

# いせさき

## 2009 12月1日号 No.119

人口と世帯(11月1日現在)  
■人口 211,294人(男105,588人・女105,706人)  
■世帯数 79,527戸

特集

# ありがとう

ありがとう。あなたがいるだけで、幸せな気持ちになります。あなたは私の大切な人。今回の特集では、「ありがとう」が詰まった心温まるエピソードを紹介します。

### 主な内容

● 特集 ありがとう……………p.2~7  
楽しく食事していますか……………p.8~9

我が家を守れ 年に一度は防犯診断……………p.10~11  
市民教養講座……………p.12



## ～食生活改善推進員のおすすめ～ 健康レシピ 006

旬のものを彩りよく使いましょう。寒さには負けないよう、バランスの良い食生活で、体を丈夫にしましょう。



食生活改善推進員の佐藤さん ▶

●●● 12月は肥満予防のためのヘルシーメニュー ●●●

### 1 豚肉と野菜のあっさり蒸し

Pick up  
1人分:189kcal

- 2 揚げサトイモの田楽
- 3 野菜の澄まし汁
- 4 こしあんミルク寒天
- 5 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

●●● 用意する材料(4人分) ●●●

- |                      |                  |
|----------------------|------------------|
| エノキタケ……………100g       | 酒……………大さじ2       |
| シメジ……………100g         | 中華だし……………小さじ1    |
| エリンギ……………120g        | 塩……………少々         |
| ピーマン……………70g         | こしょう……………少々      |
| パプリカ(赤)……………70g      | ダイコン……………180g    |
| 水菜……………100g          | ポン酢しょうゆ……………大さじ4 |
| アサツキ……………20g         | 一味唐辛子……………少々     |
| 豚肉(しゃぶしゃぶ用)……………240g |                  |

●●● 作り方 ●●●

- 1 エノキタケは5cmくらいの長さに切る。シメジは根元を切り落とし、ほぐす。エリンギは縦半分にして、5mmくらいの薄切りにする。
- 2 ピーマンとパプリカは縦半分にして中の種を取り、縦に千切りにする。
- 3 水菜は5cmくらいの長さに切る。アサツキは小口切りにする。
- 4 豚肉に塩とこしょうを振る。
- 5 1と2を混ぜ合わせて、鍋が深めのフライパンに入れる。
- 6 5に豚肉を広げてふたをするように乗せる。Point
- 7 酒を振り掛け、鍋にふたをして強火で蒸す。肉の表面の色が変わったらふたを取り、中華だしを振り掛け、いためながら火を通す。
- 8 器に水菜を敷き、その上に7を乗せる。おろしたダイコンを軽く水を切ってから乗せ、アサツキを散らし、ポン酢しょうゆを掛ける。好みで一味唐辛子を振り掛ける。

Point

蒸気を閉じ込めるため、豚肉を鍋全体に満遍なく敷き詰めます。



## 編集後記

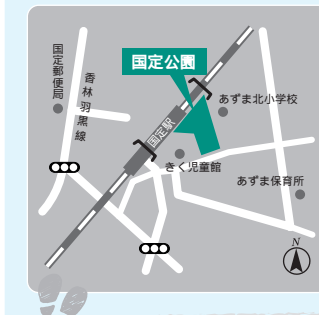
畑でニンジン収穫する小学生の取材に同行した。大事そうに、丁寧にニンジンの泥を落とす子どもたち。そばで見守る生産者が優しくほほ笑む。子どもたちが大切な何かに気付く瞬間に立ち会えたような気がした。

お互いの立場や思いは、見えにくいことがある。でも、気付くきっかけがどこかには必ず。「気配りのすすめ」という本で、最も美しい日本語と称された「ありがとう」。この言葉には、何かに気付かせる力がある。(ふ)

## いざり 伊勢崎 散歩



くにさだ 国定公園



国定駅のすぐ隣にある広さ2万7千m<sup>2</sup>の公園です。広い園内には、すべり台・ロープウエーなどの遊具や、ちびっ子噴水広場が設置され、散歩などにも利用されています。JR両毛線の線路に面しているため、走っている電車を間近で見られるのも楽しみの一つです。



# ありがとう

人と人が、出会い、助け合い、思い合う中から生まれる感謝の気持ち。「ありがとう」は、その気持ちを伝えるすてきな言葉。

ありがとう。

生まれてきてくれた赤ちゃん。

私を生んでくれたお母さん。

話を聞いて、一緒に泣いてくれた親友。

自信を持たせてくれた先生。

叱ってくれた近所のおじさん。

励ましてくれた職場の先輩。

本当の自分を受け止めてくれた一生のパートナー。

故郷、家族、暖かな部屋、おいしい料理…。

思いやりとふれあいのある、心豊かなまちには、

たくさんの「ありがとう」があふれています。

今回は、まちで出会った、感謝のエピソードを紹介します。



「上武大学駅伝部へつながった、  
「ありがとう」のタスキ。

### 小沢光江さん

おざわ・みつえ  
上武大学駅伝部の寮母さん。伝統のカレーライスと豚汁の味は、寮生から愛され続けている。

### 上武大学駅伝部

昨年に続き2度目の箱根駅伝出場を決めた。からっ風の中鍛え上げられた、脚力と雑草魂が持ち味。

### 寮のおばちゃん

上武大学創立当時から40年以上、学生寮を切り盛りしてきた「寮のおばちゃん」こと小沢さん。

まだ慣れない寮生には優しく声を掛け、時には悩み事や恋愛の相談に乗るおばちゃんは、故郷から離れて暮らす寮生にとって大きな支えです。「みんなに感謝されますけど、若い子たちの仲間に入れてもらえるのが楽しくて。私の方が感謝ですよ」

おばちゃんの表情は若々しく、いつも笑顔に満ちています。

### 「ありがとう」のタスキリレー

現在は駅伝部の寮になり、最近では選手に食べさせてほしいと、寮の卒業生から野菜や米の差し入れが届きます。

「何十年前にも前に卒業した、駅伝部に関係ない子からも届くんです。卒業生は駅伝部がきっかけで、ここを思い出したって、すごく感謝しているみたいですよ。駅伝部のみんなもありがとうって」

先輩と後輩の感謝の気持ちが、おばちゃんの寮でつながっています。「前回の箱根駅伝の会場には、一期生をはじめ、たくさん卒業生が駆け付けてくれました。今回もまた、みんなに会えると思うとうれしくて」「ありがとう」のタスキは、おばちゃんを笑顔にし、来年も箱根路を駆け抜けます。



介護の現場は、  
人と人が助け合って生活する、  
「ありがとう」にあふれた場所。

### 渡辺明穂さん

わたなべ・あきほ  
特別養護老人ホーム・サルビア  
荘の職員。介護の仕事が大好き  
で、ケアマネジャーを目指し、  
経験を積む毎日。

### 藤生弥栄子さん

ふじゅう・やえこ  
サルビア荘のデイサービスを利用。  
家では、子ども夫婦と3人  
の孫に囲まれて暮らしている。

### 大野宗平さん

おおの・そうへい  
「ふるさと農産」のメンバー  
好きな食べ物 肉じゃが

### 貝瀬智咲さん

かいせ・ちさき  
あずま北小学校2年生  
好きな食べ物 カレーライス

野菜は作る人の愛情と、  
食べる人の感謝で包まれた、  
大地からの贈り物。

### 半田萌夏さん

はんだ・もえか  
あずま北小学校1年生  
好きな食べ物 ハンバーグ

「子どもに安全とおいしさを」  
「ふるさと農産」は、学校給食の材料になる野菜を無農薬や低農薬で作っている農家のグループです。数年前から、みんなで畑の土作りから取り組んできました。大野さんはそのメンバーの一人です。  
「子どもの健康な体づくりには、安全でおいしい旬のものを食べるのが一番。毎日食べる給食は、すごく大事だから、いいものを作らないとね」  
大野さんたちが熱い思いを込めて作った野菜が、今日も給食調理場に運ばれています。

感謝を込めて「いただきます」  
貝瀬さんと半田さんは、学校の給食が大好き。でも、給食の材料がどうやってできるのか、今まで考えたことがありませんでした。

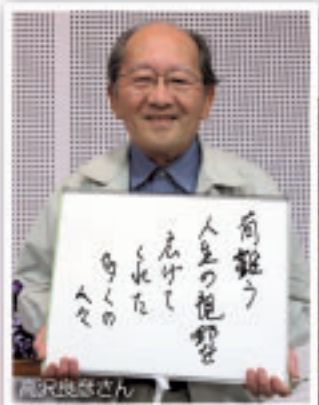
そこで、今回、大野さんの畑でニンジンが大きくなるまでの話を聞きながら、力を込めて引き抜きます。「農家の人は、私たちのために大変な作業をして野菜を作ってくれているんだね。いつもおいしい野菜をありがとう。これからも残さず食べます」「そう言ってくれると、また頑張っているものを作ろうと思えるよ。たくさん食べてくれてありがとう」給食の時間になると、小学校から感謝のこもった「いただきます」が聞こえてきます。

1日100回のありがとう  
藤生さんは、サルビア荘での週3回のデイサービスをとても楽しみにしています。  
「ここに来るようになって、家族に明るくなったと言われます。いろんな友達もできるし、職員の皆さんは親切だし、本当にありがたいですね」施設で働く渡辺さんが教えてくれました。  
「働いていると、1日100回は『ありがとう』って言葉を聞くんです。私も何度も言っていると思います」これは決して大げさな話ではないそうです。利用者や職員がともに生活する中で、感謝の言葉が自然に出てくるのだといいます。

### みんなが思いやる温かい場所

藤生さんは、デイサービスを利用する日の朝に、施設からの迎えの車を自宅の玄関先で待っています。「自分でできることは自分で。手を掛けさせちゃ悪いからね」  
「利用者の皆さんが頑張っているのを見ると、私ももっと頑張ろうって気持ちになります」  
「たくさんの『ありがとう』が交わされる介護の現場は、お互いを思いやる温かい気持ちであふれています。」





ありがとうを伝えよう。



今、「ありがとう」を伝えたい人は誰ですか。あなたのそばにも、支えになってくれている人が必ずいます。感謝の気持ちを言葉にして伝えてみませんか。ひとつの「ありがとう」が、みんなを幸せにする力に変わります。

成人という大きな節目は、今までの感謝の気持ちを素直に伝えられる特別なとき。



岩崎友香さん  
いわざき・ゆか  
10月に20歳を迎えた新成人。来年1月に開催される成人式の実行委員。

岩崎さと子さん  
いわざき・さとこ  
友香さんの母。怒ったときは恐いけど、普段は優しく頼もしいお母さん。

友香さんが20年間を振り返り、感謝を伝えたいのは、1年半前に亡くなった祖母のかず枝さんです。「祖母は、私が就職するまでの18年間、忙しい両親に代わって面倒を見てくれたり、話を聞いてくれたりした、一番身近な存在でした。学校から帰ると、よく焼きおにぎりを作ってくれたのが懐かしい思い出です。」友香さんが、昔を思い浮かべると、母のさと子さんも振り返ります。「友香のことは任せきりでした。午前中は畑で好きな土いじりをして、午後は孫の帰りを待っていてくれて友香が寂しい思いをしなかったのは、おばあちゃんのおかげですね。」二人からは、かず枝さんへの感謝の思いが、次々とあふれてきます。

**今照れずに言うよ「ありがとう」**

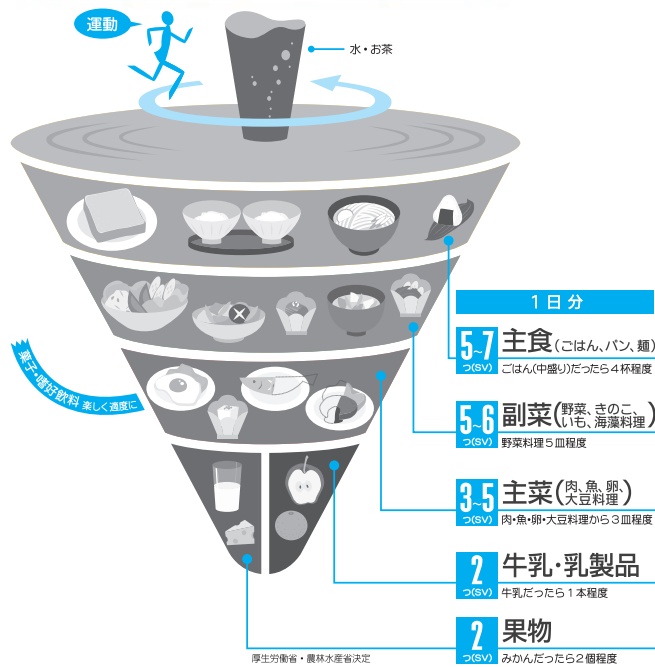
しかし、若いうちは、身近な家族に面と向かって感謝を伝えることがなかなか難しいのかもしれない。「祖母が亡くなる時、照れくさくってお礼が言えませんでした。でも、大人になった今、できることならあらためて『ありがとう』と伝えたいです。もちろん、いつも優しく見守ってくれている母にも。」

温かな家族に囲まれ、支えられてきた20年。友香さんの「ありがとう」には、その成長の証が込められています。



# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



**家庭で楽しい食育のススメ**

簡単に取り組める食育は、生活の中になくさんあります。できることから、少しずつ始めていきましょう。

早寝・早起き・朝ごはん  
人間の体にある体内時計を、正常に保つことが大切です。さわやかに目覚め、朝食をしっかりと食べ、すっきり排便できるように、体のリズムを整えてあげましょう。

家族で食卓を囲む  
食事は、1人よりも家族や友だちと一緒に会話をしながら食べると、よりおいしく感

じます。よくかんで、会話をしながらゆっくり食べるよう、習慣付けさせましょう。おやつは控えめに  
お菓子・アイスクリーム・ジュースなどの間食が、子どもの小食・偏食の一因となっています。基本の三食がしっかりと食べられるように、おやつを与える時間・量を考え、組み合わせに気を付けましょう。

食育のバランス  
1日に何をどれだけ食べた方がいいのか、おおよその量を

示したものが、左上図の「食事バランスガイド」です。上から食べる量の多い順に主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つに分かれています。主菜よりも副菜をたくさん取れるようなメニューを心掛けましょう。また、水分は甘いジュースよりも水やお茶で取りましょう。

和食は、ごはんを主食に、魚・野菜・大豆が中心となつた体によい食事です。これに肉類や牛乳・乳製品、果物などを加えると、さらにバランスがよくなります。主食・副菜・主菜を食卓にそろえられる和食を増やすことが、栄養のバランスを保つコツです。

体を動かそう  
外遊びや買物の手伝い、部屋の片付けなどで体を動かすと、子どもにとってよい運動になります。運動をすると骨が丈夫になり、けがが少なくなります。そして何よりお腹が空いて、ごはんがおいしく感じられます。

しっかりと体を動かして、太りにくい体にするのも重要です。将来の生活習慣病予防に大きく影響します。子どもの時から健康的な生活を身に付けさせ、病気になるない体をつくりましょう。

# 楽しく食事していますか

～食卓から食育を考えよう～



食べたい物をいつでも、どこでも、好きなだけ食べられる現在、皆さんの食生活はどうなっていますか。忙しい毎日の生活の中では、食事の大切さを忘れてしまいがちです。

こんなときこそ「食育」が大切です。特に子どもたちは食べることを通して、生きる力や喜びを学んでいきます。家族で食卓を囲みながら、子どもたちに健全な食生活や自分の体に必要な栄養についての知識、食事のマナー、食文化を伝え、健康な体と豊かな心を育てていきましょう。

問い合わせ 健康管理課(健康管理センター内、☎23-6675)

## 食べ物の味が分かる力

食べ物の味やおいしさが、きちんと分かる力



## 食べ物を選ぶ力

自分の体に必要な栄養を、バランスよく取っているか分かる力

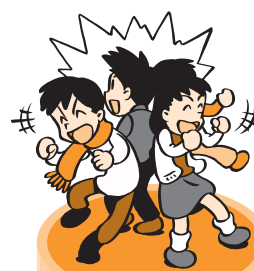


# 食育 5つの力

食育には、大事な5つの力があります。これらを身に付けさせ、生きる力をはぐくみましょう。

## 元気な体が分かる力

体の元気な状態を把握し、いつも健康でいられるよう体調をコントロールできる力



## 食べ物の命を感じる力

植物や動物の貴重な命を食べることで、私たちの健康が保たれていることを理解し、感謝の気持ちを持つ力



## 料理ができる力

食べ物を、自分で作れる力



## 本市の食育への取り組み

本市では「朝ごはんを食べよう」運動を推進するとともに、乳幼児健診での食育指導、食生活改善推進員と連携した地域での料理教室の開催、食や栄養に関する出前講座など、さまざまな取り組みを行っています。詳しくは、健康管理課へお問い合わせください。

### 乳幼児健診での食育支援

子どもの健やかな成長と食べる力を育てるため、健診のときに食育指導などを行って支援しています。



### 若い世代への食育講座

子育て中の世代を対象とした食育の講座を開催しています。昨年は市立幼稚園に通う保護者に対し、健康講話と調理実習を行いました。



### 親子食育教室

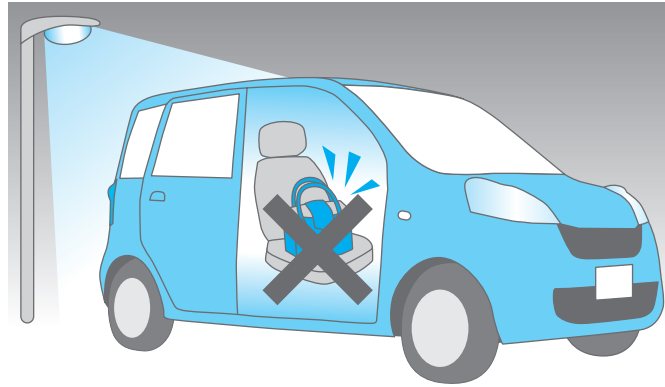
7・8月に、各公民館で食生活改善推進員による料理教室を開催しています。





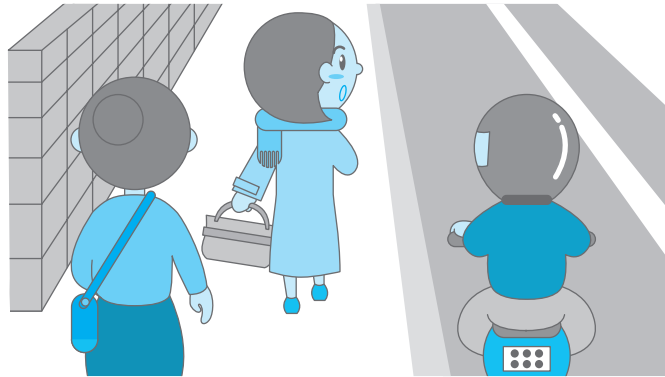
### 車上狙い対策

外から見える場所にバッグ類を置かない  
貴重品は、車内に置いたままにしない  
自動車から離れるときは、短時間でも必ずドアをロックする  
駐車場は、明るいところを選んで駐車する



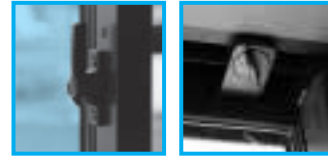
### ひったくり対策

肩ひもの長いバッグは、たすき掛けにする  
手持ちのバッグは、車道と反対側の手で持つ  
自転車の前カゴには、防犯用のカバーやネットを付ける  
後ろからオートバイや自転車が近づく気配がしたら、振り向いて確認する



#### 窓

防犯フィルムを張り付ける  
補助錠を取り付ける



#### ベランダ



泥棒が姿を隠せないように、見通しのよい構造にする  
長期間留守にする場合は、雨戸を閉めておく

#### 庭

2階への足場になるようなものを置かない  
庭木を手入れし、見通しを良くする  
歩くと音がするように砂利などを敷く

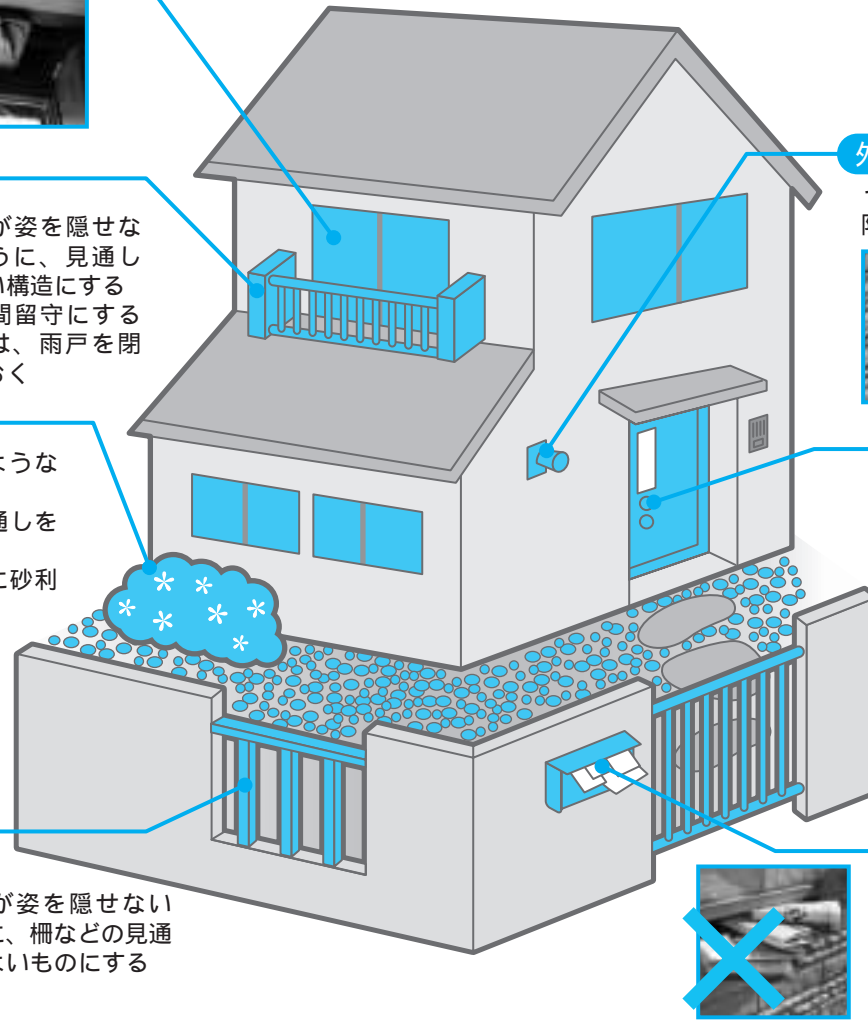


#### 塀



泥棒が姿を隠せないように、柵などの見通しのよいものにする

## 泥棒が嫌がる「音」「光」「時間」を取り入れた防犯対策



#### 外まわり

センサーライトや防犯カメラを設置



#### 玄関

防犯性能の高い鍵を使用する  
1つのドアに鍵を2つ以上取り付ける



#### ポスト

長期間留守にする場合は、配達物がたまらないように、配達停止の手続きをする



## 年末は大掃除と一緒に防犯診断



「うちには高価な物はないし、すぐに戻るから、鍵なんて掛けなくても大丈夫...」  
皆さん、防犯の意識があるそかになっていませんか。泥棒は、その心のスキを狙っています。  
大掃除や家族が集まる機会に、我が家の防犯対策を、もう一度見直してみましよう。  
問い合わせ 安心安全課(内線5328)

# 我が家を守れ

# 年に一度は防犯診断



### 油断は禁物 危機感を持って 防犯対策を

境警察署 生活安全課長  
山菅達夫さん

年末は、何かと忙しく、家を留守にしがちなので、泥棒に対する注意が特に必要な時期です。泥棒は、犯行の前に入念に下見をしています。また、物陰に潜み、家が無人になる瞬間を待っています。被害者の多くは、「まさかうちに泥棒が入るなんて考えもしなかった」などと話します。被害に遭ってからでは遅いのです。油断せず、危機感を持って、防犯対策に日ごろから取り組んでください。

警察では、安全に安心して暮らせるまちづくりのための活動を強力に推進しています。しかし、地域の安全は、警察の力だけでは維持できません。防犯パトロール活動など、市民の皆さんの活動が犯罪を防ぎます。今後も犯罪防止の活動に、より一層の協力をお願いします。

【車上狙い】  
駐車している自動車の中の  
【忍び込み】  
夜間寝ている間に、家に忍び込む手口です。バッグや衣類のポケットから現金や貴重品が盗まれています。  
【空き巣狙い】  
留守の家に忍び込む手口です。現金・パソコン・デジタルカメラ・貴金属などが盗まれています。

【空き巣狙い】  
留守の家に忍び込む手口です。現金・パソコン・デジタルカメラ・貴金属などが盗まれています。  
【忍び込み】  
夜間寝ている間に、家に忍び込む手口です。バッグや衣類のポケットから現金や貴重品が盗まれています。  
【車上狙い】  
駐車している自動車の中の

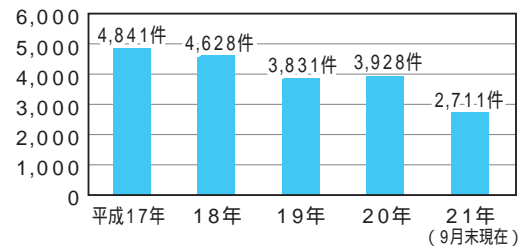
【忍び込み】  
夜間寝ている間に、家に忍び込む手口です。バッグや衣類のポケットから現金や貴重品が盗まれています。  
【車上狙い】  
駐車している自動車の中の

【忍び込み】  
夜間寝ている間に、家に忍び込む手口です。バッグや衣類のポケットから現金や貴重品が盗まれています。  
【車上狙い】  
駐車している自動車の中の

#### 本市の特徴

本市は、年齢の若い世帯や転入者が多く、人口が増加しているまちです。それゆえ、「昼間留守にしている共働きの世帯が多い」「人の出入りが頻繁で、近所に住んでいる人が分からない」などの悩みがあります。  
泥棒がうるついでに怪しまれにくい地域は、格好の標的となつてしまっています。被害に遭わないために、泥棒の視点に立つて狙われやすいポイントを知り、我が家をチェックしましょう。

#### 本市の刑法犯認知件数の推移



刑法犯認知件数 = 警察で届けを受けた、刑法で規定されている犯罪件数



## 市民教養講座

幸せのかたちを自分らしく生きる

期日 平成22年2月9日(火)  
 時間 午後7時開演  
 会場 境総合文化センター  
 対象 市内に在住の人  
 定員 700人  
 定員を超えた場合は抽選です  
 講師 東海林のり子さん(キヤスター)  
 参加料 無料  
 入場券が必要です



東海林のり子さん

### 往復はがきの書き方

往復はがきの書き方

(返信表) (返信裏)

伊勢崎市今泉町 二丁目4-10  
 市役所生涯学習課  
 「市民教養講座」係

何も書かないでください

市民教養講座  
 東海林のり子  
 入場希望

伊勢崎市 町 様

2人で申し込みの場合は2人の住所・氏名・電話番号を記入し、代表者に印をつけてください

代表者の住所・氏名・郵便番号を書いてください

## 寒さから水道管を守りましょう

防寒の不完全な水道管は、凍結や破裂の恐れがあるので、早めに寒さ対策をしましょう。特に、入居者のいないアパートや貸家などは、水道管や蛇口などが凍結しやすくなりますので、ご注意ください。

【凍結しやすい水道管】  
 屋外にあるもの  
 建物の北側にあるもの  
 風当たりの強いところにあるもの  
 むき出しになっているもの

【凍結を防ぐには】  
 水道管・蛇口

布切れなどを巻き付け、ぬれないように上からビニールテープを巻く。  
 水道メーターボックス  
 ぬれないようにビニール袋に入れた布切れなどをメーターの周りに詰めておく。  
 検針に支障のないようにしてください

【凍結してしまったら】  
 水道管や蛇口にタオルなどを巻き付け、その上からゆっくりぬるま湯を掛ける。  
 問い合わせ 給水課(☎30-1230)

## 平成21年工業統計調査にご協力を

製造業の実態を明らかにすることを目的とした「平成21年工業統計調査」が12月31日(木)現在で行われます。

対象 製造業を営む事業所  
 方法 県知事から委嘱された調査員が事業所を直接訪問します  
 内容 1年間の生産活動に伴う製造品の出荷額や原材料使用額など

結果 国や地方公共団体の行政の基礎資料や企業・大学などでの研究資料、小・中・高等学校の教材などとして利用されます  
 調査の内容は厳重に管理し、統計作成の目的以外には使用されませんので、正確に記入してください  
 問い合わせ 情報政策課(内線5411)

## 顔写真入り住民基本台帳カードが便利です

市役所や金融機関などで手続きをするときに、顔写真入りの身分証明書の提示を求められることがあります。

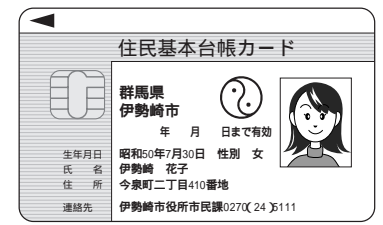
顔写真入り住民基本台帳カード(以下、住基カード)は、公的な身分証明書として利用できます。運転免許証などを持っていない人は、住基カードを作ってみませんか。

対象 日本国籍を持ち、本市に住民登録がある人  
 15歳未満の人が申請する場合は、必ず事前にお問い合わせください  
 手数料 500円  
 用意する物  
 有効期限内の運転免許証・パスポート・保険証のいずれか一つ  
 運転免許証・パスポートで

申請する場合は、住基カードを即日交付します  
 保険証で申請する場合は、申請後に市から本人あてに照会書を送ります。後日、窓口にてその照会書をお持ちいただいた上で住基カードを交付します

証明写真1枚  
 縦4.5cm×横3.5cm、6か月以内に、無帽・正面・無背景で撮影した物  
 申し込み 申請者本人が、平日の午前9時から午後5時までに直接市民課または各支所市民課へ  
 土・日・祝日は申請・交付はできません  
 代理人による申請・交付は原則できません  
 問い合わせ 市民課(内線5122)または各支所住民課

住基カードを本人確認に利用できる例  
 市役所で証明書を取得するとき  
 パスポートを申請するとき  
 銀行などで口座を開設するとき  
 金融機関の窓口で10万円を超える振り込みをするとき  
 書留郵便を受け取る時  
 携帯電話を新規購入するとき



住民基本台帳カード

## 地域ふくし館 ばんどう

「言葉や心身の発達に心配がある」「落ち着きがない」などの子どもの成長を援助する教室を開催しています。

また、子どもの発達を心配している保護者の不安や悩みの相談に応じ、子育ての方法などを支援したり、療育に関する地域の情報を提供したりしています。

電話で連絡の上、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(☎327748)  
 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、言葉や体の発達に心配のある就学前の子どもの保護者  
 電話相談  
 言葉が遅い、落ち着きがないなどの相談に応じます。  
 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

## 外国人相談窓口

市役所東館2階相談室2：国際課(内線5432)  
 日時 月・水曜日 午後1時30分～4時30分  
 赤堀支所住民課(☎62-9794)  
 日時 第1・3火曜日 午後1時30分～4時30分  
 あずま支所住民課(☎62-9908)  
 日時 第2・4木曜日 午後1時30分～4時30分  
 境支所住民課(☎74-0237)  
 日時 第1・3金曜日 午後1時30分～4時30分  
 いずれも祝日は除きます

【スペイン語】  
**Servicio De Consultas Para Extranjeros**  
 Sala de Consultas No.2 del 2º piso de la Cede Central de la Municipalidad edificio nuevo (Higashi Kan) : Departamento Internacional (anexo 5432)  
 Horario lunes y miercoles de 13:30 ~ 16:30  
 Dependencia de Akabori, Jumin Ka (☎62-9794)  
 Horario 1er y 3er Martes del mes, 13:30 ~ 16:30  
 Dependencia de Azuma, Jumin Ka (☎62-9908)  
 Horario 2do y 4to Jueves del mes, 13:30 ~ 16:30  
 Dependencia de Sakai, Jumin Ka (☎74-0237)  
 Horario 1er y 3er Viernes del mes, 13:30 ~ 16:30  
 Excepto feriados

無料求人情報ホームページ  
**ワーク広場いせさき**  
 パソコン用アドレス <http://w-isesaki.com>  
 携帯用アドレス <http://w-isesaki.com/m>  
 問い合わせ 商工労働課(内線3350)

**休日の漏水などの連絡先**

竜宮浄水場(☎24-1760)または下記の水道指定工事店へ連絡してください。

12月19日(土)	栗原建設	☎25-6720
12月20日(日)	矢島設備	☎24-5840
12月23日(祝)	須田設備工業	☎62-2349
12月26日(土)	中西工業	☎25-5900
12月27日(日)	阿久津建設	☎62-1242
12月29日(火)	豊鉄水工業	☎32-1526
12月30日(水)	丸橋設備	☎25-2412
12月31日(木)	中央水道	☎25-1592

本市市給水区域(境島村の利根川右岸地域)は本市水道部水道課(☎0495-22-2151) 深谷市給水区域(境平塚の利根川右岸地域)は深谷市水道部工務課(☎048-574-6661)へ連絡してください



収穫間近を知らせる旗

農地周辺の「黄色い旗」農薬飛散にご注意を

黄色い旗が立てられた農地は、収穫間近な農地です。農地周辺で使用した農薬が収穫間近の農作物に飛散すると、収穫した農作物に農薬が残り、それが基準値を超えてしまうと、出荷できなくなる恐れがあります。

農地周辺の公園・道路・家庭菜園などで農薬を散布する場合は、使用基準を守り、農地への飛散に十分注意してください。

問い合わせ 農政課(内線3405)





初期消火訓練に取り組む参加者

### 非常時に備えて訓練

市内の各地区で「自主防災訓練」が行われました。早朝から参加した皆さんは、どの会場でも水消火器による初期消火訓練や起震車による地震体験、AED講習など、本番さながらの訓練に、真剣な表情で取り組んでいました。

### 芸術の秋を堪能

10月30日から11月16日まで、「市民アートフェスティバル2009」が境総合文化センターで行われました。書・彫刻工芸・手芸・日本画・洋画と多岐に渡る作品が展示され、訪れた多くの来場者の目を楽しませていました。



作品に見入る来場者



講演する征矢英昭さん（筑波大学教授）

### みんな一緒に介護予防

11月8日、介護予防への関心と理解を深めてもらうための「介護予防フェスタ」が緋の郷で開催されました。「こころもからだも元気イキイキ」と題した講演では、征矢英昭さんの元気の秘訣の話に、参加者は引き込まれていました。

### おはなしの世界を 楽しもう

11月12日、「おはなしきしゃぼっぽスペシャル」がきく児童館でおこなわれました。手づくり絵本やパネルシアター、腹話術など、楽しい出し物が満載。集まった親子連れの皆さんは、うれしそうにお話を楽しんでいました。



腹話術の人形に興味津々



講演する森静子さん

### 子育てを楽しくゆったりと

11月17日、関東短期大学教授の森静子さんを講師に招き、「子育て講演会」が赤堀保健福祉センターで行われました。豊富な保育の経験をもつ講師の話に、集まったお父さん、お母さんは聞き入っていました。



楽しいショーを繰り広げるおばけたち

### みんな ハロウィンで 楽しく

10月31日・11月1日に「おばけと踊ろうハロウィンナイト」が華蔵寺公園遊園地で行われました。園内はハロウィンの雰囲気いっぱい。踊りに参加した子どもたちは、おばけたちからプレゼントをもらって大喜びでした。



優勝旗を手に歓声を浴びる木村武之選手

### 日本 選手権 覇者 決定の

10月30日から11月3日まで、「SG第41回日本選手権オートレース」が伊勢崎オートで開催されました。場内では連日、白熱したレースと多彩なイベントが行われ、観客は華やかな選手権に酔いしれていました。



思いを込めてタスキをつなぐ

### 一番目指して疾走

11月15日、「子ども会駅伝競走大会」が市陸上競技場とその周辺で開催されました。市内の各地区から出場した子どもランナーの皆さんは、元気よく走り、持久走・駅伝の各競技で好レースを繰り広げました。



ゴールテープを切ってガッツポーズ



何が当たるかお楽しみの大抽選会（境）



苗木の無料配布に笑顔（あずま）

### 伊勢崎の 産業祭 盛大に

11月1日から8日にかけて、「あかぼり櫛祭」「あずま産業祭」「境産業祭」が盛大に開催されました。会場では大抽選会や地元で取れた農産物の無料配布、ステージ発表など多彩な催しが行われ、たくさんの来場者を集めました。



地元農産物の直売（あかぼり）



# 情報掲示板

ISESAKI 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  
 火災情報案内(24時間)……………☎0180-99-2999  
 救急テレホンサービス(24時間)……………☎0270-23-1299

## 市民スキー競技大会

期日 平成22年1月24日(日) 種目 スキーの部・大回転=年齢・性別ごとに階級を分けて競います  
 受付時間 午前8時～8時30分 スノーボードの部・大回転=年齢・性別は問いません  
 会場 丸沼高原スキー場(片品村) 参加料 高校生以上=1000円、中学生以下=500円  
 対象 市内に在住・在勤・在学の人または市スキー協会加盟 クラブに所属している人  
 申し込み・問い合わせ 12月28日(月)までに参加料を添えてスポーツ振興課(市民体育館内、☎30-1302) 詳しくはお問い合わせください

## 12月15日(火)から平成22年1月31日(日)まで 冬の青少年健全育成運動

推進目標 地域で子どもたちの社会的自立を応援しよう  
 ボランティア活動・スポーツ・文化活動を推進し、子どもたちの健康な心と体を育成しよう  
 薬物乱用の危険性・有害性を子どもたちに伝えよう  
 問い合わせ 市民活動課(☎21-6712)

## 華蔵寺公園遊園地

☎25-4478 http://www8.wind.ne.jp/kezouji/

### ロマンチックシナイト2009

期間 12月19日(土)から25日(金)まで  
 内容 観覧車・メリーゴーランド・スーパーシューティングライド・マジカルグライダー・スカイファイターの5機種を午後9時まで営業します。また、観覧車を飾りつけた、高さ35メートルのビッグツリーや、園内のライトアップ、焼きいもハウスも営業します  
 その他の遊具は午後4時30分までです  
 天候により変更になる場合があります



### お客様感謝デー～急流すべり無料開放～

日ごろのご利用に感謝し、急流すべりを無料開放します。  
 期日 12月27日(日)  
 時間 午前9時30分～午後4時30分  
 天候により変更になる場合があります



### 伊勢崎第九演奏会

文化観光課(内線3452) 指揮者に北原幸男さん、演奏に群馬交響楽団を招いて開催します。  
 期日 12月12日(土)  
 時間 午後6時30分開演  
 会場 文化会館  
 入場料 一般=3400円  
 高校生以下=1800円  
 前売券は一般=3000円、高校生以下=1500円  
 申し込み 文化会館(☎236070)へ

### 市民提案型協働まちづくり事業「ふるさとに伝わる味と遊びの再発見」たこを作って揚げよう

市民活動課(☎216712) 問い合わせ 伊勢崎第九を歌う会(☎254377)  
 期日 12月19日(土)  
 時間 午前9時30分～正午  
 会場 島村公民館  
 対象 市内の小学生以上  
 定員 20人(先着順)  
 内容 たこを作って利根川の土手で揚げます  
 講師 三村登志さん  
 参加料 300円(材料費)

## お知らせ

### 日本年金機構が平成22年1月1日スタート

年金医療課(内線5215) 日本年金機構では、今まで社会保険庁が行っていた公的年金の運営業務を引き継いで行います。公的年金制度の財政や運営は、引き続き国が責任を持って行います。  
 日本年金機構の設立に伴い、社会保険事務所の名称は「年金事務所」に変わりますが所在地に変更はありません。年金相談などの窓口は、引き続き利用できます。  
 また、社会保険庁や社会保険事務所からの案内・書類などは、厚生労働省または日本年金機構から送られます。  
 問い合わせ 群馬社会保険事務局(☎0272543211)  
 あずま公民館(☎620115)  
 親子ふれあい教室  
 期日 平成22年1月14日・21日

日・2月4日の木曜日(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歳から3歳までの幼児とその保護者  
 定員 15組(先着順)  
 内容 絵本の読み聞かせ・手遊び・リズム体操  
 講師 横山由美子さん  
 参加料 無料  
 親子とも汚れてもよい服装で参加してください  
 申し込み 12月17日(木)午前10時からあずま公民館へ  
 茂呂公民館(☎252671)  
 もうすぐ冬休みおはなしの会  
 期日 12月12日(土)  
 時間 午前9時30分～11時30分  
 会場 茂呂公民館  
 内容 「茂呂太郎の会」の皆さんによる絵本の読み聞かせ・紙芝居  
 南公民館(☎268333)  
 南ピアノサークル  
 クリスマスコンサート  
 期日 12月20日(日)  
 時間 午後1時30分～4時  
 会場 ふくしプラザ  
 内容 ピアノ・キーボードのソロ演奏・合奏、女声コーラス、みんなで歌おう」による

## 講座

### 野外料理教室

生涯学習課(内線2443) 期日 平成22年1月17日(日)  
 時間 午前9時30分～午後2時  
 会場 青少年育成センター  
 対象 小学3年生以上  
 伴で参加できます  
 定員 30人(先着順)  
 内容 ダンボールオープンを使ったパン作り体験  
 参加料 700円(教材費・保険料など)  
 申し込み・問い合わせ 12月

### 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 12月10日(木)  
 時間 午前10時～正午  
 会場 緋の郷(円形交流館)  
 参加料 無料  
 問い合わせ 榎の木ネットワー(☎305011)へ

## 保健

### おひさま発達相談(乳幼児発達相談)

期日・会場 12月10日(木)＝あずま保健センター  
 12月16日(水)＝境保健センター  
 時間 午前9時～11時  
 電話で予約してください  
 内容 発達がつくりに、落ち着きがないなど

## 冬休み子ども書き初め教室

北公民館(☎25-4547)  
 期日 12月25日(金)  
 時間 午前10時～正午  
 定員 20人(先着順)  
 講師 中島芳泉さん  
 申し込み 12月9日(水)午前9時から北公民館へ  
 三郷公民館(☎23-1952)  
 期日 平成22年1月5日(火)  
 時間 午前9時30分～11時30分  
 定員 20人程度(先着順)  
 講師 鶴生川桂泉さん  
 申し込み 12月10日(木)から三郷公民館へ  
 茂呂公民館(☎25-2671)  
 期日 平成22年1月5日(火)  
 時間 午後1時30分～3時30分  
 定員 25人(先着順)  
 講師 茂呂書道クラブの皆さん  
 申し込み 12月15日(火)から茂呂公民館へ  
 いずれも  
 対象 市内に在住の小学校3年生から中学生  
 三郷公民館は小学生だけ  
 参加料 無料  
 問い合わせ 各公民館

### お正月飾り作り教室

清掃リサイクルセンター21(☎323166) 期日 12月14日(月)  
 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・在勤の人  
 定員 20人(先着順)  
 講師 長谷川良子さん  
 参加料 3000円(材料費)  
 申し込み 12月7日(月)午前9時から電話で清掃リサイクルセンター21へ

### 初級スペイン語教室

国際課(内線5433) 期日 平成22年1月18日から3月29日までの月曜日(全10回)  
 3月22日は除きます  
 時間 午後7時～9時  
 会場 緋の郷(市民交流館)  
 対象 市内に在住・在勤・在学の人  
 定員 20人(先着順)  
 講師 前田マルセラさん  
 参加料 1000円(教材費)  
 申し込み 12月9日(水)から市国際交流協会(国際課内)へ

## 催し

### ミニ展示 冬至トウナス・晦日そば

赤堀歴史民俗資料館(☎630030) 期日 12月8日(火)から27日(日)まで  
 時間 午前9時～午後5時  
 会場 赤堀歴史民俗資料館  
 月曜日はお休みです





**Profile**

おおひら・あいと  
泉・名和そろばん教室に通っている。得意科目は算数。そろばんのほか、柔道教室にも通い、体を鍛えている。文武両道を地で行く小学2年生。



# わかば 白書

そろばんの玉をはじくのが大好き  
大平愛斗君が  
珠算の道を進む

大平君は、7月に行われた日本珠算振興連盟が主催するそろばんの北関東大会1・2年生の部で、見事に優勝しました。

「優勝できて、うれしかった」と話す大平君は、12月に開かれる北関東大会でも優勝を狙っています。

大平君がそろばんを始めたのは小学1年生の6月。「そろばんが楽しそうだと思ったのと、家の近くにそろばん教室があったのが始めたきっかけです。級が上がっていくのが楽しいので、そろばんは大好き」

笑顔で話す大平君。あつという間に上達し、今ではそろばんは1級、暗算は2段の実力を持つまでになりました。

そろばん教室の山岸先生は大平君の才能に太鼓判を押します。

「彼は大変な逸材です。なんといっても集中力がある。そろばんの最高段位、10段まで取ることができるでしょう」

大平君には目標があります。「小学生のうちに10段を取れるように頑張って、将来はそろばんの先生になれる資格を取りたいです」

# 大学生ナビ

東京福祉大学 教育学部 2年  
おおいし  
大石ひとみさん



## 笑顔がすてきな 保健室の先生を目指して

子どもが好きで、将来は子どもにかかわる仕事をしたいという大石ひとみさん。養護教諭(保健室の先生)になるのが目標です。

「高校では、保育科で幼稚園の先生になるための勉強をしていましたが、幼児教育について学ぶ中で、子どもの心のケアなどに興味を持つようになったんです。それで、養護教諭になるための勉強もしたいなって思いました」

現在は大学で、子どもの心のもちろん、体や病気のことについても学んでいます。また、夏休みには、小学校の補習授業で、先生の補助をするボランティア活動などにも参加しています。

「先生の手伝いをしていて、子どもに囲まれて仕事をするのはいいなって、あらためて感じました。3年生

になると実習が始まるので、とても楽しみです」

また、本年は、大学の活動以外にも、本市の観光大使「ミスひまわり」と「成人式実行委員」として活躍しています。

「ミスひまわりは、知人に声を掛けていただいたのがきっかけです。いろいろなイベントで、多くの人に出会うことができるので、とても貴重な体験になっています。成人式実行委員の活動は、これからは本番で、忙しくなると思いますが、参加する皆さんの最高の思い出になるように一生懸命頑張ります。どちらか20歳のすてきな記念です」

さわやかな笑顔と頑張り屋な性格という彼女の魅力が、さまざまな活動でどんどん大きく広がっていきま

**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

【場外発売】G 第44回スピード王決定戦(山陽)  
12/9 ● 10 ● 11 ● 12 ● 13

【場外発売】浜松市営第9回1節(浜松)  
12/15 ● 16 ● 17

第5回大手文蔵杯争奪戦  
12/19 ● 20 ● 21 ● 22 ● 23

【場外発売】川口市営第12回1節(川口)  
12/24 ● 25 ● 26

市ホームページへの  
**バナー広告**を募集しています

本市では、市ホーム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。掲載スペースは、トップページの下段、10枠です。掲載料やバナーの規格、申し込みの方法などは、市ホームページをご覧ください。

問い合わせ 広報課(内線5403)

### 地球にやさしく

## ごみの分別は人の手で

清掃リサイクルセンター21には、細かく砕かれた不燃ごみや粗大ごみを、可燃物・不燃物・アルミ類など燃える部分と燃えない部分に分別する働きをもっている「不燃物・可燃物選別機」という機械があります。

便利な機械ですが、ごみの分別をすべてこの機械で行うことはできません。機械のごみ処理能力には限りがあります。

すし、日常的に出される燃えるごみはこの機械に入れられません。私たちがごみの分別をしてはじめて、この機械を有効に使うことができるのです。

ごみを出すときはまず、燃えるもの・燃えないもの・資源にできるものをしっかりと分別してください。

問い合わせ 清掃リサイクルセンター21(☎323166)

### 人権を考える

## 高齢者の生きがい

日本人の平均寿命は世界一です。特に女性は、ほかの国を大きく離して、トップとなっています。

では、どうして日本人は長生きなのでしょう。これに対する明確な答えは今のところありませんが、日本人の食事・入浴などのライフスタイルが、長寿に適していると考えられています。また、日本人は高齢になっても勤労意欲が高く、社会参加が長寿につながっているともいわれています。

長寿国になった現在、人生をいかに充実したものにするかという、生活の質に重点が置かれるようになりました。高齢者に「あなたの生きがいは何ですか」という質問をすると、多くの人が「友人と一緒に趣味やスポーツをする」「ボランティア活動をする」「仕事をすること」が答えられます。また、「どんな時に生きがいをおもだち わたしとほくの たからもの (あずま北小 藤掛穂乃香さん)

「高年齢福祉課」

このことから、高齢者が生きがいを持てるようになるには、老人クラブ活動やボランティア活動を通じた社会への貢献、シルバー人材センターによる就業など、高齢者が身近な地域の中で交流できる場を、積極的につくっていくことが重要であるといえます。

何が生きがいであるか、どのような時に生きがいを感じるのかは、人それぞれですが、身近な人との関係が、高齢者の生きがいに深く関わっていることが読み取れます。生きがいとは、生きていくことの張り合いや充実感、それらをもたらす具体的な対象や活動ということになります。