



広報

いせさき

No.71

12.1
2007

■ 伊勢崎市のホームページ <http://www.city.isesaki.lg.jp>

■ 人口と世帯(11月1日現在)・人口210,476人(男105,342人・女105,134人)・世帯数 78,020戸



11月1日・2日の2日間、「第57回市小・中・特別支援学校合同音楽会」が文化会館で開催され、市内の全36校から3,000人を超える児童・生徒が参加しました。ステージ上では、合唱や吹奏楽、和太鼓の演奏などが次々と披露され、満員の会場からは大きな拍手が送られていました。

主な内容 特集：がんを知る……p.2～11

市地域省エネルギービジョン

パブリックコメント手続を行います ……p.15

第3回伊勢崎シティーマラソン大会

交通規制を行います ……p.20

がんのイロハ

「がんは怖いと思いますか？」と聞くと、誰でも「そんなのは当たり前だ」と思うでしょう。

では、「本市の病気で亡くなる人のうち、およそ3人に1人はがんで死んでいるんですよ」と聞くとどうでしょうか。

多くの人が驚くのではないかと思います。

がんについて、漠然としたイメージはあっても、きちんと知っている人は少ないものです。

確かに、怖いものは見たくも聞きたくもないし、知りたくもありません。

しかし、「後でいいや」「まだ大丈夫」などと高をくくっていると、いつの間にか手遅れになってしまいます。

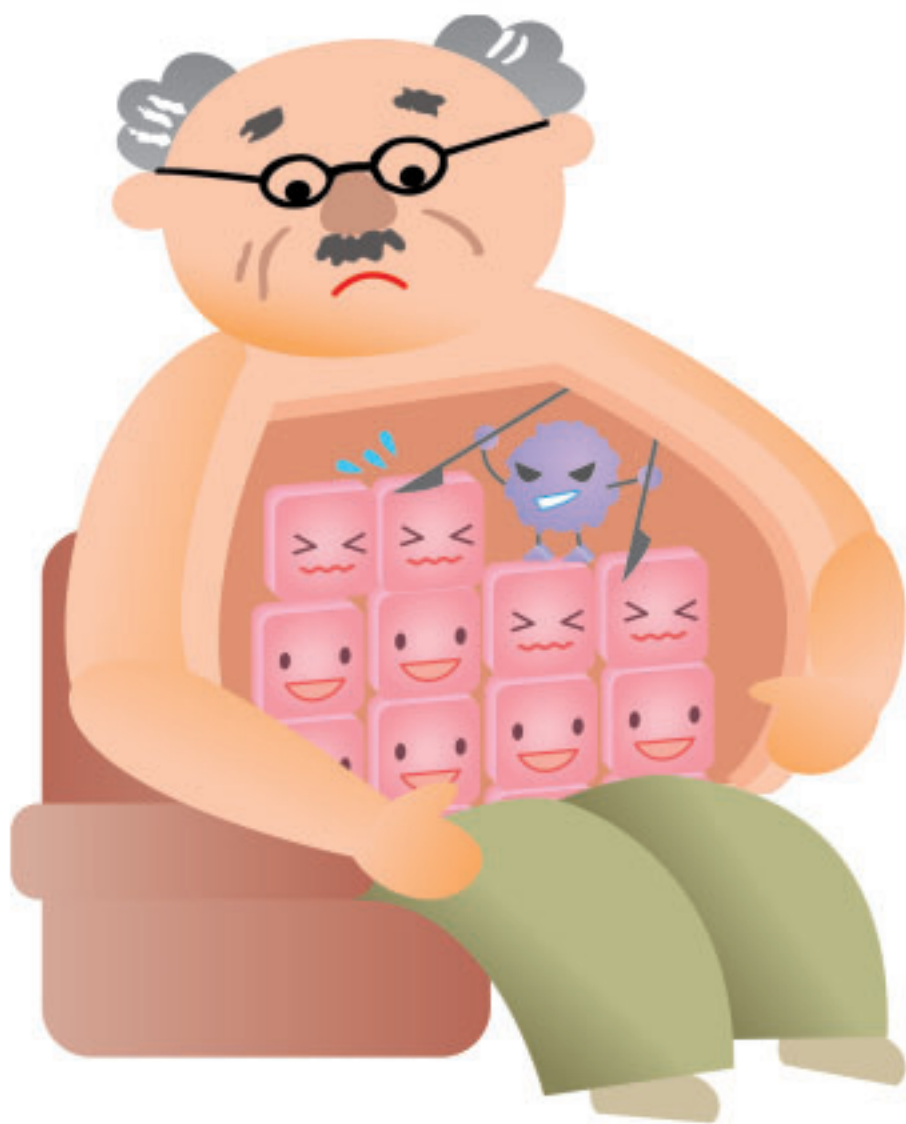
怖いと思われるがんも、その本質を知れば、事前の対策が見つかり、決して怖いものではなくなります。

「がん」があなたに忍び寄っています。

その足音に耳を澄ましてください。

知っているつもりでは済まなくなってきました。

「がん」に立ち向かうため、「がん」を知ってください。



あなたの がん危険度をチェック!



日常生活習慣が、がんのリスクを高めるといわれています。自分の生活習慣をチェックしてみてください。チェック項目が多いほどがんの危険度が高くなります。

- 食べ物に好き嫌いがあり、食事が偏りがち
- 食事のときは、つい食べ過ぎてしまう
- 年をとっても食べる量が変わらない
- 揚げ物などの脂っこい食べ物が好き
- アルコールは、ほぼ毎日飲む
- ヘビースモーカーだ
- 自分は喫煙しないが、家族に喫煙者がいる
- 肉類中心の食生活で、野菜や果物はほとんど食べない
- 濃い味付けが好き
- 刺激や香辛料の強い食べ物が好き
- 肥満体型だ
- 紫外線をたくさん浴び、いつも黒く日焼けしている
- 若いときは運動したが、今は決まった運動はしていない
- 交通手段は車が多い
- 仕事や家庭でストレスを感じている



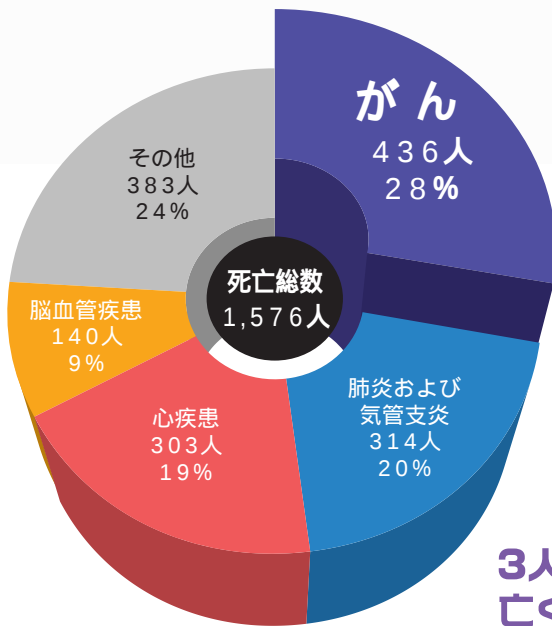
日ごろ私たちは、生きていく上で欠かせない食事や、習慣になっているアルコール・たばこをあらためて意識することはありません。しかし、がんは生活習慣に無頓着になっている私たちを狙っています。自分の生活習慣をチェックして、がんと自分の距離を気にしてください。がんを知れば、きっと生活習慣を整えようと感じるはずです。

参考：国立がんセンター提唱「がんを防ぐための12か条」

がん死の現状

がんにかかり、亡くなる人がどれだけいるのか。
がんと向き合うため、がん死の現状を知ってください。

図1 平成18年死因別年間死亡者数

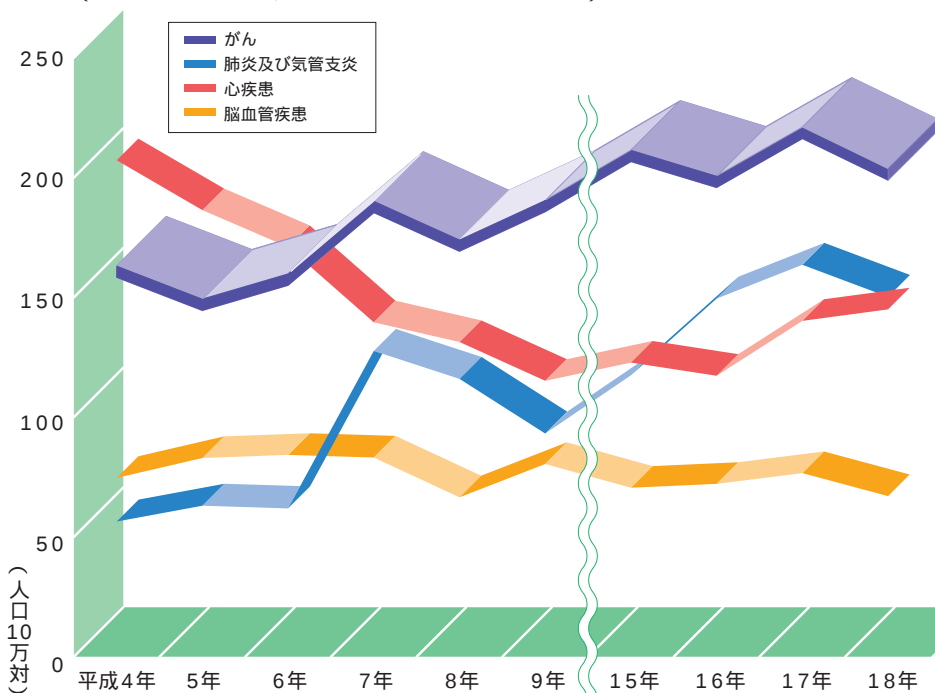


3人に1人はがんで亡くなっている

増え続けるがん
がんの増える勢いが止まりません。本市の平成18年の年間死亡者数は1,576人でした。そのうち、がんで亡くなった人は436人、およそ3人に1人はがんで亡くなっている計算になります。(図1)
現在全国で300万人ほどいるがん患者が倍増するのではないかと心配されていて、近い将来には2人に1人はがんで亡くなると予想されています。

増え続けるがん

図2 がんで亡くなった人の推移
(人口10万人に対し、何人ががんで亡くなっているか)

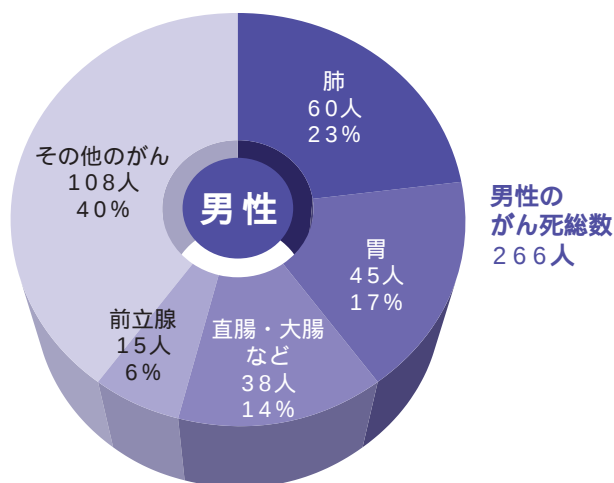


本市の死亡率(人口10万人に対する死亡数)の推移を死因別に見ると、がんは平成7年以降1位を保ったまま、上昇を続けています。医療の発達とともにほかの疾患による死亡者数は減少傾向にあるにもかかわらず、今後もがんは増え続けていくことが予想されています。(図2)

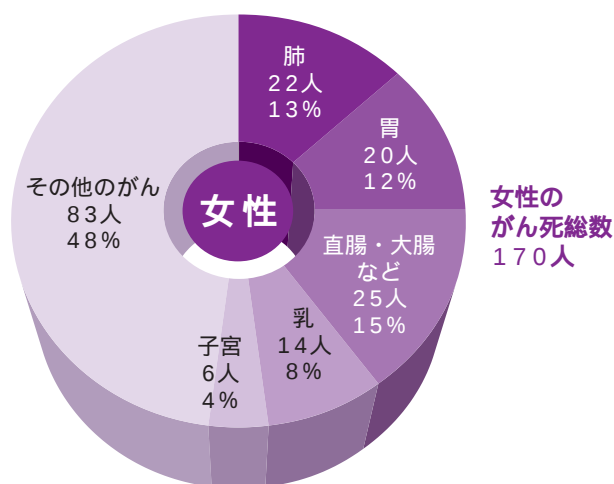


ほかの死因を大きく引き離して、がんは死因第1位

図3 平成18年部位別がん死亡状況



がん死亡者のおよそ6割は
検診の対象のがんで亡くなっている



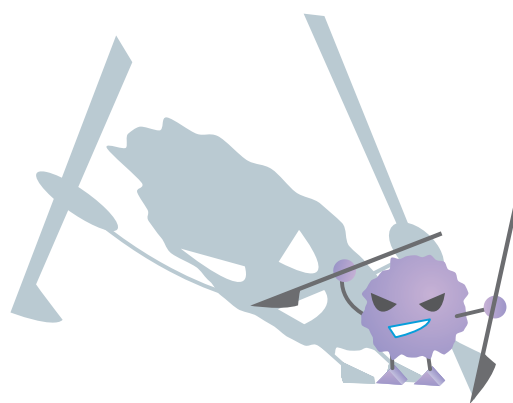
がん検診の対象になっているがんは、次に挙げる特徴を持っている

がん検診の対象になっているがんの特徴

本市のがん死亡者を分析すると、がん死亡者のおよそ6割は、がん検診の対象となっている肺、胃、大腸、乳、子宮、前立腺がんのいずれかで亡くなっています。また、がん死亡者は男性が多く、女性の1.5倍となっています。(図3)

● 治療の方法が確立していて、早期に発見できれば治る可能性が高いこと
● 早期の小さいがんを自分で見つけることは難しいが、医学的な検査を行えば高い確率で発見できること
● 少ない自己負担金で、多くの人に平等に検診を提供できること

はつきりとした自覚症状が出てからでは、病状が深刻なものになっている恐れがあります。ぜひ検診を受けて早期発見・治療の手がかりにしてください。



まだ自分から動こう！
がん死を防ぐガイドライン

がんで亡くなる人が多いのは今や社会的問題です。本市では、がん検診だけでなく、がんに関する啓発活動や講演会などさまざまながん対策を実施しています。

しかし、がんで苦しまないためには、何よりも本人の努力が大切です。

4月1日に施行された「がん対策基本法」では、増え続けるがんの脅威に対する皆さんの責務として、「喫煙、食習慣、運動その他の生活習慣が健康に及ぼす影響など、がんに関する正しい知識を持ち、がんの予防に必要な注意を払うよう努めるとともに、必要に応じ、がん検診を受けるよう努めなければならない」と規定されています。



人はみな、がんのリスクを抱えながら生きている

がん発生のメカニズム

もともとがんは、正常な細胞から発生した異常な細胞の集団です。この正常な細胞の遺伝子が傷つくことによって、がん細胞が生まれてくるのですが、それは一気にとりかかるといって、幾つかの段階を経て、生まれてくるのです。

つまり、人間の体内では常に異常な細胞が生まれているのですが、その異常な細胞は体の修復機能によって排除されるのが普通です。しかし、排除されなかった細胞が分裂・増殖を繰り返し、がん細胞になるのです。

発がん物質とは

遺伝子に影響を与え、がんを発生させる可能性のある物質を発がん物質といいます。たばこなどはその代表的なものです。

たばこの煙の中には、数十種類の発がん物質が含まれているといわれています。このほかに、身近なものとしては、食品の焦げやカビなどにも発がん物質が含まれています。

また、食品添加物や大気汚染、アスベスト、放射線・紫外線、ウイルスなども関連があるといわれています。

がんの特徴

正常な細胞というものは、集団をつくるものですが、普通は周囲の組織を押しよけて破壊していきまうほどに増殖することはありません。

しかし、がん細胞は、そのような制御を受け付けず、勝手に増殖し、正常な組織に侵入したり（浸潤）、血液やリンパ管を介してほかの場所に流れ、流れ着いた先で分裂・増殖を繰り返します（転移）。転移した先で、そのほとんどをがん細胞が占めてしまえば、本来の機能は失われてしまいます。

言い換えれば、がんとは、制御を受け付けずに勝手に増殖し続け、正常な臓器の機能を失わ

せ、命さえも奪ってしまうデキモノといえます。

遺伝とがん

よく、「うちはがんの家系だ」などという人がいます。確かにがんの一部には、遺伝性のあることは分かっています。しかし、大部分のがんは、たばこや食生活、飲酒、運動、環境などが関与しているもので、遺伝性のがんは大変少ないのです。例えば、食生活に関してい

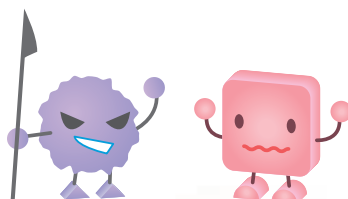
伊勢崎市民病院外科主任診療部長

根岸 健 Negishi Takeshi

東京都出身。群馬大学医学部卒業後、1989年から伊勢崎市民病院勤務。1992年外科診療部長を経て、2006年から外科主任診療部長に就任、現在に至る。がん診療委員会委員長を兼任するほか、日本外科学会指導医・専門医、日本がん治療認定医機構暫定教育医を務める。



◀ 腹部超音波による肝臓や腎臓などの検査



ば、ほとんどの家族は同じメニューの食事を取っています。肉が好きな家庭では肉料理が中心のメニューになるし、魚が好きな家庭では魚料理が中心となるでしょう。このような中で、偏った食生活を送っている家族は、常に同じ病気にかかる不安を抱えているのです。

つまり、こういった状況などが、誤解を招いてしまった原因の1つと考えられます。ある特定の集団の中でがんが多いからといって、それが遺伝によるものとは限らないのです。

事実、生活環境の違う一卵性双生児を長期に観察した研究では、一方の人ががんになってももう一方の人が同じがんにかかる確率は非常に低かったことが証明されています。

また、子宮頸がんや肝臓がんなどの中には、ウイルスで感染する場合があることが分かっています。現在は、それらのウイルスの治療を行うほか、ワクチンで発生を減らすことができます。また、ウイルスの感染機会を減らすことも大切なことだと思います。

がん検診の有効性

日本では胃がんや大腸がん、子宮頸がんなどの検診が成果を挙げています。胃がんでは胃のレントゲンや内視鏡検査が、大腸がんでは便潜血反応検査が、子宮頸がんでは視診と細胞診による検視が有効とされています。また、平成17年からは乳がん検診の項目にマンモグラフィ（乳房のレントゲン）も加えるよう義務付けられました。受診率が20パーセントにも達していないのが現状です。

これに対し、アメリカやヨーロッパでは、マンモグラフィの受診率が70から80パーセントほどあり、高い成果を挙げています。やはり日本でも、受診率のアップは急務といえます。

がん検診の有効期限

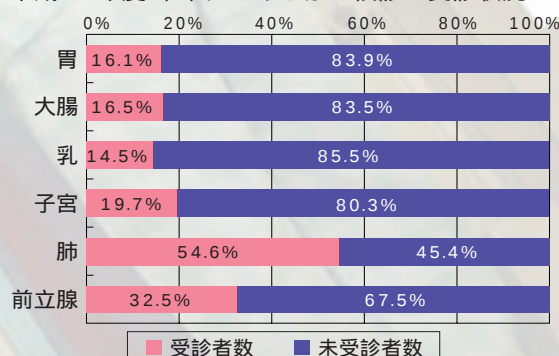
一般的には、1年といわれています。可能性の問題でいえば、絶対に大丈夫ということはありませんが、原則、1年に1回の検診が有効だと思います。

早期発見で助かる命

がんは、進行すればするほど、治すことが難しくなってしまう

守ってあげたい ところも、からだも

平成18年度 本市におけるがん検診の受診状況



ます。本人はもちろん、家族や周囲の人たちにとっても、経済的負担や精神的負担はとても大きなものです。万全な検査というものはありませんが、私たち医療従事者も、大切な命を守るために早期にがんを見つけたと日々努力しています。

がんは、「即、命を奪われる」というものではなく、早期に見つけ、適切な治療を行えば、治る病気だということを知っていただきたい。そのために、検診は、ぜひ受けていただきたいのです。

たくさんの方が検診を受けることで、がんで亡くなってしまう人を相当数減らすことが可能になるのです。

前だけを向いて生きていきたい

がん告知で気付かされた
自分の命

平成6年1月、忠政さんは主治医の勧めでレントゲンを撮ったところ、すぐに入院するように言われました。健康診断のつもりでと軽い気持ちで受けた検査にもかかわらず、入院しなければならぬ病気だと突きつけられたのです。ただことではないと悟った忠政さんはパニックになり、「きつと私はがんなんだ。がんで死ぬんだ。何で私が…。何も悪いことなんてしていないのに！」と周囲に当たり散らしたそうです。忠政さんは、入院までの約2か月間に、身内にあいさつを済ませ、自分の葬儀の手配までしてしまいました。

入院後、精密検査の結果が出ると、家族が医師から呼ばれ、肺がんとの診断が告げられました。本人への告知について尋ねられた家族は「本人は病気に気付いているので、先生から告知してください」と頼みました。医師と家族がいる部屋に呼ばれた忠政さんは、医師から「あなたの病気は、あなたの考えている病気です」と告げられると、「生きて帰るつもりはありません。私はここで死ぬつもりです」と答えたそうです。

苦しかった入院生活を
支えてくれたもの

入院中の闘病生活は、思い出すのもつらいほど、大変なものだったといえます。抗がん剤による副作用は、心身を痛めつけ、頭髪が抜け落ちてしまうこともありました。

しかし、死ぬことさえ覚悟した忠政さんが、それでも治療の道を選んだのは、家族や姉妹、友人たちの厳しくも暖かい励ましと協力があつたからでした。入院中に食事がのどを通らなくなつたときには、子どもから「お母さんは必要な人だから、まだ死んじゃだめ。生きるため



ただまさ 忠政 加津美 さん

「伊勢崎ひまわりの会」設立当時の中心メンバー。平成6年、肺がんで入院し手術を受ける。翌年の平成7年、大たい骨などにがんが転移し、抗がん剤や放射線治療をする。現在、治療を続けながら、食生活改善推進員などとして地域で積極的に活動している。

に少しでも食べて」と言われました。忠政さんは、「自分を頼りにしてくれている人がいる。まだ死ねない。生きよう」という気持ちになったそうです。それから、点滴に頼っていた栄養摂取も、少しずつ口から食べられるようになりました。



伊勢崎ひまわりの会 ご存知ですか



伊勢崎ひまわりの会は、闘病生活や療養後の生活のあり方を語りあう場が欲しいというがん患者の声が集って、平成14年に発足しました。会員は現在約30人。胃・前立腺・直腸・肺・腎臓など、さまざまながんを体験した人たちがいます。

一人で不安や心配事を抱え込まず、お互いに励ましあって、元気に長生きしようとして、会員同士の交流会や食事会、体験発表会などを年に数回行っています。

会長の板垣さんは、「私は6年前、毎年受診していた人間ドックで胃がんが見つかり、胃をすべて摘出する手術を受けました。がん「死」のイメージがあつたのですが、伊勢崎ひまわりの会を知って入会すると、自分より大変な手術を何回も経験した人や、20年以上前からがんと闘っている人がたくさんいて、生きる自信



▲ 伊勢崎ひまわりの会会長の板垣さん

が持てるようになりました」と話しています。また、「これから、体験発表会などを通じて、活動を広めていきたいと考えています。がんを患って悩んでいる人や寂しさを感じている人がいれば、ぜひ入会していただきたいですね。会員同士の交流は、とても心強いものです」と呼び掛けています。

問い合わせ 健康管理課（☎236675）

また、平成7年から8年にかけて、忠政さん兄弟夫婦と義兄が、心筋梗塞などで相次いで急死しました。身近な人との突然の別れに、深い悲しみに襲われましたが、それと同時に命の大切さを痛切に感じ、「私はまだ家族や姉妹を悲しませてはいけない自分のことを必要としてくれる人のために、自分は生きなければ」という気持ちに変わったといっています。

無理をせず
前向きに生きよう

抗がん剤治療と手術で命をつないだ忠政さん。入院から半年後、無事に退院することができました。

しかし、忠政さんは、その後何度もがんの脅威にさらされています。平成7年4月、背中に痛みを感じて再入院すると、がんの転移が大たい骨・鎖骨・骨髄で発見されました。このときは、約2か月間の抗がん剤治療と放射線治療を受けました。さらに、平成8年、平成10年にも抗がん剤治療や放射線の治療を受け、今でも、ワクチンの投与を1日置きに続けています。

現在は、治療を続けながらも、食生活改善推進員として活動したり、公民館の生け花教室など

に通ったりして、充実した日々を送っています。忠政さんの病気をきっかけとして始まった年1回の同級生旅行や、姉妹そろつての旅行も大きな楽しみの一つです。また、がんの体験発表会など伊勢崎ひまわりの会の中心メンバーとしての活躍も、忠政さんをいつそう輝かせています。

最後に忠政さんは、「私のがんは相当進んでいましたので、治療も大変でした。もともと早期に見えれば、少しは楽だったかもしれない。これからは、病院の先生や看護師さん、そして励まし支えてくれた家族や友人たちに感謝しながら、助かった命を大切に、無理をせず前だけを向いて生きていきたいと思っています」と、がんの早期発見やがん患者の家族の支えの大切さを教えてくれました。



▲ 自身の体験発表に熱がこもる



がんには迷ったときは

本市では、伊勢崎市民病院や伊勢崎佐波医師会、健康管理課が中心となって「がんについて考えると不安でたまらない」、「がんをもっと詳しく知りたい」という皆さんをサポートしています。



▲ 親身に相談に乗る神長相談員

市民病院では、2人の相談員が交代で相談に応じ、相談者に合った支援やアドバイスをしています。

がんに関する心配事を
相談員が全力で支援します

相談支援センターは、伊勢崎市民病院内に設置されている相談窓口です。がん患者やその家族、がんではないかと気になっている人から、診断・診療に対する不安や不満など、さまざまな相談を受けています。相談には、市民病院に通院や入院をしている人だけでなく、誰でも気軽に訪れることができます。

伊勢崎市民病院
相談支援センター

が多く挙げられます。また、最近ではセカンドオピニオン（診断や治療方法について、主治医以外の医師の意見を聞くこと）に関することも増えてきています。「がん」と聞くと不安になり、心配事やセカンドオピニオンの依頼などを医師に自分でうまく言い出せないこともあると思います。安心して診療を受けるためにも、ささいなことでもいいですから、相談支援センターに来て相談してもらいたいですね」と相談員らは話しています。

相談支援センターでの相談内容は、病状や療養上の不安など

相談の現状

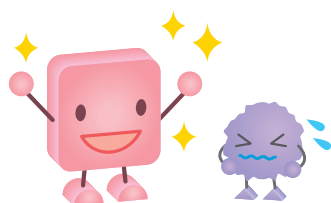


▲ 相談者にアドバイスを送る須田相談員

地域がん診療連携拠点病院

市民病院は、厚生労働省から「地域がん診療連携拠点病院」に指定されています。

「地域がん診療連携拠点病院」とは、質の高い医療を受けるため、地域における診療の連携・支援を推進する、がん診療の中心となる病院です。「地域がん診療連携拠点病院」では、セカンドオピニオンの外来や緩和医療が受けられるなどのほか、相談支援センターが設置され、がんに関する診療を安心して受けられます。



▲ 松本健康管理課長

健康管理課

がん講演会

本市では、市民の皆さんに、がんに対する正しい理解を深めてもらうため、がん講演会を開催しています。本年度は、各種がんの専門医（大腸・乳・胃・前立腺・子宮・肺）による講演

講演会を通して

「がん」と向き合う力を

会を6回企画し、これまでに5回終了しました。どの講演会にもたくさんの人に参加していただいています。

各講演会では、本市のがん事情に詳しい医師が、がんに関する専門的な知識や、検診による早期発見・早期治療の必要性を

分かりやすい言葉で強く語りかけています。

参加者のアンケートから

参加した皆さんにお願いしたアンケートの結果、「早期に発見するために検診が大切である」ということがよく分かりました」という回答をたくさんいただきました。

ています。また、「すぐに検診を受けてみようという気持ちになりました」という積極的な意見もありました。

多くの皆さんに正しい理解を

がん講演会の中心となつてい松本健康管理課長は、「参加した人たちはみんな熱心で、がんに対する関心の高さがうかがえます。講演会が終わった後にも質問がいくつも出るほどです。しかし、男性の参加が少ないのが残念です。がんでの死亡は男性の方が多いのが現状です。今はがんの心配が無くて、いつ



▲ がんの説明を熱心に聞く参加者の皆さん

がんに侵されるか分かりませんが、がんを知らずに検診を受けず、後で進行したがんが見つかったと入院の期間や費用、手術などによる身体的ダメージが増す一方です。ぜひ多くの人に正しい理解を身に付けてもらい、定期的な検診を受けてもらいたいですね」と訴えます。

肺がん講演会

本年度のがん講演会シリーズの最終回です。皆さん、ぜひご参加ください。
期日 12月14日（金）
時間 午後2時～3時30分
会場 健康管理センター
詳しくは22ページをご覧ください

大切な人のために

がんは自分の体の問題です。自分の体の管理は、自分自身に任されています。しかし、自分の体は自分だけのものではありません。家族や友人、あなたを大切に思ってくれるたくさんの方の人のものでもあります。その人たちを残して、生の途中でがんに倒れるわけにはいきません。

症状が出てから医療機関を受診し、進行したがんが見つかった場合、後から「検診を受けておけばよかった」などという後悔やんでも、もう時間を戻すことはできません。

現在、医療技術の進歩により、多くのがんが検診で早期に発見できるようになりました。また、早期に発見できれば治る可能性が高くなっています。自分自身のために、そして大切な人のために、がんを知り、がんから目を背けないでください。

問い合わせ

● 市民病院・相談支援センター

に関すること 市民病院地域医療連携室（☎255022）

● 検診・講演会に関すること 健康管理課（☎236675）



▲ 炎上する建物を想定した放水訓練

安心安全な
暮らしを守る

11月6日、「第29回両毛地区消防本部特殊災害訓練」が境総合文化センターで行われました。伊勢崎、桐生、太田、館林、足利、佐野の6地区が参加し、隊員らは素早く正確に訓練をこなし、連携を確認しました。

まちの 出来事

PHOTO NEWS



▲ 会場も巻き込んでのダンス

文化の
違いを
越えて

10月28日、「国際交流のつどい」が絢の郷で開催され、外国料理の紹介や民族衣装の着付け、書道・茶道の体験などが行われました。ダンスや楽器の演奏も披露され、会場は大いに盛り上がりしました。



▲ 特産品「下植木ネギ」の無料配布

地元
の農産物
が一同に

11月11日、「農業まつり」が市民プラザで開催され、農産物共進会表彰式や農産物の販売、下植木ネギ・焼きおにぎりの無料配布などたくさんの催しが行われました。訪れた人たちは、安心して安全な地元農産物を買求めていました。

みどりの大地いせさき

10月28日、「第7回市民緑花フェア」がいせさき市民のもり公園で開催され、スタンブラリーやガーデニング教室、はしご車搭乗体験などが行われました。中でも、苗木の無料配布には、大勢の人が並びました。



▲ コンテナガーデンを学ぶ



▲ 秋空の下で木工体験

さわやかな秋の風に誘われて

11月4日、「^{けやき}櫟祭あかぼり2007」が赤堀コミュニティひろばで開催されました。農産物の試食や直売、キャラクターショー、木工教室などたくさんの催しが行われ、集まった大勢の家族連れは楽しいひとときを過ごしていました。

市有施設を巡る

10月25日、「市民施設見学会」が行われました。参加した皆さんは、第二学校給食調理場で給食を試食したほか、小菊の里や波志江沼環境ふれあい公園などで、係員の説明に熱心に耳を傾け、市政への理解を深めていました。



▲ おいしくてバランスの良い給食に大満足



▲ 長蛇の列のできた米のすくい取り

秋の一日を満喫

11月3日、「あずま産業祭」があずま総合運動場で開催され、農産物の無料配布や販売、抽選会など多彩な催しが行われました。特設ステージでは、あずま太鼓やあずま中学校ブラスバンド部などの演奏が会場を盛り上げました。

家庭は心の安全な基地

11月14日、佐々木尚毅さん（県立女子大教授）を講師に迎えた「家庭教育講演会」が市民プラザで開催されました。家庭での父親と母親の役割やその影響力などの説明に、来場した大勢の皆さんは熱心に耳を傾けていました。



▲ 講演する佐々木さん



▲ 関心の高さがうかがえたAEDの講習

頼れる組織であるために

10月28日、北地区の「自主防災組織訓練」が実施されました。早朝より参加した皆さんは、水消火器による初期消火訓練や起震車による地震体験、応急手当体験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。



▲ 矢内市長の慶祝を受ける金井ぜんさん

百歳はんざい

11月13日、100歳の誕生日を迎えた金井ぜんさん（富塚町）は矢内市長の慶祝訪問を受けました。詩吟が趣味で、腕前はかなりのものとのこと。長生きの秘けつは3食規則正しく食べることと、何でも家族と話すことだそうです。



▲ 盛況だった自転車のオークション

広げよう
リサイクルの輪

11月4日、「環境フェスティバル」が清掃リサイクルセンター21で開催されました。リサイクル品のオークションや資源の回収、マイバッグの配布などが行われ、環境問題への取り組みの大切さが伝えられました。

情報掲示板

ISESAKI INFORMATION

- 伊勢崎市役所 ☎24 - 5111
- あずま支所 ☎62 - 1311
- 赤堀支所 ☎62 - 1151
- 境支所 ☎74 - 1111
- 火災情報案内 ☎018 - 099 - 2999

大規模小売店舗の新規出店に伴い 地元説明会を行います

期日 12月11日(火)
時間 午後2時～3時
会場 あずま公民館
店舗名 フレッセイ田部井店
問い合わせ 商工労働課(内線3333)

募集

民謡サークル

秀月会 会員募集

活動日 第1・2・3火曜日
時間 午後1時30分～3時30分
会場 南公民館

内容 三絃の調べに合わせて
楽しく唄の稽古をしています
初心者歓迎します
講師 堀川竜月さん(藤本流
師範)

会費 月2,000円

申し込み・問い合わせ 水島
正枝さん(☎247286)

絵手紙

シクラメンの会 会員募集

活動日 第2・4土曜日
時間 午後1時30分～3時30分
会場 ふくしプラザ

内容 誰でも気軽に簡単に書
ける絵手紙です。初心者歓迎
します
講師 池田雅子さん(日本絵
手紙協会公認講師)

会費 月1,000円

講座

申し込み・問い合わせ 池田
雅子さん(☎216385)

県母子家庭等就業・
自立支援センター事業
パソコン中級講座

期日 平成20年1月20日から
3月9日までの日曜日(全8回)
時間 午前10時～午後4時
会場 中央総合学院前橋校前
橋市)

対象 県内に在住の母子家庭
の母および寡婦
定員 20人

定員を超えた場合は抽選で
す
内容 ワード・エクセルを各
20時間学びます
受講料 4,200円(テキスト
代)

申込方法 往復ハガキを使用
往信用はがきの裏面に、郵便
番号・住所・氏名・年齢・電
話番号・母子家庭の母または
寡婦の別を記入し、郵送して
ください
あて先 〒371-0843
前橋市新前橋町13-12 県社
会福祉総合センター内、県母
子寡婦福祉協議会



もんじゃ焼き作り教室講師
町田つねさん(安堀町)



「昔から伊勢崎では、子どものおやつといえばもんじゃ
焼きですね。もんじゃ焼きは、伊勢崎を代表する文化の
一つです」と語るの、名和公民館で開かれるもんじゃ
焼き作り教室で講師を務める町田つねさんです。

教室では、キャベツの切り方から焼き方まで、すべて
の工程を教えてください。「参加する子どもの中には、も
んじゃ焼きを見たことがない子どももいますが、とても
一生懸命取り組んでくれますよ。子どもを連れてきたお
母さんが、懐かしさで夢中になってしまうこともあるん
です。子どもから大人まで、もんじゃ焼きを気軽に楽し
みながら食べてもらいたいですね」と町田さんは笑顔で
語ってくれました。
(15ページを参照)

書き初め教室

申込締切日 平成20年1月7
日(月)必着
問い合わせ 県母子寡婦福祉
協議会(☎027-255-
6636)

期日 平成20年1月5日(土)
時間 午後1時30分～3時30分
会場 茂呂公民館

対象 小学3年生から中学生
定員 25人(先着順)
講師 定方千治さん

参加料 無料
申し込み・問い合わせ 12月

お正月用生け花教室

20日(木)午前8時30分から
直接または電話で茂呂公民館
(☎252671)

期日 12月27日(木)
時間 午前9時30分～午後0
時30分
会場 宮郷公民館

定員 20人(先着順)
講師 根岸一博さん
参加料 2,500円
申し込み・問い合わせ 12月
10日(月)午前9時から参加
料を添えて宮郷公民館(☎252356)

平成19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て「平成19年工業統計調査」が12月31日現在で行われます。
 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、正確な記入をお願いします
 問い合わせ 情報政策課（内線2503）



市地域省エネルギービジョンに対するパブリックコメント手続を行います

本市では、地域における省エネルギーの推進を図るため、気候風土や生活環境などの違いを踏まえ、市地域省エネルギービジョンを策定中です。

そこで、市民の皆さんからの幅広い意見を反映していくためパブリックコメント手続を行います。皆さんの意見をお聞かせください。

意見募集資料や参考資料は、市ホームページ・市民情報コーナー（本庁本館1階）・環境保全課・各支所庶務課で閲覧できます

募集期間 平成20年1月4日（金）まで
 意見を提出できる人

- 市内に在住・在勤・在学の人
- 市内に事務所・事業所を有する個人または法人、その他のほかの団体
- 本市に納税義務がある人

意見の提出方法 所定の様式に、住所・氏名・ビジョンに対する意見とその理由を記入し、直接または郵送、ファクス、メールで提出してください

所定の様式は、各閲覧場所に用意してあります。また、市ホームページからもダウンロードできます
 あて先 〒372-8501 今泉町二丁目410 市役所環境保全課
 ファクス番号 26-6123
 メールアドレス hozen@city.isesaki.lg.jp
 問い合わせ 環境保全課（3453）

野外料理教室

期日 平成20年1月20日（日）
 時間 午前9時～午後2時30分
 会場 青少年育成センター
 対象 小学3年生以上
 分 小学3年生未満は保護者同伴で参加できます
 定員 30人（先着順）
 内容 ダンボールオーブンを
 使ったパン・シチュー作り
 参加料 600円（教材費・
 保険料など）
 申し込み・問い合わせ 12月
 9日（日）午前9時から直接
 または電話で青少年育成セン

ター（☎235800）
 1回に6人まで申し込みで
 きます

社交ダンス健康講座

期日 平成20年1月11日から
 3月14日までの金曜日（全10回）
 時間 午前9時30分～11時30分
 会場 ふくしプラザ
 対象 市内に在住の60歳以上の
 人
 前回受講した人は除きます
 定員 男女・各15人（先着順）
 講師 西倉喜久江さん
 参加料 無料

詩作教室

期日 平成20年1月22日から
 3月25日までの火曜日（全10回）
 時間 午後2時～4時
 会場 赤堀公民館
 対象 市内に在住・在勤の人
 定員 20人（先着順）
 内容 現代詩の鑑賞や実作指導
 講師 曾根ヨシさん
 参加料 無料
 申し込み・問い合わせ 12月

申し込み・問い合わせ 12月
 14日（金）午前9時から直接
 ふくしプラザ（☎267733）
 本人以外の申し込みはでき
 ません

もんじゃ焼き作り教室

期日 12月22日（土）
 時間 午前10時～正午
 会場 名和公民館
 対象 小学生以上
 要です 低学年は保護者の同伴が必
 定員 10人（先着順）
 講師 町田つねさん
 参加料 350円
 申し込み・問い合わせ 12月
 6日（木）午前8時30分から
 参加料を添えて名和公民館（☎
 320034）

ウンリユウヤナギを使ったお正月飾り作り

期日 12月18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 市内に在住の人
 定員 30人（先着順）
 講師 長谷川良子さん
 参加料 1,500円（材料費）
 申し込み・問い合わせ 12月
 10日（月）午前9時から電話
 で清掃リサイクルセンター（☎
 323166）

10日（月）午前9時から直接
 または電話で赤堀公民館（☎
 621153）

休日の漏水などの連絡先

休日の漏水修繕などについては、竜宮浄水場（☎24-1760または下記の水道指定工事店へ。

12月22日(土)(有)長瀬工業 ☎74-0484
 12月23日(祝)(有)丸新設備工業 ☎25-0554
 12月24日(祝)三和設備工業(株) ☎62-0102
 12月29日(土)豊鉄水工業(株) ☎32-1526
 12月30日(日)(株)丸橋設備 ☎25-2412
 12月31日(月)中央水道(株) ☎25-1592

伊勢崎オート

【場外発売】G 第42回スピード王決定戦(山陽)

12/8・9・10・11・12

【場外発売】千葉県営第5回1節(船橋)

12/14・15・16

【場外発売】飯塚市営第10回1節(飯塚)

12/14・15・16

日本トーターチャンピオンカップ伊勢崎リーグ

12/17・18・19



お知らせ

12月15日から平成20年1月31日まで
 冬の青少年健全育成運動

推進目標

- 子どもたちが安全で、安心して暮らせる地域づくりを進めよう
- 【子どもたちを犯罪の被害者にも加害者にもさせない地域づくりを進めよう】
- 通学路に異常はないか
- 公園など遊び場に異常はないか
- 廃屋、空家などに異常はないか
- 交通事故の発生する恐れはないか
- 【携帯電話やインターネットの正しい利用の仕方や家庭のルールについて、親子でしっかり話し合おう】
- 食事中や午後9時以降は、メールや電話をしない
- 使用料金の上限を決める
- 掲示板やチャット(複数の人がネットワーク上の1か所で同時に会話をする場所など)に、うそや友達の悪口などを書き込まない

● アダルトサイトや出会い系サイトにはアクセスしない
 ● 何か変なことや不審なメールがあつたら親に知らせる
 問い合わせ 市民活動課(☎216712)

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、凍ったり破裂したりする恐れがありますので、ご注意ください。
- アパートや貸家などで入居者のいない部屋は、配管や蛇口などが凍結しやすいので特に注意が必要です。ボイラーの水抜きも忘れずにしてください。
 - 【凍結しやすい水道管は】
 - 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】
 - 水道管や蛇口に、布切れなどの保温材を巻き付け、濡れないように上からビニールテープを巻いておく
 - ボックス内の水道メーターの回りに、濡れないようにビニール袋に入れた布切れなどの保温材を詰めておく

検針に支障のないよう気をつけましょう

【凍結してしまつたら】

- 水道管や蛇口にタオルなどを巻き付け、ゆっくりぬるま湯をかける
- 問い合わせ 給水課(☎301230)

不動産取得税

夜間・日曜窓口を開設します

不動産取得税の納税や減額制度の問い合わせなどにご利用いただけるように、夜間・日曜窓口を開設します。課税対象者には納税通知書を発送しましたので、納期限までに納めてください。

● 夜間窓口

期日 12月20日(木)・21日(金)と25日(火)から28日(金)まで
 時間 午後5時30分～7時30分

● 日曜窓口

期日 12月9日・16日・23日
 時間 午前8時30分～午後5時30分

* *

会場 伊勢崎県税事務所(今泉町一丁目)

納期限 12月28日(金)

問い合わせ 伊勢崎県税事務所(☎244350)

地球にやさしく

70

12月は大気汚染防止推進月間

12月は、交通量の増加や暖房器具の使用の増加により、大気を汚す物質が増えます。これらは、自動車や暖房器具の燃料が燃えるときに、空気中の酸素と反応して発生します。電気を使う暖房器具は、汚染物質を発生させることはありませんが、火力発電所で燃料を燃やしてつくるため、その使用量に応じて汚染物質が発生することになります。

さらに、冬は上空より冷たい空気が地表近くに分布する「逆転層」という現象が起こります。排ガスなどで汚れた地表近くの空気が、上空に拡散されず、汚染物質がたまりやすくなります。このため、12月は大気の汚染状態がひどくなります。

大気汚染を少しでも軽減するため、自転車・電車の利用や衣服の着込みによる暖房器具の使用の減少など、できることから始めましょう。

問い合わせ 清掃リサイクルセンター21(☎323166)

確定申告の申告相談会場が変わります

平成19年分の所得税、個人事業者の消費税および贈与税の申告相談会場は、伊勢崎税務署から文化会館に変わります。ご注意ください。

開設期間 平成20年2月4日(月)から3月17日(月)まで

土・日・祝日および2月12日(火)は除きます

この期間、伊勢崎税務署での申告相談は行っていません

問い合わせ 伊勢崎税務署(☎25-3213)



公立保育所

臨時職員の登録者募集

公立保育所では、入所児童の増員や産休・育児休業などの代替に対応するため、臨時保育士・臨時看護師・臨時労務技士(調理・用務)の登録を随時行っています。

なお、採用は登録をした人の中から必要に応じて決定します。

登録期間 平成20年3月31日(月)まで

勤務時間

●保育士 = 1日8時間

●看護師・労務技士 = 1日7時間

賃金

●保育士・看護師 = 時給1,100円

●労務技士 = 時給900円

申し込み・問い合わせ 保育課(内線2121)

●年金証書をなくしたとき
国民年金や厚生年金を受給している人が、年金証書を汚したり、なくしたりしたときは、年金証書再交付申請書を前橋社会保険事務所に提出して、再交付を受けてください。
年金証書は、年金を受ける権利のあることを証明するものです。各種の届け出や年金相談のときにも必要になりますので、大切に保管しておきましょう。

国民年金・厚生年金受給者
届け出は忘れずに

●氏名が変わったとき
結婚や養子縁組などにより氏名が変わったときは、年金受給権者氏名変更届(氏名変更届)を前橋社会保険事務所に提出してください。
その際、氏名変更届の証明欄に市長の証明を受けるか、氏名変更届に戸籍の抄本が住民票を添付し、必ず年金証書を添えて提出してください。
●住所が変わったとき
引っ越しなどで住所が変わったときは、変更後の住所・年金証書に記載されている基礎年金番号と年金コードなどを記入した年金受給権者住所

変更届を近くの社会保険事務所に提出しなければなりません。
提出が遅れた場合や未提出の場合は、年金の振り込み通知書などの書類が送られてこなくなったり、社会保険庁の本人基本情報に変更にならないため、住基ネットを利用した現況確認ができなくなったりすることがありますので、ご注意ください。

お問い合わせ 前橋社会保険事務所(☎027-231-1705)

催し

野鳥観察とまちの探検

期日 12月15日(土)

時間 午前8時～11時

集合場所 茂呂公民館

対象 小学生

低学年は保護者の同伴が必要です

定員 30人

内容 飯福神社や広瀬川サイクリングコースを散策しながら、野鳥を観察します

講師 野鳥の会伊勢崎分会の皆さん

参加料 無料

用意する物 筆記用具・防寒着・雨具・双眼鏡(持っていない可)

申し込み・問い合わせ 12月10日(月)から直接または電話で茂呂公民館(☎252671)

おしゃべり会

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13日(木)

時間 午前10時～正午

会場 絆の郷(円形交流館)

参加料 無料

問い合わせ NPO法人榎の木ネットワーク(☎305011)

南ピアノサークル

クリスマスコンサート

期日 12月16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・キーボードによるソロ演奏や合奏など

曲目 白鳥、カルメン前奏曲、昭和歌謡曲ほか

入場料 無料

問い合わせ 後藤一子(☎0803)

外国人相談窓口

● 本庁1階第1相談室：国際課（内線2114）
 日・月・水曜日（祝日は除く） 午後1時30分～4時30分
 対応言語：英語・ポルトガル語・スペイン語・タガログ語
 ※上記窓口を除く月～金曜日（祝日は除く）午前9時～午後4時45分まで、相談員が1人国際課に常駐しています
 ● 課主所：住民課（☎74-0237）
 日・月・水曜日（祝日は除く） 午後1時30分～4時30分
 対応言語：ポルトガル語

SERVICIO DE CONSULTAS PARA EXTRANJEROS

● Sala de Consultas 1 del 1er piso de la Sede Central de la Municipalidad :
 Departamento Internacional (Atención 2114)
 Horario : lunes y miércoles (excluyendo festivos) desde las 1:30pm-4:30pm
 Asistencia en : Inglés, Español, Portugués, Tagalog
 El Punto de la ventanilla mantendrá constante con un miembro conserje en el Departamento Internacional de lunes a viernes desde las 9:00am hasta las 4:45pm.
 ● Sede de Salud : Departamento de Registro Civil (☎74-0237)
 Horario : miércoles (excluyendo festivos) desde las 1:30pm-4:30pm
 Asistencia en : Portugués

スポーツ

市民スキー競技大会

期日 平成20年1月27日(日)

受付時間 午前8時～8時30分

現地集合です。スキー場のセンターハウス1階無料休憩所で受け付けをしています
 会場 丸沼高原スキー場（利根郡片品村）

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でスポーツ安全保険に加入している人または加入する人
 小・中学生は保護者の同意が必要です

【スキーの部・大回転】

● 男子 60歳以上・50歳代・40歳代・30歳代・20歳代・10歳代（高校生を含みます）
 中学生・小学生高学年・小学生低学年
 ● 女子 一般（高校生以上）
 中学生・小学生高学年・小学生低学年

【ボードの部・大回転】

● 年齢・性別は問いません
 参加料 高校生以上 1,000円 中学生以下 500円

当日、会場でお支払いください
 申し込み・問い合わせ 平成20年1月4日（金）正午までに直接スポーツ振興課（市民体育館内、☎301302）

市運動施設使用調整会議

平成20年度に次の市運動施設の使用を希望する団体などは「使用希望調べ」を提出し、会議に出席してください。

● 華蔵寺公園運動施設および第二市民体育館

期日 平成20年2月8日（金）

時間 午後2時開始

会場 市民体育館小体育室

「使用希望調べ」を平成20年1月11日（金）までに市民体育館へ提出してください
 問い合わせ 市民体育館（☎237015）

【あずま運動施設（体育館・スタジアム・サブスタジアム・サッカースタジアム）】

期日 平成20年2月15日（金）
 時間 午後2時開始
 会場 あずま公民館

「使用希望調べ」を平成20年1月18日（金）までにあずま体育館へ提出してください
 問い合わせ あずま体育館（☎627271）

どさんこ汁

北海道を代表する食材をたくさん使っている汁物です。冬の温かい食べ物で体を温めてください。

料理の作り方

- ニンジン・ジャガイモ・ダイコンを縦半切りにする。長ネギは小口切り、サケは一口大の大きさに切る。
- 沸騰した湯にサケ・ニンジン・ジャガイモ・ダイコンを入れ、お湯に火をとる。
- コーンと油からスープの素を加え、ひと煮立ちさせたら、赤みそを加える。
- バターと長ネギを加えて、味を調えたら、できあがり。

サケに塩分が含まれているときは、塩味をチェックしてから赤みそを加えてください。



栄養士からのひとこと

給食レシビ Vol.31

料理の材料(4人分)

サケ切り身	100g	長ネギ	40g
ニンジン	40g	赤みそ	大さじ2杯
ジャガイモ	80g	油からスープの素	大さじ1杯
ダイコン	100g	バター	5g
コーン	40g		



伊勢崎市図書館

- 人形劇団「やまいも」による人形劇「あかずきんちゃん」

期日 12月15日(土)

時間 午後2時開始

会場 2階集会室

- クリスマス会

期日 12月22日(土)

時間 午後2時開始

会場 2階集会室

内容 「にこにこ隊」の皆さんによる歌や大型絵本の読み聞かせなど



- おはなし会

期日 土曜日

時間 午後2時開始

会場 1階児童室

内容 子どもボランティアと職員による絵本や紙芝居の読み聞かせ

境図書館

- こども映画会

「ボーラー・エクスプレス」

期日 12月22日(土)

時間 午後2時開始

会場 講座室

内容 クリスマスイブに現れる謎の機関車に乗って北極点を目指す、スリルいっぱいのアドベンチャー

- 「たんぽぽの会」の皆さんによる楽しい読み聞かせ

期日 平成20年1月5日(土)

時間 午前11時開始

会場 境絹の館(境図書館隣)

赤堀図書館

- 「子馬の会」の皆さんによる読み聞かせ

期日 12月8日(土)

時間 午後2時開始

会場 赤堀芸術文化プラザロビー

- 子ども放送局

期日 土曜日

第5土曜日を除きます

時間 午前11時～11時45分

(第4土曜日は正午まで)

会場 赤堀芸術文化プラザロビー

内容 オランウータン飼育員の話やクリスマス飾り作りなど



あずま図書館

- アニメシアター

「千と千尋の神隠し」

期日 12月9日(日)

時間 午後1時30分開始

会場 視聴覚室

- 名作映画劇場

「忠臣蔵」

期日 12月12日(水)

時間 午後1時30分開始

会場 視聴覚室

- 名作シアター

「ダ・ヴィンチ・コード」

期日 12月16日(日)

時間 午後1時30分開始

会場 視聴覚室

今月の休館日

伊勢崎市図書館
水曜日と24日(祝)・27日(館内整理日)

赤堀図書館
第1・3火曜日と11日(火)から17日(月)まで
(蔵書整理期間)と28日(館内整理日)

各館とも29日(土)から平成20年1月3日(木)までは休館です(年末年始)

あずま・境図書館
月曜日と23日(祝)・28日(館内整理日)

市民プラザ図書室
第2・4火曜日

12月9日(日)伊勢崎シティマラソン大会に伴い 交通規制を行います

市陸上競技場周辺、近隣道路
で交通規制が行われますので、
ご協力をお願いします。

交通規制時間

午前9時30分～午後0時30分

問い合わせ

スポーツ振興課(市民体育館内、☎30-1302)

上野大学駅(聖徳園)の
花田陽菜さんをお見せします



山崎 亜希さん
(東京福祉大学社会福祉学部3年)

思いやりのある介護福祉士に



本市の大学生が日々
学んでいることや
考えていること、
将来の夢などを文章で
つづるコーナーです

私は現在、介護について
専門的に学んでいます。私
が介護の仕事に興味を持ち
始めたのは高校生のときの
ことです。

以前は、子どもたちとふ
れあうことのできる保育士
の仕事に就きたいと考えて
いました。しかし、高校生

になり老人ホームへボラン
ティアに行った時、利用者
さんに対する施設の職員の温
かい対応に心を打たれたこと
や昔からお年寄りの人と話を
することが好きだったことな
どもあつて、私も介護の仕事
に進みたいと思うようになりました。

大学では、普段の授業に加
え、老人保健施設や特別養
老人ホームでの実習を行っ
ています。実習では、利用者
の皆さんの介助や食事補助、ベ
ッドメイキングなどを体験さ
せてもらっています。授業の
中でも実習に行く前には、先
生から介護について細かく指

導をしてもらったり、学生同
士でも介護する側、される側
となつて、実践的な介護技術
を学んでいます。

しかし、実際にやってみる
となかなか思うようにはいか
ず、現場ではさらなる技術が
必要になるのだなと感じまし
た。本や授業で学び、頭では
理解しているつもりでも、自
分から行動を起こすことは難
しく、実習は、そういった現
場を知ることができるよう大
変よい機会になりました。

また、利用者の皆さんと話
をする機会もたくさんありま
した。皆さんは、私にとつて
人生の大先輩です。私の知ら

ない多くのことを話してくだ
さり、とても楽しい時間を過
ごすことができました。そし
て何よりも、実習で来ている
私に、「頑張つてね」「いつも
ありがとう」とやさしく声を
かけてくれ、それが励みにな
り頑張ろうという気持ちに
なりました。

私はこれまでの実習を通し
て、「思いやりを忘れない、
人の気持ちを分かちあえら
れる、そんな介護福祉士にな
りたい」と、心から思うよう
になりました。そのために、
普段の生活から思いやりをも
つて人と接していかなければ
ならないと思っています。

平成19年度 秋の叙勲・危険業務従事者叙勲・ 褒章・県功労者表彰

長年にわたり、社会のさまざまな分野で地道な活動
を続けられ、地域社会や業界の発展に貢献された人の
功績をたたえる秋の叙勲・危険業務従事者叙勲・褒
章・県功労者表彰者が発表されました。

本市からは、次の10人の皆さんが表彰されました。
(敬称略)

叙勲受章者

【旭日双光章】

小保方晏司(75歳、元市議会議員、豊城町)

堀田栄一(76歳、元市議会議員、昭和町)

【瑞宝双光章】

石原正之(66歳、元市民病院放射線技師長、美茂呂町)

関口政雄(75歳、元県農政部技監、境島村)

常木恒男(71歳、元赤堀町消防団団長、西久保町三丁目)

危険業務従事者叙勲受章者

【瑞宝双光章・警察功労】

三木薫(76歳、元県警部、宮子町)

褒章受章者

【藍綬褒章】

関口久雄(67歳、工業統計調査員、茂呂町一丁目)

県功労者表彰受章者

【税務功労】

光山喜一郎(56歳、関東信越税理士会県支部連合会理事、境下淵町)

【保健功労】

鶴谷嘉武(63歳、県医師会会長、境百々)

【商工功労】

峯崎光男(70歳、県信用組合協会会長、境栄)

あつまれ 元気キッズ



お星さま、きれいだね!

11月16日、天体観望会が児童センターで開催されました。参加した子どもたちは冬の星座についてのプラネタリウムを見たあと、望遠鏡や双眼鏡で月や星のようすを観望しました。

●児童センター ☎23-6463 ●赤松児童館 ☎53-1001 ●赤松南児童館 ☎52-8723 ●赤松あさひ児童館 ☎53-1616 ●きく児童館 ☎51-0600
●さざんか児童館 ☎52-8990 ●あやめ児童館 ☎52-8977 ●城児童センター ☎70-6100 ●城児童館どんぐり ☎70-2415

児童センター

星と音楽の集い

期日 12月22日(土)
時間 午後2時開始
定員 100人(先着順)
内容 プラネタリウムを見て、歌を歌います
申し込み 12月8日(土)から直接または電話で



絵

期日 12月24日(祝)
時間 午後2時開始
定員 70人(先着順)
内容 「樫の木」の皆さんによる「シルエットファンタジー」「はらぺこプンタ」
申し込み 開始10分前から



プラネタリウム

今月の投影番組
テーマ いくつみつかる?冬の星座
投影時間 土・日曜日=午前11時・午後1時30分・4時の3回



さざんか児童館

あそび始めゲーム大会

期日 平成20年1月12日(土)
時間 午前10時~11時30分
対象 小学生以上
定員 20人(先着順)
申し込み 12月17日(月)から直接または電話で

城児童館どんぐり

読み聞かせ

期日・時間
●12月11日(火)=午前11時開始
●12月22日(土)=午後2時30分開始
内容 「たんぼぼの会」の皆さんによる絵本や紙芝居の読み聞かせ

城児童センター

おもいもパーティー

期日 12月16日(日)
時間 午後1時30分~3時
対象 小学生
申し込み 開始10分前から



親子でリトミック

期日 12月17日(月)
時間 午前10時30分開始
対象 市内に在住の
平成15年4月1日~平成18年
3月31日生まれの子どもとその保護者
定員 13組
定員を超えた場合は抽選です
申し込み 12月10日(月)午前11時から正午までに直接



赤松南児童館

あそびの教室 ~クリスマス会~

期日 12月18日(火)
時間 午前10時30分~11時30分
対象 幼児とその保護者
参加料 150円
申し込み 12月13日(木)までに参加料を添えて

赤松あさひ児童館

あそびの教室 ~クリスマス会~

期日 12月20日(木)
時間 午前10時30分~11時30分
対象 幼児とその保護者
参加料 150円
申し込み 12月6日(木)から14日(金)までに参加料を添えて

みんなで遊ぼう! ~カラフルだこ作り~

期日 12月22日(土)
時間 午後2時~3時
申し込み 開始10分前から



もうすぐお正月 しめなわ作り

●児童センター
期日 12月22日(土)
時間 午前10時開始
申し込み 12月8日(土)から直接または電話で
●あやめ児童館
期日 12月25日(火)
時間 午後1時開始
申し込み 12月10日(月)から直接または電話で
●さざんか児童館
期日 12月26日(水)
時間 午前10時開始
申し込み 12月10日(月)から直接または電話で
●きく児童館
期日 12月27日(木)
時間 午後1時開始
申し込み 12月17日(月)から直接または電話で

* *

いずれも
対象 小学生以上
小学1・2年生は保護者同伴で参加してください
定員 20人(先着順)
参加料 100円

各児童館・児童センターでは、このほかにもいろいろな行事を予定しています。ぜひ一度、お問い合わせください。

12月の各児童館の休館日						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

●＝児童センター・児童センター
 ●＝赤松児童館・さざんか・あやめ・きく児童館
 ●＝児童館どんぐり
 ※休日・年末のため休館期間となります



保健

Health Information

■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
■健康管理課ホームページ
<http://www.city.isesaki.lg.jp/kenkokanrika/>

インフルエンザにご注意を 予 防 と 対 策

インフルエンザは感染力が強く、感染すると風邪の症状とともに38度以上の熱・頭痛・関節痛などの症状が突然現れます。インフルエンザにかかったら早めに医療機関を受診しましょう。

なお、感染しないために、次の5つのことを実践してください。

帰宅したらすぐに手洗いうがいをする
室内を乾燥させないようにする
十分な休養・睡眠と栄養をとる
外出時はマスクを着用し、人混みを避ける

予防接種を受ける
問い合わせ 健康管理センター

高齢者のインフルエンザ 予防接種

65歳以上の人に予防票を郵送しました。流行前の予防接種は予防策としてはとても効果的です。希望する人は、実施医療機関で接種できます。
期間 12月28日(金)まで
対象 市内に在住の接種当日

に65歳以上の入

60歳以上65歳未満の人で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害のある人、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害があると厚生労働省で認められた人も対象になりますので、お問い合わせください
接種料 1,000円
生活保護世帯の人は無料
問い合わせ 各保健センター

両親学級

期日 平成20年1月18日・25日の金曜日

受付時間 午前9時～9時30分
1日目は、受付時間内にビデオを上映します

会場 あずま保健センター
対象 もうすぐお父さん・お母さんになる人
定員 20組程度(先着順)
定員を超えた場合は、別の会場への参加をお願いすることがあります。お早めにお申し込みください

内容 1日目「お産の経過や補助動作・沐浴実習・妊婦体験など」、2日目「講義「妊娠中からの食生活」・先輩ママとの交流
用意する物 1日目「バスタオル、母子健康手帳・筆記用具は毎回

肺がん講演会

～肺がん緊急事態宣言～

日本人の死亡原因の第1位は、がんです。部位別のがん死亡者数では、トップが肺がんで、亡くなった人の数は、平成10年に51,000人となりました。

患者数は40年前と比べ男女とも40倍に増加し、現在も増え続けています。

この緊急事態を回避する鍵は、一人ひとりの予防意識です。皆さんも一緒にがん予防対策を考えてみませんか。

期日 12月14日(金)
時間 午後2時～3時30分
午後1時30分受付開始
会場 健康管理センター
講師 石原真一さん
(伊勢崎市民病院内科医長)
参加料 無料
問い合わせ 各保健センター



動きやすい服装で参加してください

申し込み・問い合わせ あずま保健センター

前立腺がん個別検診

近年、前立腺がんが急増しています。早期発見には検診が有効ですので、対象者は検診を受けましょう。受診するときは、がん検診受診券を必ずお持ちください。

期間 平成20年1月4日(金)から2月29日(金)まで
時間・会場 かりつけの医療機関に相談してください
対象 市内に在住の大正12年4月2日から昭和33年4月1日までに生まれた男性

母乳相談

母乳が足りているか、ほ乳量を測りたい、卒乳したいなど、母乳についての心配事に助産師がお答えします。

期日 12月27日(木)
受付時間 午前9時～10時
電話予約をお勧めします
会場 健康管理センター
用意する物 母子手帳・タオル
問い合わせ 健康管理センター

子どもの健康管理講演会

期日 12月15日(土)
 時間 午前9時30分～11時30分
 会場 市民プラザ
 定員 30人
 講師 引間昭夫さん(小児科医)
 テーマ 子どもの健康管理について
 申し込み・問い合わせ 12月12日(水)までに電話で
 ファミリー・サポート・センター(☎23-6471)



ファミリー・サポート・センター 会員募集

ファミリー・サポート・センターは、子育ての援助を受けたい人と子育ての手伝いをしたい人とでつくる相互援助の会員組織です。保育施設への送迎やその後の児童の預かりなどにも利用できます。随時会員を募集していますので、気軽にお問い合わせください。

申し込み・問い合わせ
 ファミリー・サポート・センター(☎23-6471)

いきいき健康 25月のエイズ

12月1日は世界エイズデーです。現在、日本ではHIV(ヒト免疫不全ウイルス)感染者とエイズ患者が増え続けていますが、みんなが関心を持つことで感染を防ぐことができます。

●エイズ(後天性免疫不全症候群)とは

エイズは、HIVに感染することによって起こる病気です。感染後すぐには発症せず、自覚症状のない時期が10年ほど続きます。その後、免疫機能が極端に低下し、さまざまな感染症などにかかり発症に至ります。

●HIVの感染と予防

HIV感染者の精液・膣分泌液・血液が体内に一定量以上入ることで感染します。感染経路は性的接触・血液感染・母子感染に限られます。

日常生活では、血液がつきやすい歯ブラシ・カミソリ・ピアスなどを自分専用にすることで予防できます。

●エイズの治療

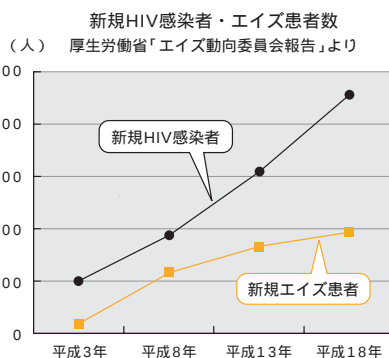
HIV感染が判明するとエイズ発症を抑える治療を行います。エイズを完全に治す薬はありません。

●感染したか不安になったら

HIVに関する相談や検査は、保健福祉事務所で匿名・無料で受けられます。

【健康川柳紹介】

一口の がまんのできる ダイエット (曲輪町 木村幸江さん)



**ボランティア
ステッパアップ講座**
 精神保健福祉とボランティアについて学び、ボランティアグループの活動をステッパアップさせるための講座です。
 期日 平成20年1月9日(水)
 時間 午後1時30分～3時30分
 会場 伊勢崎保健福祉事務所
 講師 小此木久美子さん(県障害福祉課精神保健室長)

**みんなであのしく
ウォーキング**
 参加料 無料
 申し込み・問い合わせ 12月28日(金)までに電話またはファクスで平沢イ子子さん(☎24-6742)
 期日 平成20年1月20日(日)
 時間 午前8時開始
 対象 境体育館駐車場集合
 市内に在住・在勤の医

師から運動の制限を受けていない人
 小学生以下は保護者同伴で参加してください
 コース 蚕糸・絹業のまちコース5.1km(いせさきウォーキングマップ)
 参加料 無料
 用意する物 タオル、飲み物
 動きやすい服装で参加してください
 申し込み 所定の用紙に必要事項を記入し、平成20年1月

がん個別検診をお忘れなく

各種がん(胃がん・大腸がん・子宮がん・乳がん)個別検診は12月28日(金)で終了となります。
 本年度まだ受診していない人は、早めに医療機関で受診してください。受診するときは、がん検診受診券を必ずお持ちください。
 問い合わせ 各保健センター

65歳以上の人の定期健康診査・介護予防健診を実施しています。早めに医療機関で受診してください。受診するときは、受診票を必ずお持ちください。
 期間 12月28日(金)まで
 会場 登録医療機関
 受診票の裏面をご覧ください
 対象 市内に在住の本年度まだ受診していない65歳以上の人間い合わせ 各保健センター

すこやか健診

11日(金)までに直接またはファクスで各保健センターへ所定の用紙は、各保健センターや各公民館に用意してあります
 ファクス番号 21-8995
 問い合わせ 健康管理センター

33

まちかど シャシンこうぼう

写真工房

「語りかけたい^{けやき}櫨」

撮影者
北爪幸夫さん（三和町）

応募方法 住所・氏名・電話番号・撮影場所・写真の
タイトルを記入し、郵送してください。デ
ジタルカメラで撮影した画像(300万画
素以上)はメールでも受け付けています
あて先 〒372-8501 今泉町二丁目410
市役所広報課「街かど写真工房」係
☒ kouhou@city.isesaki.lg.jp



わがば白書 34

編集後記

3ページの「あなたの
がん危険度をチェック！」
では、該当する項目が12
個もあり、がんになる危
険性が高い生活を送って
いると再認識しました。

医療に関し消極的な人
は少なくないようですが、
私と同様に該当する項目
が多い人は、この瞬間に
感じた気持ちを素直に受
け入れ、自分の体に問い
かけることが必要なのだ
と思います。

とはいえ、私もこうし
た状況に対して、次の一
歩を踏み出す勇気が欲し
いのですが…。 (久)



「うえに」育ちは元気だよ(殖蓮第二小学校)

創立30周年を迎えた殖蓮第二小学校。記念週間の公
開行事として、さまざまなスペシャル学習が行わ
れました。中でも盛り上がりを見せていたのが、2年生
の「おいもパーティー」。自分たちで育てて収穫したサ
ツマイモを使い、先生や学校ボランティアの皆さんの指
導を受けながら茶きん絞りを作り、みんなで食べました。

初めての体験に「うまくできるかな」と、最初は心配
していた子どもたちも、出来上がった茶きん絞りをほお
張ると、みんな「おいしい！」と大満足。「おいもを食
べ元気いっぱい」と、うれしそうに話してくれました。