

広報 みどり

Midori City Public Relations

11 2018
月号
No.152



P2 | 第15回わたらせ渓谷鐵道各駅イルミネーション

P3 | **気軽に農園ライフ**
市民農園が開園しました

P4 | 地域おこし協力隊に新しい仲間が加わりました

9月22日 太間々北小学校運動会
(太間々北小学校校庭)

市民がつくる、なごみのあかり

第15回わたらせ渓谷鐵道各駅イルミネーション

期間中、わたらせ渓谷鐵道各駅で、情緒ある駅舎にボランテアや企業による趣向を凝らした光り輝くイルミネーションが点灯します。暗闇に浮かび上がる幻想的な情景を、ぜひご覧ください。

皆さんの参加をお待ちしています。

各駅イルミネーション事業

期間 12月2日(日)～平成31年2月28日(休)
時間 午後5時～最終列車通過まで
会場 わたらせ渓谷鐵道各駅(全17駅)

イルミネーションの旅企画

往復の運賃とお弁当がセットになった、お得なツアーです。

なお、座席は指定となります。

期日 12月：2・8・9・15・16・22・23・24日、1月：5・6・12・13・14・19・20・26・27日、2月：2・3・9・10・11・16・17・23・24日

集合場所・時間

・桐生駅：午後4時30分

- ・下新田駅：午後4時49分
- ・相老駅：午後4時55分
- ・運動公園駅：午後4時57分
- ・大間々駅：午後5時5分

行程

※行き：各駅から乗車→間藤駅(午後6時11分着)

※帰り：間藤駅(午後6時21分発)→大間々駅(午後7時26分着)、相老駅(午後7時37分着)、桐生駅(午後7時47分着)

定員 各日30人(最少催行人数15人)

料金 大人：2,600円(往復運賃・弁当・お茶を含む)、小学生：2,100円

(往復運賃・弁当・ジュース・わっしーグッズを含む)、未就学児：1,000円(弁当・ジュース・わっしーグッズを含む)

申込方法

電話でお申し込みください。振込用紙を送付しますので、到着後1週間以内に料金をお振り込みください。

その他 昨年まで実施していたイルミネーション点灯式は実施しません。

申込・問い合わせ先 わたらせ渓谷鐵道株式会社 ☎(73)2110



市民農園が 開園しました

気軽に月
農園ライフ

みどり市

諸町市民農園

市では、農作物づくりを通して、自然に触れ合いながら農業に親しんでもらうため、10月1日から市民農園を大間々町に開園しました。

初心者の人でも気軽に楽しめる農園です。多くの市民の皆さまのご利用をお待ちしています。

利用者は随時募集しています。詳しくは市ホームページまたは利用案内（農林課窓口配置）をご覧ください。

申請・問い合わせ先 農林課農政係 ☎ (76)1937

施設概要

- 名称 諸町市民農園
- 場所 みどり市大間々町大間々636番地1
- 設備 給水栓（2基）、休憩所（2棟）、簡易トイレ（1棟）
- 駐車場 33台

農園

1区画20㎡（4m×5m） 全132区画

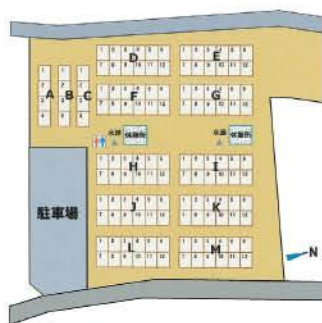
利用区画

1世帯4区画まで

※利用区画の指定はできません。

利用期間

1年（毎年4月1日から翌年3月31日までを1年とします。年度途中から利用を開始した場合でも3月31日までとなります。引き続き利用延長を希望する場合は、手続きが必要です。）



使用料

1区画当たり1年4,000円（利用期間が1年未満の場合は月割計算となります。）

利用資格

市内在住、または在勤の人

申請方法

「市民農園利用許可申請書」に必要事項を記入し、農林課（大間々庁舎1階⑤窓口）に提出してください。なお、郵送でも受け付け可能です。

※申請書は農林課窓口にあります。申し出による郵送も可能です。また、市ホームページからダウンロードできます。

利用許可

申し込み受け付け後、審査を経て「利用許可通知書」を交付します。交付後、利用開始となります。

その他

- 農機具の貸し出しはありません。
- 農園の利用にあたっては、注意事項やルールを守って利用してください。



地域おこし協力隊に 新しい仲間が加わりました

隊員の活動状況を掲載しています

- Amebaブログ <http://ameblo.jp/midori-chiiki>
- Twitter https://twitter.com/midori_chiiki
- Facebook <https://www.facebook.com/midori.chiiki.okoshi/>
- YouTube <https://www.youtube.com/channel/UCC-sTng5RtvDLb0UFA21EDQ>

問い合わせ先 東市民生活課振興係 ☎(76)0984



◆地域おこし協力隊とは

地域おこし協力隊は、都市地域から過疎地域などに移住し、自治体採用され、地域の活性化を図るための活動を行いながら、その地域への定住・定着を図る取り組みを行う人です。全国的に募集する自治体が増えており、群馬県内では、平成30年8月時点で23市町村・84人の隊員が活動しています。市では、これまで3人の隊員を採用し、東町の観光振興や林業・木材産業振興を目的とした活動に取り組んでいます。

◆新たに2人の隊員が着任

東町の地域活性化を推進するため、10月から新たに原田将雄さんと成田直さんが地域おこし協力隊として着任しました。

原田隊員は、市の木工体験施設「わらべ工房」で、施設の運営や木材加工技術の習得、新商品の開発などを指す活動に取り組めます。

成田隊員は、東町の特産品である「干しイモ」作りの支援および有害鳥獣対策として有害鳥獣の捕獲活動に取り組めます。

みどり市地域おこし協力隊は、今後5人体制で活動していきます。地域のお祭りなどのイベントで見掛けたら、お気軽に声を掛けてください。

☐学校で学んだ経験を生かし自然豊かな環境でいろいろ挑戦したい



原田 将雄さん (34歳)
出身 神奈川県川崎市
趣味 散策、買い物、ネットサーフィン

職業訓練校の木工加工コースで学んだことを生かせる就職先を探していたところ、みどり市地域おこし協力隊のことを知りました。木工作业を行う協力隊を全国的に探していましたが、わらべ工房には炭窯があったり、近くの草木湖ではカヌーができたりするなど、木工だけではなくいろいろなことに挑戦できそうな環境が決め手となり、応募しました。

活動のメインは木工製作ですが、わらべ工房では竹炭も有名だったと聞きましたので、炭作りや塗装に力を入れて目を引く色合いの製品を提案していきたいと考えています。また、既存の枠にとらわれず「地域おこし」という視点で進めていきたいです。



※憧れの自然豊かな環境で農業と有害鳥獣駆除のスキルを両立したい

私は自然に囲まれて生活することに憧れがあり、農業にも興味を持っていました。また、有害鳥獣駆除にも携わりたいと考え狩猟免許を取得しましたが、なかなか活用できずにいました。「何かに役立てられないだろうか」と思っていた時に、みどり市



が農業振興と有害鳥獣駆除に関する活動を行う地域おこし協力隊を募集していることを知り、自分が希望する活動ができるのではと考え応募しました。最初は干しイモ作りに関係する活動がメインとなりますが稲作にもチャレンジしたいです。また、有害鳥獣では廃棄物とされていた捕獲個体の資源化を目指し、シカやイノシシの皮革を利用した製品作りに取り組みたいです。



成田 直さん (27歳)
出身 青森県八戸市
趣味 ドライブ、ランニング

人の動き (前月比) [9月末日現在]

総数	50,919人	(-27)
男	25,213人	(-17)
女	25,706人	(-10)
世帯数	20,669戸	(+18)

任期満了に伴い、新たに募集します 農業委員・農地利用最適化推進委員

現在の農業委員と農地利用最適化推進委員が平成31年3月31日をもって任期満了となるため、新たに委員を募集します。

募集要件

・農業委員：農業に関する識見を有し、農地法に基づく許認可業務や農地の利用の最適化の推進業務などを適切に行うことができる熱意のある人

募集人数

・農業委員：13人
・農地利用最適化推進委員：13人
任期 3年(平成31年4月1日～平成34年3月31日)

・農地利用最適化推進委員：担当地区において、農地利用の最適化の推進業務に識見を有し、積極的に取り組むことができる熱意のある人

ご協力をお願いします

償却資産の実地調査を行います

固定資産税における償却資産(事業用資産)について、平成28年度より計画的に、地方税法(第353条および第408条)の規定に基づく実地調査を実施していきます。この調査は、申告誤りなどを修正し、申告を適正なものにすることを目的としています。

・会社や個人で工場や商店などを経営している
・駐車場やアパートなどを貸し付けている
・売電目的の太陽光発電設備を所有している

調査方法

①順次対象者へ調査依頼通知を送付します。

②通知が届いたら、国税申告書添付書類(減価償却資産内訳や明

報酬 みどり市報酬費用弁償支給

条例で定める農業委員および農地利用最適化推進委員の額

募集方法 推薦および公募

受付期間 11月15日(木)～12月14日(金)

届出方法 農業委員会事務局にある届出書に必要事項を記入の上、同局に提出してください。

※届出書は、市ホームページからもダウンロードできます。

選考方法 評価委員会を開催し、書類審査を行います。

届出・問い合わせ先 農業委員会事務局(大間々庁舎) ☎(76)1939

細書など)や固定資産台帳などの写しを提出してください。

③提出後、市において、当市備え付けの償却資産課税台帳との照合を行います。

※照合の結果、課税台帳登録内容との相違や未申告がある場合は、修正申告などをしていただくことになります。

また、市担当者が事業所などへ伺い、備え付けの資産台帳などの資料の閲覧や、現地で資産の確認をさせていただくことがあります。

問い合わせ先 税務課資産税係 ☎(76)0964

平成31年 みどり市成人式のお知らせ

平成25年度に市内中学校を卒業した新成人を対象に成人式を挙行します。市内中学校を卒業した有志が成人式運営委員となり、準備を進めています。ぜひご参加ください。

期日 平成31年1月13日(日)
時間

・受付：午後1時～
・アトラクション(恩師からのビデオレター上映を予定)：午後1時30分～
・式典：午後2時～

・記念写真撮影：午後3時～
(式典終了後、卒業中学校ごとに撮影)

会場 笠懸野文化ホール
対象 平成10年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人で、市内中学校を卒業した人、またはみどり市に住民登録をしている人

※該当者には、11月下旬から12月上旬に案内状を送付します。

※市外に転出した人で出席を希望する人は、社会教育課へ事前にご連絡ください。

問い合わせ先 社会教育課社会教育係 ☎(76)9846

高齢者を在宅で介護している人へ 介護慰労金を支給します

対象 平成30年12月1日現在で、次の全てを満たす高齢者を在宅で介護している人

- ・65歳以上で市内に在住
- ・1年以上継続して要介護4または5の認定を受けている

※次の全てに該当する場合は、支給額が100,000円になります（40歳以上65歳未満で介護月30日の間に入院や短期入所の利用が100日を超えていない）

- ・特別障害者・福祉手当を不受給支給額 60,000円

※次の全てに該当する場合は、支給額が100,000円になります（40歳以上65歳未満で介護

保険に定める特定疾病に該当する人を含む）。

・市民税非課税世帯

・過去1年間に介護保険のサービスを受けていない

訪問調査 対象見込者を民生委員が訪問します。訪問がないなど不明な点がありましたら、12月5日(水)までにお問い合わせください。

問い合わせ先 介護高齢課高齢福祉係 ☎(76)0974

市内の中小企業の皆さんへ

補給・補助制度の申請を受け付けます

【①制度資金借入利子補給】

国・県・市・商工貯蓄共済の制度資金の借入金に対する支払利子の一部を補給します。

補助率・限度額 平成30年1月から12月までの1年間に支払った利子総額の20%以内（1,000円未満切り捨て）。1事業所45万円を限度とし、予算の範囲内で交付します。

補給期間 制度資金の貸付期間（償還まで）

【②中小企業退職金共済掛金補助】
中小企業退職金共済制度に加入

した中小企業者（個人事業主は市内在住に限る）に対し、共済掛金の一部を補助します。

対象となる契約 平成27年2月から平成30年12月までに、新規・掛金増額・加入者追加した共済契約

補助額 従業員1人当たり月額500円。予算の範囲内で交付します。

期間 契約月から36カ月

【共通事項】

対象 市内に事業所・店舗・工場があり、市税を完納している人

申請先 笠懸町商工会、みどり市商工会本所・東支所

※①のみ商工課（大間々庁舎）でも受け付けできますが、事前に配布書類がありますので、受付日前にお問い合わせください。

受付日 平成31年1月7日(月)・8日(火)・9日(水)・10日(木)

受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時

用意する物 印鑑、通帳、市税の未納税額のないことの証明書（平成31年1月7日～10日に発行されたもの）

※この他にも申請に必要な書類があります。詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ先 商工課商工労政係 ☎(76)1938

精神保健福祉 ボランティア養成講座

こころの病気への理解を深め、地域で生活する精神障がい者が抱える「生活のしづらさ」を理解し、支援するためのボランティア活動を希望する人の講座です。あなたの理解が精神障がいのある人の支えになります。ぜひ、ご参加ください。

内容・期日

①講話：11月27日(火)、12月4日(火)・26日(水)

②施設実習：12月10日(月)～14日(金)のうち半日～1日

時間 午後1時30分～4時30分 ②の実習時間は、場所により異なります。

会場 笠懸公民館、実習場所

対象 市内在住の人

参加費 112円（保険料）

申込期限 11月19日(月)

申込・問い合わせ先 社会福祉課障害福祉係 ☎(76)0975

簡易水道メータ器の取り換えを行います
家庭の水道メータ器使用期間は、計量法で定められてい

あたたかい心 ご寄付ありがとうございました。

桐生建設株式会社…500,000 円、笠懸ライオンズクラブ…図書館用児童図書 16 冊、きりしんみどり地区協力会…110,000 円
【ふるさと思いやり寄附金】 毒島誠さん…300,000 円、匿名…10,000 円、増田良太さん…10,000 円、小池友英さん…10,000 円、匿名…10,000 円

マスコットキャラクターの 作成が始まりました

市では、市の一体感を高めることや知名度の向上を目的に、初めての公認マスコットキャラクターを作成します。

10月6日、キャラクターのデザインを検討するため、市内の小中学校および県立大間々高等学校、桐生大学から選出された36人の委員に出席していただき、マスコットキャラクターデザイン検討会議を開催しました。会議では、市観光大使のアンカンミンカンの進行により、活発な意見交換が行われました。

今後は、検討会議を数回開催して、複数のデザイン案を作成し、市内小中学生の投票により、本市のマスコットキャラクターを決定します。

問い合わせ先 企画課地域連携係 ☎(76)0962



「電話でバス」を利用して 桐生厚生総合病院まで行けます

これまで「電話でバス」の桐生市への乗り入れは、ヤオコー桐生店のみで、桐生厚生総合病院へ行く場合には、ヤオコー桐生店やさくらもーるなどで、桐生市の「おりひめバス」に乗り換えていただいていた。

「電話でバス」の更なる利便性

向上を図るため、試行的に桐生厚生総合病院への乗り入れを実施します。

試行開始 12月1日(土) (予約開始
：11月28日(水) 午後1時～)

運行時間 午前8時30分～午後6時30分

バス停設置場所 桐生厚生総合病

院ロータリー内
予約受付 予約センター ☎(72)0011

予約受付時間

・3日前：午後1時～5時30分

・当日：午前8時～午後5時30分

利用上の注意

・早めの予約で時間に余裕を持って利用しましょう。

・予約時間を守って、お互い気持ちよく利用しましょう。

問い合わせ先 企画課政策調整係
☎(76)0962

ます。市の腕章を着けた業務受託者が取り換えに伺います。立ち会いは必要なく、取り換え費用は無料です。

期間 11月26日(月)～12月7日(金)

対象 東町：花輪・神戸・荻原・小中・沢入地区で、24・〇〇・〇〇〇の番号のメータ

問い合わせ先 都市計画課簡易水道係 ☎(76)0984

合併浄化槽に入れ替えましょう

合併浄化槽の設置に補助金を交付

生活排水による水質汚濁防止のため、個人住宅への環境配慮型合併浄化槽の設置に対して、補助金を交付しています。

単独浄化槽や、くみ取り槽を撤去して、合併浄化槽を設置する場合には、転換についての補助金が加算されます。

なお、補助金交付は先着順となります。また、補助金申請は工事着手前に行ってください。

対象 次の条件を満たす人

- ① 公共下水道事業計画区域、農業集落排水事業区域などの市が指定した場所以外に設置する場合
- ② 専用住宅および併用住宅の場合

は、住宅部分の床面積が延べ床面積の2分の1以上である

補助金額

【新規設置】

・5人槽：24万円

・7人槽：30万6千円

・10人槽：40万8千円

【転換設置】

・5人槽：49万円

・7人槽：55万6千円

・10人槽：65万8千円

申請・問い合わせ先 都市計画課
下水道係 ☎(76)1903

手話を覚えよう⑬

手話を覚えるきっかけとして、手話単語を紹介します。手話が身近な言語となるよう、皆さんも一緒にやってみましょう。

今月は「自転車」「タクシー」「新幹線」「飛行機」を覚えましょう。

※手話をする手は、左右どちらでも可能です。

【自転車】

※両手を握り、交互に円を描いて回す。



【タクシー】

※親指と4指を平行に伸ばして前に出す。



【新幹線】

※湾曲させた手を顔の前に構え、前に出す。



【飛行機】

※親指と人差し指と小指を伸ばし、斜め上に上げる。



問い合わせ先 社会福祉課障害福祉係 ☎(76)0975

人権に関する悩みなど ご相談ください

10月1日付けで、人権擁護委員として、笠懸町の永屋優子さん、東町の斎藤文雄さん、星野由美子さんが法務大臣より委嘱されました。

これからの3年間、皆さんの人権に関する悩み事の相談や、人権擁護の啓発などの活動を行っていただきます。

問い合わせ先 市民課市民係
☎(76)0972

市営住宅の入居者募集

申込・問い合わせ先 建設課
住宅係 ☎(76)1904

団地名	間取り	家賃	戸数
塩原下ノ台団地	3K	8,800円～17,300円	1戸
塩原上ノ台団地	3DK	10,400円～20,500円	2戸
神梅第2団地	3DK	10,600円～20,800円	3戸
神梅第3団地	3DK	10,900円～21,500円	2戸
大平団地	3K	7,800円～15,400円	2戸
下小池団地	3DK	6,800円～13,400円	1戸
高街道団地	3LDK	41,000円	3戸

桐生税務署からのお知らせ

問い合わせ先 桐生税務署 ☎(22)3121 (自動音声に従い「2」を選択)

▼各種説明会のお知らせ

桐生税務署では、源泉徴収義務者を対象とした「年末調整説明会」、法人・個人事業者を対象とした「消費税軽減税率説明会」、個人を対象とした「決算説明会」および個人の課税事業者を対象とした「消費税説明会」を下表のとおり開催します。申し込みは不要です。当日、直接会場にお越しください。

▼e-Taxの手続きがより便利になります

平成31年1月からは、従来の方式に加え、ID・パスワード方式を利用できます。また、電子署名とICカードリーダーライターをお持ちでない人も、e-Taxで確定申告ができるようになります。このID・パスワード方式を利用いただくには、事前に利用開始の届け出が必要となります。運転免許証などの本人確認書類と利用者識別番号の分かる書類（初めてe-Taxを利用する人は不要）をお持ちの上、税務署で手続きしてください。

▼税を考える週間

毎年11月11日から17日は「税を考える週間」です。期間中の活動や国税に関する情報は、国税庁ホームページをご覧ください。

▼小学生の「税に関するポスター」展

日時・会場
 ・11月9日(金)午前8時30分～13日(火)午後5時：市役所笠懸庁舎
 ・11月14日(水)午後1時～20日(火)午後5時：市役所大間々庁舎
 ・11月21日(水)午後1時～26日(月)午後5時：市役所東支所

国税庁ホームページアドレス
<http://www.nta.go.jp>

年末調整説明会

対象者	日時	会場	対象地区
源泉徴収義務者	11月14日(水)午後1時～3時	桐生市市民文化会館4階スカイホール	桐生市
	11月16日(金)午後1時～3時	笠懸公民館交流ホール	みどり市

消費税軽減税率説明会

対象者	日時	会場	対象地区
法人・個人事業者	11月14日(水)午後3時10分～4時10分	桐生市市民文化会館4階スカイホール	桐生市
	11月16日(金)午後3時10分～4時10分	笠懸公民館交流ホール	みどり市

決算説明会 ※消費税の軽減税率も説明します

対象者	日時	会場	対象地区
事業所得者 不動産所得者	12月6日(木)午後1時30分～4時	笠懸公民館2階視聴覚室	みどり市
	12月12日(水)午後1時30分～4時	桐生市市民文化会館4階スカイホール	桐生市
農業所得者	12月18日(火)午後3時～5時	J Aにったみどり本店2階会議室	管内全域

消費税説明会 ※消費税の軽減税率も説明します

対象者	日時	会場	対象地区
個人事業者	12月13日(木)午後1時30分～4時	桐生市市民文化会館4階スカイホール	管内全域

国税に関する相談・質問は電話にてお問い合わせください

※税務署窓口での相談は原則、事前予約となります。(自動音声案内で2を選択)
 ※電話は、自動音声案内でご案内します。

桐生税務署 ☎(22)3121

国税に関する相談・質問

消費税の軽減税率制度に関する相談・質問

「1」を選択

「3」を選択

※相談内容の番号を選択

- 【1】 所得税
- 【2】 源泉所得税・年末調整
- 【3】 相続税・贈与税・譲渡所得
- 【4】 法人税
- 【5】 消費税・印紙税
- 【6】 その他の相談

税に関する無料相談

税を考える週間
に合わせ、各種税
に関する無料相談
を行います。

期日 11月12日(月)
時間 午前10時～
午後4時



会場 みどり市内の税理士事務所
その他 最寄りの税理士事務所へ
事前に電話をしてください。

問い合わせ先 関東信越税理士会
桐生支部(石原照久税理士事務
所内) ☎(52)2677

東部児童相談所 巡回相談

期日 12月13日(木)

時間 午前10時～午後3時

会場 大間々保健センター

内容 子どもの心や言葉の発達

申込期限 11月29日(木)

申込・問い合わせ先 市役所こ
ども課家庭児童相談室 ☎(76)

0995

平成30年度みどり市 文化協会連合会文化祭

仲間と共に取り組んだ1年の成
果を発表します。入場無料です。

ぜひご来場ください。

【展示部門】

期間 12月7日(金)～9日(日)

時間 午前10時～午後5時

※7日(金)は午後1時から、9日(日)
は午後4時まで

会場 笠懸公民館ふるさとギヤラ
リー・ロビー

内容 盆栽、写真、俳句、短歌、
手工芸、華道、仏画、きり絵、
陶芸、書道など

【舞台部門】

期日 12月9日(日)

時間 午後1時～4時(開場は午
後0時30分)

会場 笠懸公民館交流ホール

内容 神楽、大正琴、舞踊、フラ
ダンス、南京玉すだれ、ハーモ
ニカ演奏、カラオケなど

問い合わせ先 市文化協会連合会
(前原) ☎(97)2578

社会保険料控除証明書 が送付されます

平成30年1月から12月までに納
めた国民年金保険料は、その全額
が社会保険料控除の対象になりま
す。

年末調整や確定申告の際には、

「社会保険料(国民年金保険料)控
除証明書」などの証明書の添付

や提示が必要です。国民年金保険
料の納付額を証明する「社会保険

料(国民年金保険料)控除証明
書」(はがき)は日本年金機構か
ら11月上旬に送付されますので、
申告まで大切に保管してください。
なお、10月1日以降に、今年
初めて国民年金保険料を納付した
場合は、平成31年2月上旬頃に送
付されます。

(44)2311

問い合わせ先 桐生年金事務所 ☎

犯罪被害者支援について

警察では、犯罪の被害者やその
家族が1日でも早く元の生活に戻
れるよう、さまざまな支援を行っ
ています。特定の犯罪により傷害
などを負った場合には、医療費の
一部について警察が支出するなど
被害者などの経済的な負担を軽減
する制度があります。

また、故意の犯罪行為により、
死亡、負傷、または疾病が生じた
場合に、遺族や被害者本人に対し
て、国が一時金を支給する制度が
あります(審査により減額または
不支給になることがあります)。

その他、各種機関の相談窓口な
どの情報提供、カウンセリング体
制の整備、防犯指導や安全対策な
どの支援も行っています。詳しく
はお問い合わせください。

問い合わせ先 桐生警察署警務課
☎(43)0110

12月の介護予防教室

65歳以上で会場まで来られる人が対象です。

●笠懸地区《元気サロン》

期日・会場 12月4日(火)：7区公民館、5日(水)：3区公民館、11日(火)：5区公民館、12日(水)：4区公民館、14日(金)：1区公民館、21日(金)：2区公民館

時間 午前9時30分～11時30分
問い合わせ先 市社会福祉協議会

本所 ☎(76)4111

●大間々地区《いきいき教室》

期日・会場 12月7日(金)：いきいきセンター、11日(火)：11区公民館、13日(木)：6区公民館、14日(金)：福岡記念館

時間 午前10時～11時30分
問い合わせ先 市社会福祉協議会

●東地区《遊びサロン》

事前の申し込みが必要です。

期日・地区 12月6日(木)：小夜戸、10日(月)：草木、12日(水)：沢入、13日(木)：花輪1区、14日(金)：花輪3区

時間 午後1時30分～3時30分
申込・問い合わせ先 市社会福祉協議会東支所 ☎(97)2828

福祉のお仕事

ミニ就職面接会

福祉の仕事に就きたい人(高校生除く)を対象に、就職面接会を開催します。申込・履歴書は不要です。直接会場へお越しください。

期日 12月1日(土)

時間 午後1時30分～3時30分
(午後1時受付開始)

会場 桐生市総合福祉センター
(桐生市新宿3丁目3-19)

内容
・求人事業所コーナー(施設など)

の採用担当者による個別面談)

・太田市福祉人材バンクコーナー
(福祉人材バンクの利用方法の説明、求職登録、資格取得相談など)

参加費 無料

その他 雇用保険受給資格者証の求職活動実績になります。

問い合わせ先 太田市社会福祉協議会太田市福祉人材バンク ☎0276(48)9599

土砂災害防止法に基づく基礎調査の実施

県では、土砂災害防止法に基づき、みどり市の基礎調査と土砂災害警戒区域などの指定を平成25年までに完了していますが、経年による土地利用状況の変化などに対応するため、再調査に着手しています。

今回、土地利用状況を把握するため、皆さまの所有地に立ち入って調査する場合がありますが、ご理解とご協力をお願いします。

なお、調査員は県発行の身分証明書を携行していますので、不審な点があれば身分証明書の提示を求めています。

調査期間 11月上旬～平成31年3月中旬

問い合わせ先 群馬県桐生土木事務所企画調査係 ☎(53)0121

ボートレース桐生

開催日程



【ナイターレース開催日】
11/12・13・14・15・16
17・23・24・25・26・27・28
12/5・6・7・8・9

【主な場外】
11/20・21・22・23・24・25
(第21回チャレンジカップ・第5回レディースチャレンジカップ芦屋)

【外向発売所】
午前7時30分より発売
11/19は休館日

11月





前橋地方法務局からの お知らせ

「女性の人権ホットライン強化週間」

11月12日(月)～18日(日)までを「女性の人権ホットライン強化週間」として、夫・パートナーからの暴力やストーカーなど、女性の人権に関する相談・悩み事についての電話相談窓口の受付時間を延長します。

時間 平日：午前8時30分～午後7時、土・日曜日：午前10時～午後5時(強化週間中の場合)
専用電話番号 0570(070)810
へいらいん

【第70回人権週間】

12月4日から10日までの一週間を「第70回人権週間」と定め、県内の各市町村において、特設人権相談所を開設します。

子どもに関する事、家庭内や近所のもめ事など、人権問題や困り事などで悩んでいる人は、お近くの特設人権相談所へお越しください。料金は無料で、秘密は固く守ります。電話相談も受け付けています。

相談所開設日時・会場 12月3日(月) 午後1時～3時：厚生会館
電話番号 0570(003)110(みんなの人権110番)

問い合わせ先 前橋地方法務局人権擁護課 ☎027(221)4466(代表)

わたらせ森と木のまつり

地域の人との交流を通して、地元生産の林産物のPRと消費拡大を図るイベントを開催します。

期日 11月11日(日)

時間 午前10時～午後3時

会場 新川公園(桐生市稲荷町)

内容 きのこと木材加工品の展示即売、木工工作体験、リース作り体験など

入場料 無料(一部体験は有料)

問い合わせ先 わたらせ森と木のまつり実行委員会(桐生森林事務所内) ☎(52)7373

野生のきのこの類の 安全確認について

野生のきのこは、有毒なものがあります。知らないきのこは採ったり食べたりしないでください。

また、流通・販売を目的に採取する場合は必ず、出荷単位ごとに放射性物質の検査をし、基準値以下であること確認してから出荷・販売をしてください。

問い合わせ先 県庁林業振興課 ☎027(226)3234、桐生森林事務所 ☎(52)7373

渡良瀬特別支援学校 渡良瀬祭・学習発表会

期日 11月30日(金)・12月1日(土)

時間 午前9時30分～午後3時

内容 ①児童生徒(小・中学部、高等部)の作品展示・学習活動の公開(催し物・販売・ステージ発表など)、②市内特別支援学級児童生徒の作品展示、③同窓会の作品展示・販売、④PTAのバザー・軽食販売・作品展示

会場・問い合わせ先 県立渡良瀬特別支援学校(みどり市笠懸町鹿2812) ☎(76)7321

群馬県不妊専門相談センターを利用ください

相談期日 毎月第1・第3木曜日

時間 午前10時～午後3時30分

※予約制・原則個別面接相談

予約受付時間 午前9時～午後5時(平日のみ)

内容 不妊・不育症に関する検査治療方法や、治療への不安、家族関係などの相談

費用 無料

会場・申込・問い合わせ先 群馬県健康づくり財団(前橋市堀之下町16-1) ☎027(269)9966

知っておこう！消費者トラブル

保険金で住宅修理ができるという勧誘に注意

公的機関のような名称を名乗り、「自然災害により傷んだ住宅の調査をしています」「修理には火災保険が使えます」と電話があったとの相談が寄せられています。

台風・豪雨・地震などの自然災害の後にトラブルが多くなります。このように勧誘された時は、書面にサインする前に加入先の保険会社にご相談ください。

みどり市消費生活センター ☎ (76)0987

相談時間 平日午前9時～午後4時

専門の相談員が問題解決のお手伝いをします。お気軽にご相談ください。



11月は 労働保険適用促進月間

労働保険とは、「労災保険」と「雇用保険」の総称で、政府が管理、運営している保険制度です。農林水産業の一部を除き、労働者を1人でも雇用してる事業主は、全て加入が義務付けられており、労働保険の成立手続きを行い、労働保険料を納付しなければなりません。

労災保険は、業務災害や通勤途上災害を被った労働者や、その遺族に対して必要な保険給付を行う

制度です。

雇用保険は、労働者が失業した場合や、労働者の雇用継続が困難となる事由などが生じた場合に必要給付を行う制度です。

詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ先 桐生公共職業安定所 ☎ (22)8609

桐生厚生総合病院 職員募集

職種 作業療法士

募集予定人数 若干人

年齢要件 平成元年4月2日以降に生まれた人。当該職種の資格（免許）を有するか、または平成31年4月までに取得見込みの人。

試験期日 12月中旬を予定（面接試験および口述試験）

申込書配布場所 病院内で配布するほか、病院ホームページからもダウンロードできます。

申込期限 11月20日（火）（必着）

その他 病院見学を随時受け付けています。希望する人は、事前にリハビリテーション科までお申し込みください。

申込・問い合わせ先 桐生厚生総合病院総務課人事係 ☎ (44)7163、リハビリテーション科 ☎ (44)7154

自衛官を募集します

① 自衛官候補生

試験日・会場

・ 11月18日（日）：新町駐屯地（高崎市）

・ 11月23日（金・祝）：12月15日（土）：相馬原駐屯地（榛東村）

応募資格 日本国籍を有し、18歳以上33歳未満の男子

申込期限 各試験日の1週間前

② 陸上自衛隊 高等工科学校生徒試験日・会場

・ 1次試験：平成31年1月19日（土）：勢多会館（前橋市）

・ 2次試験：平成31年2月2日（土）：新町駐屯地（高崎市）

※ 2次試験は1次試験合格者のみ

応募資格 平成31年4月1日現在日本国籍を有し、15歳以上17歳未満の男子で、中学校卒業または中等教育学校の前期課程修了者（平成31年3月卒業者または中等教育学校の前期課程修了者見込みの人を含む）

申込期限 平成31年1月7日（月）

その他 推薦採用試験も実施します。一般採用試験とは募集要項が異なりますので、お問い合わせください。

問い合わせ先 自衛隊群馬地方協力本部太田出張所 ☎ 0276(45)5563

高嶋ちさ子 12人のヴァイオリニスト
コンサートツアー 2018

「女神たちの華麗なる音楽会」

期日 平成31年3月16日(土)
時間 午後2時開演(午後1時30分
開場)
料金 全席指定 前売4,300円、当日
4,800円(各税込み。未就学児の入
場はできません。)
チケット発売日 11月17日(土)～



富弘美術館

☎(95)6333

休館日/11月26日(月)

企画展 ふるさとはここに

秋色に染まる富弘のふるさと・東町の景色とともに、郷愁を感じさせる作品の数々をご覧ください。

期間 11月25日(日)まで



第6回富弘美術館 詩画の公募展(要入館料)

一般の部は入賞・入選作品を展示室4にて、みどり市小中学生の全応募作品を、前・中・後期の3回に分けて展示します。

※入賞・入選者・みどり市小中学生の部の展示期間などの詳細は「広報みどり 12月号」に掲載します。

期間 11月27日(火)～平成31年2月24日(日)

●鈴の鳴る道を歩こう(要予約)

期日 11月23日(金・祝)
時間 午後1時～(約2時間)
集合場所 神戸駅または富弘
美術館



案内 富弘美術館サポーター

●定期朗読会(要入館料)

期日 11月24日(土)
時間 ①午前10時30分～、②午前11時30分～
朗読 果の会

●季節の朗読会(要入館料)

期日 12月8日(土)
時間 ①午前10時30分～、②午前11時30分～
朗読 Lively

●ハンドベルコンサート

クリスマスソングを美しい音色で演奏します。

期日 12月16日(日)
時間 午後1時30分～
演奏 エンジェルベル



●折り紙教室(要入館料)

日時 毎週土曜日 午後1時30分～3時30分



●缶バッジづくり

(要入館料・材料費100円)

日時 毎週土曜日 午後1時30分～3時30分

ながめ余興場

☎(72)1968

休館日/火曜日(祝日の場合はその翌日)

●ながめ亭菊華寄席

期日 11月10日(土)・11日(日)・17日(土)・18日(日)・
23日(金・祝)・24日(土)・25日(日)

時間 ①午後0時30分～、②午後2時～

出演者 10日…三遊亭歌太郎・柳家吉緑・三遊亭伊織、11日…春風亭正太郎・柳家吉緑・三遊亭伊織、17日…柳家小太郎・春風亭一蔵・柳家花飛、18日…春風亭一左・柳家花飛・三遊亭ふう丈、23日…三遊亭歌太郎・古今亭志ん吉・柳家圭花、24日…春風亭一左・柳亭市楽・古今亭志ん吉、25日…柳亭市弥・金原亭馬久・三遊亭ふう丈

料金 関東菊花大会の入園料(一般400円、小中学生200円)が必要です。

問い合わせ先 関東菊花大会実行委員会 ☎(76)1270

●上州寄席inながめ ～ぴろきとその仲間たち～

日時 12月2日(日) 午後2時開演

料金 2,000円

問い合わせ先 ライフプラン21 ☎090(3400)5207

●絆会一条さゆり ～歌と踊りチャリティーショー～

日時 12月3日(月) 午後1時開演

料金 無料

問い合わせ先 絆会一条さゆり ☎090(5419)8934

●つつじヶ丘チャリティー落語会

～たけ平&萬橘二人会・立川志の春 ゲスト出演～

日時 12月9日(日) 午後2時開演

料金 2,000円

問い合わせ先 つつじヶ丘手をつなぐ友の会 ☎(74)1530

知る 楽
～ Event Guide ～
イベントガイド

～市内各施設のイベント情報などをお知らせします～

岩宿博物館

☎(76)1701

休館日／月曜日（祝日の場合はその翌日）

岩宿博物館第22回友の会展示
サークル活動展 2018

岩宿博物館友の会は、岩宿時代について学びながら会員相互の親睦を深め、博物館活動への支援を行うことを目的に活動しています。現在「石器作り」「土器作り」「古代料理研究会」「古文書の会」の4つのサークルがあり、博物館主催行事や体験学習などへの協力、博物館と地域とを結びつける活動などを行っています。これら4つのサークルが博物館と共に歩み、学んだ成果を発表する展示です。作品展示や研究発表など活動の成果をご覧ください。
期間 12月9日(日)～平成31年1月20日(日)
※年末年始（12月28日(金)～1月4日(金)は除く）
会場 岩宿博物館1階 企画展示室



コノドント館

大間々博物館
☎(73)4123

休館日／月曜日（祝日の場合はその翌日）

第90回企画展

アメリカン・ランチボックス・コレクション
～懐かしのキャラクター大集合～

映画・ドラマ・アメリカンコミックの絵柄がプリントされた、1950年代から80年代のアメリカ製ランチボックスの貴重なコレクションを展示します。さまざまな絵柄をお楽しみください。



期間 12月2日(日)まで

会場 2階 企画展示室

ミニ展示解説会 11月24日(土) 午前11時～11時15分、午後3時～3時15分

公民館

笠懸公民館 ☎(76)2211
大間々公民館 ☎(76)2310
東公民館 ☎(97)2721

休館日／月曜日（祝日の場合はその翌日）

笠懸公民館利用者の会主催 第112回いこいの広場
～篠笛と三味線のコラボ♪～

日時 11月25日(日) 午後2時～

出演 田中おさむ、三味線教室松崎会

参加費 無料

問い合わせ先 笠懸公民館

PAL

笠懸野文化ホール
☎(77)1212

休館日／月曜日（祝日の場合はその翌日）

第13回みどり市合唱祭

みどり市内の合唱サークルが日々の練習の成果を発表します。

期日 12月2日(日)

時間 午後1時開演（午後0時30分開場）

料金 無料（要入場整理券）

映画「ビリギャル」

期日 平成31年2月17日(日)

時間 ①午前10時30分～（午前10時開場）、②午後2時～（午後1時30分開場）

料金 全席自由 前売…一般800円、高校生以下400円、当日…一般1,000円、高校生以下500円（各税込み。未就学児の入場はできません。）

チケット発売日 12月15日(土)～

フォレストコンサートinみどり

期日 平成31年3月3日(日)

時間 午後2時開演（午後1時30分開場）

料金 全席指定 前売5,800円、当日6,300円（各税込み。未就学児の入場はできません。）

チケット発売日 11月11日(日) 窓口販売…午前9時～、電話予約…午後1時～

10/
1

消防行事などをサポートします F F S 任命式

笠懸庁舎で、みどり市消防行事等支援隊（ファイヤー・ファイター・サポーター：F F S）任命式が行われました。消防団活動を盛り立てようと、2010年から若手女性職員を任命しているもので、今回が第3期生となります。任期は4年で、出初式やポンプ操法競技大会、秋季点検の運営補助などに携わります。



10/
5～8

子ども目線のひまわりを楽しもう ひまわりの花畑まつり

笠懸町吹上地区で、ひまわりの花畑まつりが開催されました。今年は台風第24号による風雨の影響で、ひまわりが軒並み倒れてしまう被害に遭いましたが、何とか太陽に向かって顔を上げた花に囲まれ、笠懸小児童によるひまわりの花畑合唱や各種演奏、ポニーの体験乗馬、居合の演武などの催し物が行われました。



10/
7

旧花輪小学校記念館校舎米寿記念 長寿にまつわる講演会

東公民館で、「丈夫で長生きするには～旧花輪小学校舎のように健康長寿！～」と題した米寿記念特別企画展関連講演会が開催され、約140人が参加しました。

講師の高瀬真一さんは、花輪小学校出身で、日本でも有数の循環器内科医として活躍されており、旧花輪小学校校舎のように長寿でいる秘訣を語りました。



10/
17

緑のカーテンの出来栄を競う 緑のカーテンコンテスト

地球温暖化の抑制に貢献しようとする取り組みでいる緑のカーテン事業。その出来栄を競う第9回緑のカーテンコンテスト表彰式が笠懸庁舎で行われました。最優秀賞には、個人の部…佐藤廣志さん（笠懸町）、団体の部…株式会社上州（笠懸町）、公共施設の部…笠懸小学校が選ばれました。おめでとうございます。





撮れたて Photo Topics

フォト トピックス

9/

22

元気いっぱい、練習の成果を発揮 秋の大運動会

市内小・中学校などで、秋の大運動会が開催されました。大間々北小学校では、「平成最後の運動会 声出せ！汗出せ！力出せ！」をスローガンに掲げ、児童たちは徒競走をはじめ、リレーやムカデ競走、綱引きや応援合戦など、元気いっぱい競技に取り組んでいました。保護者や参観者からは大きな声援が送られ、児童の一生懸命な姿や成長した姿に感動していました。



01

- 01. みんなで力を合わせた団対抗綱引き
- 02. お互いの健闘をたたえ合った応援合戦
- 03. 息を合わせてまっすぐコロコロ大玉ころがし
- 04. 足並みそろえて、1・2、1・2



02



03



04

9/

23

交通安全・事故防止を呼び掛け 交通安全二輪車パレード

二輪車交通安全推進グループ「グリーン・グリーン」の協力を得て、9月21日から30日までの「秋の全国交通安全運動」に合わせて実施されました。

須藤市長を含めた約20人のライダーが、途中、交通安全の啓発をしながら、富弘美術館からトヨタドライビングスクール群馬までパレードを行いました。



9/

28

戦没者のご冥福と平和を祈り みどり市戦没者追悼式

ながめ余興場で、みどり市戦没者追悼式が挙行され、遺族や関係者245人が参列しました。追悼式では、戦没者へ慰霊の黙とうをささげ、来賓から追悼の辞をいただいたほか、遺族の会大間々支部と笠懸吟詠会による献詠、参列者による献花が行われ、戦没者のご冥福と平和の誓いを祈りました。



地域おこし協力隊 活動日記



幸田 敏一

私の協力隊活動も任期が残り半年となり、卒業が目前に迫ってきました。私は最大3年間の任期の中で「何を遺せるか」が協力隊の重要なポイントだと考えています。というわけで、東京都で開催された「群馬県地域おこし協力隊募集相談会」に参加してきました。

今回のミッションは「後任を残すこと」です。田舎暮らしや地域おこし協力隊を希望する人は多いようで少なく、待っているだけではなかなか集まってくれません。そこで、群馬県や関係省庁では、このような相談会やマッチングの機会をたびたび設けています。

相談会の会場には30人を超える参加者が集まり、私は他市町村の協力隊と共に、集



まっていたいただいた皆さんの前でトークライブをさせていただきました。また、市の募集内容の紹介や個別相談の対応なども行いました。

この記事が掲載される頃には、新しい隊員が着任している予定です。これからも「みどり市地域おこし協力隊」にご期待いただき、時にはご協力もよろしくお願いいたします。

地域おこし協力隊とは

市から委嘱を受け、都市部から移り住み、地域協力活動を行いながら、その地域への定住・定着を図る取り組みです。市では、東町の観光、林業、木材産業、農業振興のため、5人の地域おこし協力隊が活動しています。

SNSで市の魅力を紹介

観光情報の発信や観光資源のPRなどをSNSをとおして行っています。また、イベントで撮影した写真なども紹介していますので、ぜひ、フォローをお願いします。



大間々高校写真部 presents !!

みどり写真館



大間々高校写真部の皆さんのご協力のもと、みどり市内で撮影したとおきの一枚を紹介します。

「お地藏さん」

この写真は10月12日に撮影した、大間々町桐原にある世音寺のお地藏さんです。

日頃、私たちや地域を見守ってくれているお地藏さんへ、感謝の気持ちを込めて撮影しました。

稲元 琴音さん（2年）



Midori City Brand

みどり市ブランド

を紹介します



3年ぶりに認証替えとなった商品や製造販売者の商品へのこだわりや思い入れなどを紹介します。

セイバーワン純チタン製 本人認証付「絆バングル」 株式会社 SAVER ONE (笠懸町)



社長 浅見 誠さん

(株) SAVER ONE
【所在地】
みどり市笠懸町
阿左美 419-13
【電話番号】
(70)7737

東日本大震災で気付いた新しい意義

平成16年に純チタンの特性に着目し、健康器具製品の製造販売店を創立しました。そして東日本大震災や世界で起きた自然災害をきっかけに純チタンのさびない、耐久性が強いなどの特性から身元不明者の確認の助けになればと、裏側に名前・生年月日・血液型などを刻印したバングルを考案しました。



ネーミングのきっかけ

大震災時に障がいがあるお子さんがパニックで何日か行方不明になったという親子が、認識可能な商品を探求めて来店しました。子どもにバングルを着けようとする違和感があ

り拒みましたが、両親から私たちが着ければ安心できるのではと一緒に装着してみたところ喜んで着けてくれました。これこそ親子の絆が深まった「絆バングル」の誕生でした。

一人でも多くの人に知ってほしい

仙台市出身で、演技を通し被災地を励ましているフィギュアスケートの羽生選手に、絆バングルを着け演技してほしいという願いをつづった手紙と共に贈ったところ、すぐに羽生選手がバングルを着け演技してくれ、とてもうれしく思いました。災害時の本人認識用として暗いイメージの商品でしたが、羽生選手が着けてくれたことで、祝い品としても利用されるようになりました。今後も多くの人に身に付けてほしいです。



笠懸図書館

☎ (77)1010

大間々図書館

☎ (73)0707

東公民館図書室

☎ (97)2721

【開館時間】

●火～金：午前9時30分～午後6時

●土・日、祝日：午後7時まで

※東公民館図書室は火～日曜日の午後5時まで

【休館日】

月曜日、笠懸・大間々…11月29日(休)

※資料整理日

今月のオススメ本

テーマ “いわさきちひろ 生誕 100 年”



ちひろメモリアル
生誕100年 (別冊太陽)

平凡社／刊



ちひろの昭和

竹迫祐子・ちひろ美術館／編著
河出書房新社／発行



まるごと ちひろ美術館

高橋明也／監修
東京美術／発行

図書館シネマ

笠懸図書館

図書館名画座

日時／12月9日(日)

午後2時～

上映作品／陽炎の辻 完結編

大間々図書館

おおままシネマ倶楽部

日時／11月18日(日)

午後2時～

上映作品／雨の朝パリに死す (字幕)

イベント情報

図書館のクリスマス会

図書館のクリスマス会にお友達と来てね。

申し込みは不要です。直接会場へお越しください。

●笠懸図書館

あしの会による読み聞かせ、しおりを作ります。

期日 12月1日(土)

時間 午後1時30分～2時30分

内容 大型絵本・大型紙芝居、パネルシアター、しおり作り

●大間々図書館

わらべの会による大型絵本・劇や、工作教室を行います。

期日 12月9日(日)

時間 午後2時～4時

対象 小学生以下 (保護者の同伴可)

内容 大型絵本・劇：「みんなのどうぞのいす」、工作教室：クリスマスのくつしたをつくろう



●笠懸保健センター ☎(76)2510
●大間々保健センター ☎(72)2211
●東支所 ☎(76)0984

問い合わせ先

ウォーキング講習会

冬は寒さで活動量が減り、体重が増えやすい時期でもあります。効果的に歩く方法を学びませんか。

会場・期日

・東保健センター…11月26日(月)

・笠懸保健センター…11月27日(火)

・大間々保健センター…11月30日(金)

※全日程同一内容です。

時間 午前9時30分～11時30分

対象 40歳以上の市民

定員 各会場20人(先着順)

内容 歩き方の講話・実習

参加費 無料

持参する物 タオルと飲み物

申込方法 電話で笠懸保健センターへ

不妊治療費助成事業

不妊治療に要する医療費の一部を助成します。詳しくはお問い合わせください。

対象期間 平成30年1月1日

～12月31日までの治療分

対象治療 医師が認めた不妊治療(申請に係る文書作成

料などは対象外)

助成額 不妊治療に要した費用の2分の1とし、上限は

年額20万円。県の助成を受ける場合、その額は差し引

かれます。

申請期限 平成31年1月31日

(木)

※申請書類の配布、受け付けは各保健センターで行いま

す。また、平成29年度に申請をしている人は、申請状

況により平成30年度の助成対象期間が変わります。

特定保健指導って何？

みどり市では、みどり市国民健康保険に加入している人を対象に、新みどり健診(特定健診)を実施しています。その結果から「内臓脂肪」が余分にたまり、生活習慣病を引き起こす悪玉物質などが出ている可能性が高い人に、保健センターから「特定保健指導」の利用券を郵送します。

▶特定保健指導=オーダーメイド式ダイエット

「特定保健指導」とは、毎日の習慣を見直して「内臓脂肪」を減らし、健康になるための、個人個人に合わせたオーダーメイド式のダイエットプログラムです。

▶専門スタッフと一緒に考えます

保健師などの専門スタッフが生活リズムや仕事を含めた身体活動、おやつや飲み物を含めた食事内容を伺い、気になることをいくつかピックアップします。その中から、内臓脂肪を減らすのに効果的で実践できそうなことを一緒に考えます。時間は1時間程度です。

また、3カ月間の実践後に、もう一度お会いして様子を伺います。



▶継続できそうなダイエットプログラム

ダイエットというと我慢しなければならない、つらいというイメージがありますが、例えば、「1日10個食べていたあめを半分にする」「野菜を先に食べる」など続けられそうなことを1～2つ選びます。健診結果をもとに、内臓脂肪を減らすのに効果的な方法を決めることができます。



▶まず始めることから

もし、新みどり健診(特定健診)を受けた後、「特定保健指導」の利用券がお手元に届いたら、自分だけのダイエットプログラムができるチャンスです。ぜひ、ご利用ください。

なお、保健センターで実施する「特定保健指導」はみどり市国民健康保険に加入している人が対象です。協会けんぽや共済に加入している人は保険証の発行元にお問い合わせください。



休日当番医

11/23(金)	飯山医院 まろ医院 青木眼科	笠懸町 本町3 大間々町	内児 内 眼	(76)9130 (44)6031 (72)7070
11/25(日)	寺田内科小児科医院 稲葉医院 岩下病院	笠懸町 大間々町 本町4	内循環 内 整	(77)1100 (72)1655 (22)0151
12/2(日)	療育センター きぼう わたらせりパーサイドクリニック みやざわ整形外科	大間々町 相生町1 相生町3	児 内 整	(73)2605 (53)3166 (53)1188
12/9(日)	ひきた小児科クリニック 松井内科医院 大前医院	仲町2 笠懸町 元宿町	児 内消呼循環 耳鼻	(44)3040 (70)7610 (22)3387
12/16(日)	下山内科医院 権守内科医院 桐生クリニック	新里町 堤町3 広沢町2	内児 内 外眼	(74)3322 (43)7757 (54)1350
12/23(日)	星野クリニック 菅胃腸科内科小児科医院 さくらクリニック	小首根町 大間々町 本町6	内児循環呼 内 脳内整	(44)1125 (72)1240 (46)3739
12/24(月)	小暮医院 くりはら医院 関内科医院	相生町2 仲町1 大間々町	内児循 産婦内皮 内形	(52)6608 (44)3395 (73)2022

※休日当番医・接骨院は、都合により変更する場合があります。
事前に確認してからお出掛けください。

休日当番接骨院

11/23(金)	澤接骨院 深澤接骨院	相生町1 境野町2	(53)9966 (46)2929
11/25(日)	近藤接骨院 福間接骨院	大間々町 東7	(72)1455 (44)5100
12/2(日)	藤倉接骨院 のざわ接骨院	境野町6 笠懸町	(43)5374 (46)8915
12/9(日)	武井接骨院 ひろさわ接骨院	笠懸町 広沢町6	(77)1156 (46)6633
12/16(日)	中村接骨院 みのる接骨院	梅田町1 相生町2	(32)1878 (55)1511
12/23(日)	新井接骨院 笠懸中央接骨院	境野町4 笠懸町	(44)7577 (76)5914
12/24(月)	岩崎接骨院 ふえき接骨院	東1 川内町4	(47)2204 (65)5125

休日歯科診療所

- ・桐生市歯科医師会館（桐生市堤町3-3-2）
午前10時～午後3時 ☎(45)1397
- ・太田新田歯科医師会館（太田市新井町516-8）
午前10時～午後1時 ☎0276(45)7320

平日夜間急病診療所（小児科・内科）

- ・桐生メディカルセンター（桐生市元宿町18-2）
午後7時30分～10時30分 ☎(47)2501

無

料

相

談

健康相談（成人）

時間 午前9時30分～11時
【笠懸会場（笠懸保健センター）】
期日 11月21日(木)、12月19日(木)
※栄養相談も受けられます。
問い合わせ先 笠懸保健センター
☎(76)2510
【大間々会場（大間々保健センター）】
期日 11月21日(木)、12月20日(木)
※歯科・栄養相談も受けられます。
問い合わせ先 大間々保健センター
☎(72)2211
【東会場（東保健センター）】
期日 11月14日(木)、12月18日(木)
問い合わせ先 東支所 ☎(76)0984

こころの健康相談 ※予約制

精神科医による相談。予約は前々日まで
期日 11月15日(木)、12月20日(木)
時間 午後1時30分～5時
会場・予約・問い合わせ先
大間々保健センター ☎(72)2211

高齢者相談

期日 毎月第3水曜日
時間 午前10時30分～正午
会場 笠懸老人憩の家
問い合わせ先 社会福祉協議会本所
☎(76)4111

心配ごと相談・行政相談・人権相談 ※原則予約制

【笠懸会場（笠懸老人憩の家）】
期日 11月26日(月)、12月5日(木)
時間 午前9時～午後3時
問い合わせ先 社会福祉協議会本所
☎(76)4111
【大間々会場（厚生会館）】
期日 11月15日(木)、12月17日(月)
時間 午後1時～3時
問い合わせ先 社会福祉協議会大間々支所
☎(72)4054
【東会場（高齢者生活福祉センター）】
期日 11月12日(月)、12月10日(月)
時間 午前10時～正午
問い合わせ先 社会福祉協議会東支所
☎(97)2828

法律相談（弁護士相談）※予約制

【笠懸会場（笠懸老人憩の家）】
期日 12月5日(木)
時間 午後1時～3時
予約・問い合わせ先 社会福祉協議会本所
☎(76)4111

無料人権相談（人権擁護委員相談）

期日 毎週木曜日（祝日を除く）
時間 午前9時～午後4時
会場・問い合わせ先 前橋地方法務局桐生支局 ☎(44)3526

家庭児童相談・児童虐待通報

期日 月～金曜日
時間 午前8時30分～午後5時15分
会場・問い合わせ先 子育て応援ダイヤル（市役所こども課家庭児童相談室内）
☎(76)2114
児童相談所全国共通ダイヤル ☎189
※24時間対応

桐生保健福祉事務所の相談 ※予約制

会場・予約・問い合わせ先 桐生保健福祉事務所 ☎(53)4131
《子育てこころの相談》
期日 偶数月第2火曜日
時間 午前9時30分～正午
《精神保健福祉相談》
期日 毎月第2木曜日
時間 午前10時～正午

子どもたちの教育に関する相談

期日 月～金曜日（祝日を除く）
時間 午前9時～午後5時
会場・問い合わせ先 教育研究所 電話
教育相談室 ☎(73)1110

消費者相談

期日 月～金曜日（祝日を除く）
時間 午前9時～正午、午後1時～4時
会場・問い合わせ先 消費生活センター（大間々庁舎） ☎(76)0987

桐生大学 学生レストランの “栄養たっぷり”メニュー

桐生大学との連携事業の一環として、
栄養士手作りの学生メニューを紹介します。



里芋と鶏肉の混ぜご飯

里芋は縄文時代中頃に人々の住む里で栽培されるようになり、それまで野や山で採っていた野生の山芋と区別して「里芋」と呼ばれるようになったそうです。皮をむくとヌルヌルしますが、この正体は水溶性食物繊維の「ガラクトナン、ムチン」などです。胃の粘膜を保護したり、タンパク質の消化吸収を高めたり、血圧を下げるなどの働きをしてくれます。煮ても良い、汁物に良い、あえ物にも使え、秋からの食卓にたくさん登場しますが、ご飯との相性もなかなかのものですよ。ぜひお試しください。

(レシピ提供…桐生大学 学生レストラン)

■材料(4人分)

(1人分約499キロカロリー)

米……………3合	調味料A
煮汁+水…炊飯器の3合水位まで	しょうゆ……………大さじ1
里芋……………5～6個	酒……………大さじ2
鶏もも肉……………200g	塩……………小さじ1/2
舞茸……………1パック	調味料B
干椎茸……………3枚分	だし汁……………150cc
炒め油……………大さじ2	しょうゆ……………大さじ2
刻みのり……………お好みで	みりん……………大さじ1
	砂糖……………小さじ2
	酒……………大さじ1

■作り方

- ①米は洗ってザルにあげておく。
- ②里芋は皮をむき、5ミリの厚さに半月切り、または輪切りにする。戻した椎茸は薄切り、舞茸はほぐしておく。鶏もも肉は小さめに切っておく。
- ③鍋に炒め油を熱し、椎茸、鶏もも肉、里芋の順に炒め、Bの調味料を加えひと混ぜし、さらに舞茸を入れて煮る。
- ④具材が煮えたら、煮汁と具に分ける。
- ⑤炊飯器に米を入れ、Aの調味料と煮汁を入れ、さらに3合の水の位まで水加減し、サッと混ぜ炊く。
- ⑥ご飯が炊き上がったたら、煮た具を加えザクザク混ぜる。
- ⑦器に⑥を盛り、お好みで刻みのりをかけたら出来上がり。

桐生大学の学生レストランは、市民の皆さんも利用できます。
メニューなど詳しくは桐生大学 ☎ (76) 2400まで。

我が家の アイドル

写真募集

3歳未満(受付時点)のお子さんの写真を募集しています。お子さんの笑顔を広報紙面に掲載してみませんか。お子さんの氏名(ふりがな)、年齢(○歳○カ月)、住所、電話番号、保護者氏名、コメント(40字以内)を明記し、お子さんの写真を添えて秘書課広報広聴係(笠懸庁舎)へ。



しみず りつき
清水 律希
(8カ月)



いつもニコニコ笑顔のりっくん♡
これからも元気いっぱい、
すくすくと大きくなれ!

おのざと ゆうな
小野里 優絆
(2歳11カ月)



弟が生まれて、急にお姉さんらしくなってきたね。これからも、楽しい思い出を作ろうね。

おのざと あきまさ
小野里 成将
(0カ月)



生まれてきてくれて、ありがとう。元気にすくすく育ってね。

編集後記

10月5日～8日に開催された、ひまわりの花畑まつりの取材に行ってきました。今年は台風24号の風雨による影響で軒並み倒れてしまいましたが、太陽に向かって力強く咲いているひまわりを見て、私も頑張ろうと思えました。

た。▽秋は食欲の季節でもありますね。先日、健康診断の結果が届きましたが、身長が伸びていました。この年でもまだ成長するんですね。縦ではなく、横に成長しすぎないように、食べ過ぎには注意したいです。