

口座振替にすることにより、社会保険料控除は振替をする口座の名義人に適用され、世帯の税負担額の合計が変わる場合があります。

確実な振替を見込めない人は、変更できない場合があります。詳しくはお問い合わせください



夏休み親子施設見学会 参加者募集

期日 8月3日(月)
時間 午前9時30分～午後3時15分

参加料 無料
昼食(弁当)を持参してください

申し込み 住所・参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話番号を記入し、はがき・ファクス・Eメールで広報課へ
あて先 〒372-8501 今泉町二丁目410 市役所広報課「親子施設見学会」係
ファクス番号 23-9800
Eメールアドレス kouhou@city.isesaki.lg.jp
締切日 7月17日(金)必着
問い合わせ 広報課(内線5405)

見学会コース
市役所 まゆドーム 市民のもり公園(昼食) 児童センター 市役所

市有バスを使用します
対象 市内に在住の小学生とその保護者
定員 30人(抽選)
内容 簡単な工作を体験しよう
公園で遊んでみよう
プラネタリウムを見よう



市営住宅入居募集一覧

住宅名	対象世帯	募集戸数
茂呂島住宅	子育て世帯	2戸
	子育て世帯	1戸
	母子世帯	2戸
	母子世帯	1戸
山王住宅	子育て世帯	9戸
	母子世帯	3戸
	高齢者世帯	1戸
羽黒住宅	単身世帯	1戸
	一般世帯	1戸
	身障者世帯	3戸
	子育て世帯	2戸
	子育て世帯	1戸
	母子世帯	1戸
豊城西住宅	母子世帯	1戸
豊城北住宅	子育て世帯	1戸
平和住宅	子育て世帯	1戸
境上武士住宅	子育て世帯	1戸
	高齢者世帯	1戸
境木島住宅	一般世帯	1戸
	子育て世帯	1戸
境熊野前住宅	子育て世帯	1戸
境下武士住宅	子育て世帯	1戸
iタワー花の森住宅	子育て世帯	2戸
	中堅所得者世帯	1戸

募集戸数については、空き部屋の状況により追加になることがあります

市営住宅入居者募集

市営住宅の入居者を募集します。入居には、所得制限や同居親族がいること、市税の滞納がないことなどの条件があります。事前に、住宅課で詳細を確認してください。市ホームページからもご覧いただけます。

申し込み・問い合わせ 住宅課（内線2278）
期間 7月1日（水）から17日（金）まで
土・日曜日は除きます
時間 午前8時30分～午後5時15分

申し込みが募集戸数を超えた場合は、抽選会を行います
期日 7月26日（日）
時間 午前9時30分
会場 緋の郷（円形交流館）

対象世帯の説明

子育て世帯 = 小学校未就学の子どもがいる世帯、または婚姻から3年を経過せず、夫婦の年齢の合計が70歳以下の世帯
子育て世帯 = 子育て世帯で子どもが2人以上の世帯
母子世帯 = 現在婚姻していない昭和31年4月2日以降に生まれた母と未成年の子どもの世帯
母子世帯 = 母子世帯で未成年の子どもが2人以上の世帯
高齢者世帯 = 昭和31年4月1日以前に生まれた人で構成された世帯（子どもがいる場合は18歳未満に限ります）
単身世帯 = 昭和31年4月1日以前に生まれた人
身体障害者世帯 = 入居する人の中に身体障害者がいる世帯
一般世帯 = 上記のいずれにも該当しない世帯
中堅所得者世帯 = 収入月額が15万8000円から48万7000円までの世帯

共催イベント

いせさき明治館
押し花絵「渋沢多美と仲間たち」
期日 7月18日（土）・19日（日）
時間 午後1時～9時
押し花が無料で体験できます（午後2時～4時）
問い合わせ 市観光協会（文化観光課内、内線3404）

にぎわい広場（本町有料駐車場）
期日 7月18日（土）・19日（日）
小雨決行
時間 午後1時～8時30分
19日は午後4時30分まで

内容
【ステージの部】
18日 = マジック戦隊MCO・吹奏楽の演奏（あずま中・第三中・市民吹奏楽団）
19日 = 少年少女合唱・アコーディオン・キッズダンス・フラダンスなど
【ブースの部】
18日・19日 = 竹クラフト・フェイスペイントなど
18日 = 白バイ体験ほか
19日 = ボクシング体験・勝ち抜き腕相撲・Eポート展示など
問い合わせ 市民活動課（☎21-6712）または文化観光課（内線3452）

本町通り
18日 = ダンピア流し
時間 午後6時～6時30分
問い合わせ 文化観光課

協賛イベント

赤石楽舎
18日・19日 = 夏の星座写真展など
時間 午後3時～7時
問い合わせ 生涯学習課（内線2457）



四ツ葉学園中等教育学校説明会を開催します

期日・時間 7月24日（金）午後1時～3時30分
7月25日（土）午前9時30分～正午
会場 四ツ葉学園中等教育学校
対象 小学6年生の児童とその保護者
内容 生徒による学校説明、保護者の体験談、小原玲さん（動物写真家）による公開アカデミックセミナー（公開授業）、「流水の伝言」アザラシの赤ちゃんが教える地球温暖化のシグナル」参加料 無料
申し込み 申込書に必要事項



四ツ葉学園の制服

を記入し、7月10日（金）までに小学校の担任の先生へ申込書は各小学校で配布します。また、四ツ葉学園中等教育学校ホームページ（http://www.yotsuba-ss.ed.jp/）からダウンロードもできます
問い合わせ 四ツ葉学園中等教育学校（☎214151）

定額給付金の申請手続きはお済みですか

6月末までに、本市の対象者の約9割へ、定額給付金の振り込みが完了しました。申請期限を過ぎると、定額給付金を受け取れなくなりま。また申請していない人は早めに手続きをしてください。

なお、申請書が届いていない人、紛失・破損してしまった人には再発行しますのでご連絡ください。
申請期限 9月24日（木）
問い合わせ 企画調整課（内線5408）



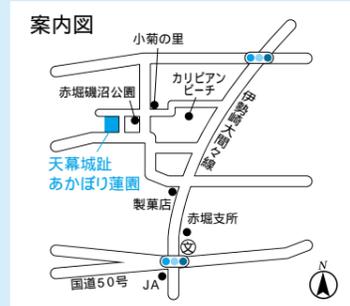
天幕城址 あかぼり蓮園まつり2009

あかぼり蓮園は、自然豊かな磯町の天幕城外堀跡に、日中国交正常化30周年を記念して、在日中国大使から譲り受けた中国蓮を植え付け、開園しました。白やピンクの大輪の花が早朝から午前中に一斉に咲きそろい、暑い夏をすがすがしくしてくれます。蓮の花は、7月上旬から8月中旬まで楽しむことができます。ぜひ皆さんでお出掛けください。

問い合わせ 赤堀支所経済振興室（☎621151）
文化観光課（内線3404）



蓮の花が訪れる人の目を楽しませてくれます



期日 7月19日（日）
小雨決行
中止の場合は20日（祝）
時間 午前9時～11時30分
会場 あかぼり蓮園駐車場
内容 フラワーアート教室
蓮の花を使った、フラワーアート
定員 50人（先着順）
参加料 200円
参加者全員に手ぬぐいを差し上げます
花の苗・蓮の葉入り大福・かき氷の無料配布
数に限りがあります

まちの出来事



◀ 濃い紫色に染められた園内



◀ 360度のパノラマを楽しむ参加者

おいしい水を届けます
6月7日、水道週間の事業として、竜宮浄水場の施設見学会が行われました。参加した皆さんは、浄水場内で家庭に水が届くまでの説明を聞いたり、高さ35mの調整塔の屋上から見渡す景色を堪能したりしながら、水道への理解を深めていました。



◀ 花の苗を植える皆さん

緋の郷を花できれいに
6月10日、緋の郷を拠点として活動する団体が一堂に会し、「緋の郷クリーン作戦」が行われました。集まった45団体約130人の皆さんは、除草作業をした後、サルビアやポーチュラカなど色とりどりの花を植え、緋の郷をきれいに飾りました。

梅雨を彩る紫の花しょうぶ
6月14日、あずま水生植物公園では花しょうぶが見ごろを迎え、「あずま水生植物公園まつり」として琴や和太鼓の演奏、野だてなどの多彩なイベントが行われました。来場者は、花しょうぶをじっくり眺めたり、写真を撮ったりしながら堪能していました。

今日から始めるエコ生活

6月5日、「環境の日」のイベントが市役所と各支所で行われました。「省エネライフスタイルで低炭素社会を目指します！」に賛同し署名した人にマイボトルやニガウリの苗などを、またエコドライブ宣言した人にエコドライブステッカーを配布し、エコライフを呼びかけました。



エコドライブで環境にやさしい運転を

プロの技で地域に貢献

6月7日、伊勢崎塗装組合の皆さんが、ボランティアで伊勢崎養護学校の校舎の塗装を行いました。プロの職人が作業を始めると、色あせていた壁や天井は、あっという間に塗り替えられ、明るくきれいになりました。



◀ 丁寧に塗装する組合員



◀ 羽根付きボールを手で打ち合うインディアカ



白や紫の花々に囲まれて

花しょうぶに囲まれて

6月14日、本市の観光キャンペーン「ガールズミスマわり」の写真撮影会が、赤堀花しょうぶ園まつりの会場で開催されました。ミスひまわりの3人は、午前は浴衣、午後は私服を着てモデルとなり、集まった大勢のカメラマンに、明るい笑顔を振りまいていました。



▶ さっそくスタートするサイクリング

大人も子どもも楽しくレクスポ

6月7日、「市民レクリエーションスポーツ祭」が華蔵寺公園運動施設周辺で開催されました。サイクリングやターゲットボードゴルフ、インディアカなどさまざまな競技が行われ、参加者は年齢や体力に応じて楽しみながら、さわやかな汗を流していました。

情報 掲示板

ISESAKI INFORMATION

伊勢崎市役所……………☎24-5111
 赤堀支所……………☎62-1151
 あずま支所……………☎62-1311
 境支所……………☎74-1111
 開庁時間 午前8時30分～午後5時15分
 火災情報案内(24時間)……☎0180-99-2999



8/9 (日) いせさきまつり みこしコンクール 参加者募集

いせさきまつり協賛会では、みこしコンクールに参加する町内・企業・団体を募集します。皆さんの参加をお待ちしています。
 申し込み・問い合わせ
 7月8日(水)までに行政課(内線2323)

地域ふくし館



「言葉や心身の発達が心配」「落ち着きがない」などの子どもの健やかな成長を援助する教室を開催しています。また、保護者の不安や悩みの相談に応じ、子育てを支援したり、療育に関する地域の情報を提供したりしています。電話連絡の上、気軽に見学にお越しください。
 問い合わせ 地域ふくし館ばんどう(☎32-7748)

ばんどう親子広場

期日 月曜日から金曜日まで(祝日は除きます)
 時間 午前9時30分～午後2時30分
 対象 市内に在住で、言葉や心身の発達に心配のある就学前の子ども
 電話相談
 期日 月曜日から金曜日まで(祝日は除きます)
 時間 午前9時～午後5時
 月曜日は午前9時から正午まで、臨床発達心理士が相談に応じます
 内容 言葉が遅い、落ち着きがないなど

**県立ぐんま天文台
見学学習会**
 伊勢崎市図書館(☎23-2346)
 期日 8月1日(土)・19日(水)
 時間 午前9時文化会館出発
 午後4時帰着予定
 会場 県立ぐんま天文台(高山村)
 対象 小・中学生
 小学3年生以下は保護者の同伴が必要です
 定員 各日36人(先着順)

催し

参加料 1500円(保険料) 望遠鏡を作る場合は、別途1580円が必要です
 申し込み 7月11日(土)午前9時から直接伊勢崎市図書館または赤堀図書館(☎63-200)・あずま図書館(☎63-9988)・境図書館(☎74-0209)へ
 各図書館で9人ずつ受け付けます

おしゃべり会
 障害福祉課(内線5251)
 障害者(児)を持つ家族が集い、日ごろの悩みや喜びについて話し合う場です。
 期日 7月16日(木)

**市母子会親子ふれあい交流事業
若年親子旅行**
 市社会福祉協議会あずま支所(☎202666)
 期日 8月9日(日)から10日(月)までの1泊2日
 時間 午前7時 餅の郷出発
 行き先 日本平と三保はこも温泉(静岡県)
 対象 市内に在住の母子・父子家庭の親子
 定員 40人(先着順)
 参加料 大人・高校生1万円

ネットショップ起業塾
 群馬伊勢崎商工会(☎761560)
 期日 7月12日・19日・26日
 8月2日・9日の日曜日
 時間 午前10時～午後5時
 会場 群馬伊勢崎商工会赤堀支所(西久保町二丁目)
 対象 起業や販路拡大を考えていて全日程受講できる人
 定員 40人(先着順)
 内容 創業の心構え・ネットショップ開設までの流れ・ビジネスプログラムの活用方法・開店計画書の作成など
 講師 加藤忠宏さん(中小企業診断士)
 参加料 5000円
 申し込み 群馬伊勢崎商工会へ

お知らせ

**防犯標語コンクール
作品募集**
 安心安全課(内線5328)
 防犯意識を高めるような標語を募集します。優秀作品には、賞状と記念品を贈呈します。
 期間 7月17日(金)から8月21日(金)まで
 対象 市内に在住・在勤・在学の人
 申し込み 応募用紙に必要事項を記入し、市役所東館受付または各支所・各公民館・各町内の防犯委員へ
 応募用紙は、申し込み先にあります
 作品は1人1点で、未発表のものに限りです
中退共は退職金つくりをサポートします
 商工労働課(内線3350)
 中小企業退職金共済制度(中退共)は、中小企業で働く従業員のための、外部積立型の国の退職金制度です。
 適格退職年金制度から中退共に移行できます
 掛金の一部を国が助成し、

掛金は全額非課税です
 管理が簡単で、掛金以外の経費がかかりません
 詳しくは、中小企業退職金共済事業本部(☎03-3436-0151)

社会を明るくする運動
 市社会福祉協議会あずま支所(☎202666)
 7月は、社会を明るくする運動の強化月間です。犯罪や非行のない明るい社会づくりにご協力をお願いします。

外国人雇用状況の届け出を忘れずに
 ハローワークいせさき(☎238609)
 特別永住者を除く外国人労働者を雇用するすべての事業主には、雇用や離職の際に、その外国人労働者の氏名や在留資格、在留期限などをハローワークに届ける義務があります。
 外国人労働者の適正な雇用・労働条件の確保・不法就労の防止にご協力ください。

国民年金の届け出を忘れずに
 年金医療課(内線5215)
 国民年金は、20歳以上60歳未満のすべての人が加入する

公的年金制度です。加入者(被保険者)は、次のようなときに届け出が必要です。届け出を忘れると、将来年金が受けられなかったり減額されたりする場合がありますので、ご注意ください。
 第1号被保険者(自営業や学生など)
 就職して厚生年金や共済組合に加入したとき
 勤務先の事業所へ
 結婚・配偶者の就職・本人の収入減などで配偶者(第2号被保険者)の扶養となったとき
 配偶者の勤務先の事業所へ
 第2号被保険者(会社員や公務員など)

退職したとき
 年金医療課
 または各支所住民課へ
 退職して配偶者(第2号被保険者)の扶養となったとき
 配偶者の勤務先の事業所へ
 第3号被保険者(第2号被保険者に扶養されている配偶者)
 就職して厚生年金や共済組合に加入したとき
 勤務先の事業所へ
 本人の収入増・配偶者の退職・離婚などで配偶者の扶養ではなくなったとき
 年金医療課または各支所住民課へ
 詳しくは、前橋社会保険事務所(☎027-2311706)または年金医療課

ダンピアいせさき 定期講習会



初心者からベテランまで、幅広く楽しめる講習会です。ダンピアいせさきを覚えて、夏まつりや納涼祭に参加しましょう。

期日・会場
 7月13日(月) = 赤堀公民館
 7月15日(水) = 名和小学校
 7月22日(水) = 餅の郷(円形交流館)
 7月24日(金) = 境体育館
 7月25日(土) = 餅の郷(円形交流館)
 7月27日(月) = あずま体育館
 7月30日(木) = 宮郷第二小学校
 8月4日(火) = 餅の郷(スポーツ交流館)
 時間 午後7時～9時
 用意する物 体育館シューズ
 問い合わせ 文化観光課(内線3452)

自衛官募集

募集内容 右表のとおり
 詳細は、受付時に説明します
 問い合わせ 自衛隊群馬地方協力本部前橋募集案内所 ☎027-233-8960、<http://www.mod.go.jp/pco/gunma> または市民課(内線5122)

募集内容一覧

募集種目	資格	受付期間	試験日
航空学生	高卒(見込み) 21歳未満	8月1日(土)から 9月11日(金)まで	9月23日(祝)
一般曹候補生	18歳以上 27歳未満	8月1日(土)から 9月11日(金)まで	9月19日(土)
2等陸・海・空士 男子	18歳以上 27歳未満	随時	受付時に説明
2等陸・海・空士 女子	18歳以上 27歳未満	8月1日(土)から 9月11日(金)まで	9月27日(日)

7月15日(水)から8月31日(月)まで

夏の青少年 健全育成運動

『家庭の日』

親と子の心をむすぶ

～家庭や地域の力で、子どもたちの健やかな成長を図ろう～
 家庭で携帯電話やインターネットの使い方やルールを決めよう
 地域活動への参加や家族の会話を増やそう

子どもにとって家庭は、基本的な生活習慣や食習慣を身に付け、豊かな心を育てる最も基礎的で大切な場です。また、地域社会は同世代や異世代の人たちと交流し、人間関係や社会規範を経験することのできる場です。
 家族の時間を大切に、地域活動に子どもと積極的に参加するなど、子どもたちの健やかな成長を家庭・地域で応援していきましょう。

現在、市内の4地区が、家庭健全化モデル地区に指定されています。
 本年度指定地区...長沼町区・東町区
 継続指定地区...ひろせ町区・上矢島区

問い合わせ 市民活動課(☎21-6712)

夏休み親子 ソフトテニス教室

スポーツ振興課(☎30-1302)
 期日 8月1日(土)から8日(土)まで(全6回)
 2日(日)・4日(火)は除きます
 時間 午前9時～11時
 会場 市民球場
 対象 市内に在住の小学3年生から中学1年生とその保護者
 定員 20組(先着順)
 参加料 500円(保険料)申し込み 7月8日(水)か

市民水泳大会

スポーツ振興課(☎30-1302)
 期日 8月2日(日)
 時間 午前8時30分開会式
 会場 市民プール
 対象 次のどちらかに該当する人
 市内または玉村町内に在住・在勤・在学の人
 市内のスイミングクラブ・水泳協会の会員

小学生の部 自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライの各50mと200mリレー
 中学生の部 自由形の50mと100m平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライの各100mと200mリレー
 高校生の部 自由形の50mと100m平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライの各100mと200mリレー
 29歳以下の部 自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライの各50mと200mリレー
 30歳代・40歳代・50歳代・60歳代・70歳以上の部 自由

ミニトライアスロン大会

スポーツ振興課(☎30-1302)
 期日 7月19日(日)
 時間 午前6時30分集合
 会場 境運動公園周辺
 参加資格 小学生以上の健康な男女
 小・中学生は保護者の同伴が必要です
 自転車・ヘルメットを持参してください

小・中学生 360m
 バイク 5km・ラン 2km
 一般・女性 5km・ラン 5km
 バイク 25km・ラン 5km
 1種目だけの参加もできます

参加料 一般 1000円、女性・中学生以下 500円
 申し込み POWER KIDSの高庭さん(☎23-9080)またはスポーツ振興課(市民体育館内)へ

講座

夏の装い 浴衣の着付けとヘアメイク

伊勢崎美容専門学校(☎22-5888)
 期日 7月18日(土)・19日(日)・8月1日(土)・2日(日)
 時間 午前10時～午後4時
 7月18日(土)は午後1時から4時まで(ヘアメイクだけ)
 会場 伊勢崎美容専門学校(三光町)
 定員 各20人(先着順)
 内容 浴衣の着付け・浴衣に合うヘアメイクを学びます
 浴衣を持っていない人にはお貸しします
 参加料 500円
 申し込み 7月8日(水)から31日(金)までに伊勢崎美容専門学校へ

まが玉作り教室

赤堀歴史民俗資料館(☎63-0030)
 オリジナルのまが玉を約1時間30分で作ります。
 期間 8月4日(火)から9日(日)まで
 時間 午前9時30分～午後3時30分
 会場 赤堀歴史民俗資料館
 対象 小学4年生以上
 参加料 300円
 申し込み 当日直接会場へ

市民プラザ カルチャー教室

市民プラザ(☎32-9488)
 絵本づくり教室
 期日 7月23日(木)
 時間 午後1時30分～4時30分
 対象 小学生以上
 定員 15人(抽選)
 講師 木村有子さん

夏休みおもしろ教室

青少年育成センター(☎23-5800)
 期日 8月21日(金)から23日(日)までの2泊3日
 会場 青少年育成センター
 対象 小学4年生から中学生
 定員 48人(先着順)
 内容 創作活動・キャンプ・アイア・野外炊飯など
 参加料 9500円(教材費・食事代・保険料など)
 申し込み 7月12日(日)午前9時から電話で青少年育成センターへ
 1回の通話で2人まで
 7月20日(祝)の保護者説明会に、参加料と保険証のコピーを持参して必ず出席してください

スポーツ

町内対抗軟式野球大会

スポーツ振興課(☎30-1302)
 期日 8月23日(日) 開会
 変更になる場合があります
 対象 本年4月1日以降引き続き、旧伊勢崎市内に在住の16歳以上の人で構成され、町内会長がその事実を証明したチーム
 学生は除きます
 1チーム25人以内
 参加料 1万円
 申し込み 7月8日(水)から24日(金)までに直接スポーツ振興課(市民体育館内)へ

夏季バレーボール大会

スポーツ振興課(☎30-1302)
 期日 8月23日(日)
 時間 午前8時30分開会式
 会場 市民体育館
 対象 協会登録チーム
 種別 一般女子(9人制)
 参加料 3000円
 申し込み 問い合わせ 8月10日(月)までに直接スポーツ振興課(市民体育館内)へ



わかば 白書

水泳に情熱を注ぐ
高橋未希さん
全中に向け
全力で泳ぐ



Profile

たかはし みき
スウィン伊勢崎スイミングスクール所属。幼稚園に通っていたころ、ぜんそくを患っていたことがきっかけで、体力をつけるために両親のすすめで水泳を始めた。部活でも水泳部に籍を置き、努力の毎日を送る、中学2年生。

4月に行われた北関東水泳県予選、女子一般の部「100m平泳ぎ」・「200m平泳ぎ」で2冠を達成した高橋さん。自己記録を更新する会心の泳ぎを見せ、ジャパンオープン2009への出場権をつかみました。

「水泳を続けていて一番楽しいことは、納得する泳ぎができて、自己ベストが出たときです。今回、目標だったジャパンオープンに出場できて、最高にうれいす」

今は、8月に行われる全中（全国中学校水泳競技大会）に向けて練習に励んでいます。「全中に出場するには、県大会で標準記録を切るタイムを出さなくてはなりません。プレッシャーはありますが、調子は良いので、ベストの泳ぎができるよう、高い目標を持って頑張りたいです」

スクール長で担当コーチの納見さんは、「すばらしい素質を持っている上に、とても練習熱心。これからの成長が楽しみ」と高橋さんを見守っています。

今年の夏は、水泳に情熱を注ぐ高橋さんの活躍から目が離せません。

大学生 ナビ

上武大学 ビジネス情報学部 4年
安田猛さん



本年5月、上武大学陸上部は、関東学生対抗選手権（関東インカレ）2部で総合2位となり、1部への昇格を決めた。安田猛さんは、陸上部のキャプテンで、棒高跳びの選手だ。棒高跳びの魅力

彼が棒高跳びを始めたのは中学の時。長距離が得意で陸上部に入部したが、そこで元女子棒高跳び日本記録保持者の岡田（旧姓・安井）己美子さんと出会い、ほかの種目にはない棒高跳びの魅力を知った。

「棒高跳びは、自分の力だけで最も高く跳ぶことができる競技です。踏み切った瞬間を越える、そのわずかな秒の滞空時間が、たまらなく楽しいんです」

そんな彼も、高校3年生のインターハイ予選の直前、練習中に60針以上縫う大けがをしたときは、さすがにやめようとも考えた。しかし、けがが治るとすぐに復帰。やっぱり棒高跳びの魅力には逆らえなかった。

「だって、自分から棒高跳びを取ったら、何も残りませんからね」

好きな言葉は「夢」

「夢がないと何も始まりません。夢があるから、達成までのプロセスを試行錯誤して頑張れるんです」

記録を更新すれば、その瞬間からまた新しい挑戦が始まる。わずかなセンチの記録更新を目指して努力を続けているからこそ言える言葉だ。

「今の夢は、秋の全日本インカレに出場することです」

出場するための標準記録までは、あともう少し。彼は夢に向かって、これからも高く高く跳び続ける。

大きな夢に向かって、 ただひたすら、高く跳び続ける。

縫う大けがをしたときは、さすがにやめようとも考えた。しかし、けがが治るとすぐに復帰。やっぱり棒高跳びの魅力には逆らえなかった。

「だって、自分から棒高跳びを取ったら、何も残りませんからね」

好きな言葉は「夢」

「夢がないと何も始まりません。夢があるから、達成までのプロセスを試行錯誤して頑張れるんです」

記録を更新すれば、その瞬間からまた新しい挑戦が始まる。わずかなセンチの記録更新を目指して努力を続けているからこそ言える言葉だ。

「今の夢は、秋の全日本インカレに出場することです」

出場するための標準記録までは、あともう少し。彼は夢に向かって、これからも高く高く跳び続ける。

地球にやさしく

スプレー缶やカセットボンベは 中身を使い切ってから捨てましょう

清掃リサイクルセンター21では、燃えないごみを処理するため、高速で回転してごみを細かくする、巨大な破砕機を使用しています。

ごみを破砕機で処理しているときは、火花がひんぱんに飛び交います。そのため、引火性の燃料が残っているスプレー缶やカセットボンベが投入された場合、引火して爆発する危険性があります。

平成14年には実際に爆発事故が起き、破砕機が使えなくなるなど、大きな損害が出てしまいました。

スプレー缶やカセットボンベは、中身を使い切ってから資源の日に出すようにしてください。

問い合わせ 清掃リサイクルセンター21（☎323166）

人権に関する学校の取り組み

人権を尊重する心は、人と人とのつながりの中で、さまざまな体験を通して身に付けていくものです。本市では、市の学校教育方針を基に、各学校の実態にあわせて人権にかかわる教育を行っています。

例えば、助産師による生命を慈しむ心を育てる授業、外国籍の児童の発表による国際理解のためのワールド集会、思いやり 声をかけたり 遊んだり（境剛志小 鈴木美羽さん）

手話を取り入れた相手を思いやる心を育む音楽集会、人権に関わる講演会、高齢者・障害者との交流などです。

また、友達との会話で、心を温かくする言葉を「ほかほか言葉」、人を傷つける言葉を「とげとげ言葉」として学ぶことで、友達を大切にすることが育てる取り組みも行っていきます。（学校教育課）

はっらっ健康レポート



6月7日、本年度最初の「はっらっ健康教室」が、市内6会場で開催されました。参加した皆さんは、日本体育協会公認のスポーツプログラマーの指導の下、簡単な筋力トレーニングやウォーキングに汗を流しました。

皆さんも、外に出て、太陽の光を浴び、風を感じながら体を動かしてみませんか。はっらっ健康教室は、今後も7月から平成22年3月までの第1日曜日の健康の日に、午前9時30分から11時まで開催されます（8月は除きます）。会場は、西部公園・粕川公園・いせさき市民のもり公園・赤堀コミュニティひろば・国定公園・境ふれあいパークです。ぜひお近くの会場にお出かけください。動くとき汗をかきますので、タオルと飲み物を持って参加しましょう。

教室の詳細は、広報いせさき5月16日号17ページまたは市ホームページをご覧ください
問い合わせ 健康管理課（☎23-6675）

無理なく楽しみながら健康ウォーキング