復活したＳＬの姿に大歓声（11月３日、桐生大学グリーンアリーナ南）

midori city public relations

広報みどり

12 2012年 No.81

主な内容

年末年始の業務案内とイベント…… 2～3
平成24年度上半期の財政状況…… 4～5
市政ニュース…… 6～9
知る・楽ほっとナビ……10～11

手続きなどはお早めに…

年末年始の業務案内

年末年始は、市役所をはじめ、各施設の業務が休みとなります。そのため、窓口が混み合いますので、早めに手続きなどを済ませるようにしてください。

また、12月25日㈫から28日㈮までは、住民基本台帳ネットワークシステムが使用できないためネットワークを利用したサービス（住民基本台帳カードの発行・手続きなど）を提供できません。

【主な公共施設などの休業期間】

施設	年末年始の休業期間
市役所各庁舎・支所、保健センター	12月29日㈯～１月３日㈭
国民健康保険診療所	12月28日㈮午後～１月３日㈭
笠懸公民館、大間々公民館（厚生会館）、東公民館	12月28日㈮～１月４日㈮
笠懸図書館、大間々図書館	
岩宿博物館、大間々博物館、陶器と良寛の館	
笠懸老人憩の家、大間々老人憩の家、障害者福祉センター、いきいきセンター、高齢者能力活用（シルバー人材）センター	12月29日㈯～１月３日㈭
ふるさと往来センター	12月28日㈮～１月４日㈮
東老人福祉センター（まごころ）	12月28日㈮～１月５日㈯
温泉施設かたくりの湯	12月30日㈰～１月１日㈫
桐生大学グリーンアリーナ	12月28日㈮～１月４日㈮
笠懸野文化ホール（パル）	12月27日㈭～１月５日㈯
富弘美術館	12月25日㈫～１月４日㈮
ながめ余興場	12月29日㈯～１月３日㈭
大間々駅前観光案内所	
桐生市厚生総合病院	
桐生市清掃センター	12月31日㈪～１月３日㈭

※戸籍の届け出は、笠懸庁舎・大間々庁舎、東支所で受け付けます。住所異動や各種証明書の発行などはできません。

※桐生市清掃センターでは、12月29日㈯・30日㈰の午前８時30分から午後４時45分までゴミの受け入れを有料で行います。

年末年始の業務案内とイベント情報

年末年始は、各種イベントが開催されます。手続きや片付けを早めに済ませて、市内の催し物を楽しみませんか。

―第57回全日本実業団対抗駅伝競走大会―

ニューイヤー駅伝 2013 in ぐんま

全国６地区の予選を勝ち抜いた37チームのトップアスリートたちが、実力日本一をかけて新春の上州路７区間100kmを駆け抜けます。

県庁をはじめ各中継ポイントでは、イベントも開催されます。沿道に足を運んで、選手を応援しませんか。

詳しくは、県ホームページをご覧ください。

期日　平成25年１月１日（火・祝）

県庁前スタート時間　午前９時10分

市内通過の予想時間

午後０時47分…競艇場東南交差点

午後０時59分…鹿交差点

県ホームページ

http://www.pref.gunma.jp/

問い合わせ先

県総務課☎027(226)2032

←※切り取ってご利用ください

本券1枚で5名様まで
開館時間：午前9時～午後5時
有効期限：平成25年3月31日

本券1枚で5名様まで
開館時間：午前9時～午後5時
有効期限：平成25年3月31日

－星野富弘のエッセイと絵画－

特別展　季節の詩

季節をテーマとして、平成８年から10年間にわたって政府広報誌「時の動き」に連載された富弘さんのエッセイと絵画作品を展示します。

同時に、富弘さんの作品の中から季節感あふれる詩画作品も展示します。

ぜひこの機会に、自然の移ろいを感性豊かな富弘さんの心を通して表現された作品から感じてください。

期間　平成25年３月24日㈰まで

開館時間　午前９時～午後５時（入館は午後４時30分まで）

休館日　月曜日（祝日の場合は翌日）、12月25日㈫～平成25年１月４日㈮

入館料　大人500円、小・中学生300円、幼児無料、団体（20人以上）２割引

問い合わせ先　富弘美術館☎(95)6333

－心も体もみんなとウキウキ－

クリスマス仮装エアロビクス

いつもと違う気分で、いい汗をかきませんか。誰でも気軽に体験できますので、家族や友人と一緒にご参加ください。

期日　12月22日㈯

時間　午前10時～11時

会場　桐生大学グリーンアリーナ

定員　100人（先着順）

参加費　無料

持参する物　運動のできる服装（自分で仮装と思える服装で構いません）、室内用運動靴、下靴を入れる袋、飲み物、タオル（ふた付き）

※着替える場所は、体育館にあります。

講師　佐藤幸子さん（スタジオプログラム・エアロビクス講師）

申込方法　１階受付にある所定の申込用紙に記入の上、提出してください。

申込期限　12月22日㈯

申込・問い合わせ先　桐生大学グリーンアリーナ☎(77)1616

このほか市内各施設のイベント情報は、本紙10・11ページをご覧ください。

市の財政状況を公表します

－平成24年度上半期－

平成24年４月１日から９月30日までに、皆さんに納めていただいた税金や国・県からの補助金がどのくらい納められ、それらがどのような経費にどれくらい使われたかをお知らせします。
※金額および割合は表示単位未満で四捨五入の上、端数整理しています。

問い合わせ先
財政課財政係☎(76)0963

一般会計

予算現額　181億6,289万円

歳入

収入済額　87億9,174万円
（収入率　48.4%）

	予算現額	収入済額
市税	58億8,379万円	35億3,331万円(60.1%)
地方交付税	42億1,363万円	30億759万円(71.4%)
国庫支出金	20億4,013万円	8億4,640万円(41.5%)
市債	19億1,730万円	0万円(0%)
県支出金	14億3,076万円	1億5,403万円(10.8%)
地方譲与税・各種交付金	7億9,980万円	3億9,574万円(49.5%)
諸収入	5億3,879万円	8,617万円(16.0%)
その他	13億3,869万円	7億6,850万円(57.4%)

歳出

支出済額　72億888万円
（支出率　39.7%）

	予算現額	支出済額
民生費	66億4,867万円	25億2,483万円(38.0%)
教育費	30億6,451万円	11億7,822万円(38.4%)
総務費	19億5,547万円	8億6,996万円(44.5%)
土木費	14億9,251万円	5億2,855万円(35.4%)
衛生費	13億2,116万円	4億5,981万円(34.8%)
公債費	13億728万円	6億468万円(46.3%)
消防費	9億1,312万円	4億1,776万円(45.8%)
その他	14億6,017万円	6億2,507万円(42.8%)

■収入状況

市税のたばこ税の増収や地方交付税の制度改正などもあり、予算現額は前年度と比べて増となっています。また、市債については、事業完了後に借り入れを行うこととなり、多くの事業において出納整理期間（平成25年４月１日～５月31日）に借り入れを行うため、現時点では執行率が０%となっています。

■支出状況

最も予算額が大きいのは民生費で、児童手当や医療費助成、障がい者の自立支援など、福祉関係の事業費が含まれます。また、次に大きい教育費には、小・中学校の管理運営・耐震化工事のほか、図書館や博物館の運営、スポーツ大会の開催など、社会教育・保健体育に係る事業費が含まれます。

■用語説明（一般会計）

歳　入	
市税	市民の皆さんや市内に事業所を持つ法人などに納めていただいた税金
地方交付税	財政状況などに応じて国から交付されたお金
国庫支出金	特定の公共事業などに対して、国から交付されたお金
市債	道路や施設などの整備に充てるために、国や金融機関から借りたお金
県支出金	特定の公共事業などに対して、県から交付されたお金
地方譲与税・各種交付金	国・県税として徴収したものを国や県が、市に譲与または交付するお金
諸収入	貸付金を回収したお金、預金利子など
その他	繰越金、財産収入、使用料および手数料など

歳　出	
民生費	住民の一定水準の生活と安定した社会生活を保障するために必要な経費
教育費	教育委員会、幼稚園、小・中学校、社会教育などの全ての教育関係経費
総務費	市の全般的な管理事務費、地方公共団体の共通経費、選挙費などの経費
土木費	道路や河川、公園などの社会的資本整備のための経費
衛生費	環境保全、疫病予防、健康増進などの経費
公債費	市債の元金・利子や一時借入金の利子を支払うための経費
消防費	消防、火災予防および水防などの災害対策のための経費
その他	商工費、農林水産業費、諸支出金、議会費、労働費など

■基金の状況

区分	基金額	前年比
一般会計	93億7,637万円	＋13億6,171万円
特別会計	27億780万円	－2億8,162万円
合　計	120億8,417万円	＋10億8,009万円

※土地開発基金は含まない。

■市債の状況

区分	市債額	前年比
一般会計	113億4,108万円	＋2億7,566万円
特別会計	72億8,637万円	＋8,366万円
合　計	186億2,745万円	＋3億5,932万円

■特別会計

会計名	予算現額	収入済額	支出済額
鉄道経営対策事業特別会計	6,104万円	6,070万円	6,070万円
国民健康保険（事業勘定）特別会計	60億2,441万円	24億3,029万円	24億7,197万円
国民健康保険（診療所勘定）特別会計	1億8,423万円	9,421万円	6,390万円
後期高齢者医療特別会計	4億6,250万円	1億5,933万円	1億3,151万円
介護保険（保険事業勘定）特別会計	35億638万円	13億5,673万円	14億4,788万円
介護保険（介護サービス事業勘定）特別会計	1,868万円	756万円	1,217万円
戸別浄化槽事業特別会計	442万円	406万円	33万円
簡易水道事業特別会計	6,861万円	3,192万円	2,374万円
農業集落排水事業特別会計	6,640万円	2,460万円	2,293万円
企業用地整備事業特別会計	100万円	0万円	0万円
下水道事業特別会計	9億6,445万円	3億3,692万円	2億9,782万円
富弘美術館事業特別会計	3億2,125万円	1億5,669万円	1億4,407万円
競艇事業特別会計	727億5,948万円	387億6,596万円	373億6,348万円

■事業会計

会計名		収益（収入）		費用（支出）	
		予算現額	収入済額	予算現額	支出済額
水道事業	収益的収入および支出※①	9億9,837万円	4億9,797万円	9億7,987万円	2億8,361万円
	資本的収入および支出※②	1億716万円	2,897万円	4億6,960万円	8,115万円

※①…一事業年度の企業の経営活動に伴い発生する全ての収益とそれに対応する全ての費用
※②…企業の将来の経営活動に備えて行う建設改良及び建設改良に掛かる企業債償還金等の支出とその財源となる収入

人の動き（前月比）[10月末日現在]

総　数	52,366人	（＋８）
男	25,861人	（+17）
女	26,505人	（－９）
世帯数	19,351戸	（+19）

税はまちづくりのための大切な財源です

市税・国保税は期限内に納税を

市税は、福祉、教育、道路整備など、毎日の生活や住みよいまちづくりのための大切な財源として生かされています。税金をより有効に使うため、納期内納税にご理解とご協力をお願いします。

◉市税を納めないと…

延滞金が加算されます

市税などを納期限までに納税しないと延滞金が課せられるなど、納税者自身が不利益となります。

滞納処分を行います

督促や納税催告を行っても納税がない場合には、きちんと納めている人が不公平を感じることがないように、滞納者の意思に関わりなく、法律に定められた手続きにより、差し押さえなどの滞納処分を行います。

【平成23年度の滞納処分状況】

- 債権（預貯金・給与・年金・生命保険など）…991件
- 不動産（土地・建物）…36件

◉納税相談をご利用ください

事情により、納期限までに納められない人や未納のある人には、納税相談を行っています。昼間来庁できない人は、夜間納税相談窓口（本紙9ページ上段参照）をご利用ください。

◉納付方法が選べます

市役所や金融機関などへの窓口納付以外に次の方法があります。

口座振替（便利で安心）

一度の手続きで、納期限ごとに預貯金口座から自動で納税できます。手続きは、納税通知書・預貯金通帳・通帳印を持参の上、市役所、金融機関または郵便局でお申し込みください。

コンビニ納付（早朝深夜も可）

市内および近郊のほとんどのコンビニエンスストアで納税できます。納付できる店舗は納付書の裏面をご覧ください。

問い合わせ先　納税課☎(76)0956

売りたい！貸したい！空き家はありませんか

空き家バンク制度をご利用ください

市では、市内への移住・定住を促進するため「みどり市空き家バンク制度」を設けています。

この制度は、市内に空き家を所有している人に登録いただいた物件を市ホームページに掲載し、移住・定住を検討している人へ広く物件情報を提供するものです。

市内に空き家を所有している人で、売買や賃貸をお考えの人は、ぜひご相談ください。

登録物件　個人が居住目的で建築した建物とその敷地で、現在利用されていない物件（賃貸または、分譲目的で建築した物件は除く）。

注意事項

- 土地のみは、取り扱えません。
- 空き家物件の情報を提供するもので、市が物件の仲介やあっせんをするものではありません。

問い合わせ先　企画課地域連携係☎(76)0962

平成23年度「まちづくり報告書」を公表しました

まちづくり報告書は、市総合計画に掲げる、市の目指すまちの姿に向けて、まちづくりがどの程度進んでいるのかを、市民の皆さんに分かりやすく伝えることを目的に毎年作成しています。

閲覧場所　企画課（笠懸庁舎）、大間々市民生活課、東市民生活課、教育総務課のほか、市ホームページで閲覧できます。

問い合わせ先　企画課政策調整係☎(76)0962

みどり市行政改革進捗状況

市では、行政改革大綱および行政改革実施計画に基づき、行政改革に取り組んでいます。平成23年度の各項目における26の目標値に対する進捗状況は「目標どおりの成果あり」が23項目（約88％）、「目標どおりの成果なし」が3項目（約12％）でした。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問い合わせ先　企画課政策調整係☎(76)0962

あたたかい心　ご寄付ありがとうございました。

笠懸ライオンズクラブ…図書館用児童図書４セット（全17巻）、(株)瀬戸ヶ原花苑…1,000,000円、(社)桐生法人会…50,000円、平成24年度笠懸地域文化祭イベント部会参加団体…56,623円

【ふるさと思いやり寄付金】松井正之さん…100,000円

市の指定ごみ袋に有料広告を掲載

ごみ袋への広告主を募集します

広告の大きさ　縦10cm×横30cm

広告掲載位置・使用色　おおむね中央（１枚に１者）・青１色

広告掲載料

①可燃ごみ袋（大）・45万枚（約３カ月分）…45，000円

②可燃ごみ袋（中）・42万枚（約１年分）…42，000円

※版代40，000円が別途必要

募集者数　①可燃ごみ袋（大）…４者、②可燃ごみ袋（中）…１者（多数の場合は抽選）

募集期間　12月21日㈮まで

申込方法　申込書に必要事項を記入の上、申し込みください。広告掲載に関する要綱、基準、申込書は、生活環境課に設置するほか、市ホームページからもダウンロードできます。

※公序良俗に反するもの、政治・宗教に関するもののほか、業種や広告内容によって掲載できないものがあります。

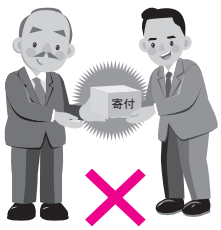
申込・問い合わせ先　生活環境課環境衛生係☎(76)0985

年末年始も明るい選挙

贈らない！　求めない！　受け取らない！

政治家（候補者、候補者になろうとする人、現に公職にある人）が選挙区内の人に寄付（お金や物を贈ること）したり、有権者が政治家に寄付を求めることは、法律で禁止されており、罰則の対象になります。

政治家が役職員・構成員となっている団体・会社が、選挙区内の人に政治家の氏名を表示したり、氏名が類推されるような方法で寄付することや、政治家の後援団体が、選挙区内の人へ花輪・供花・香典・祝儀などを出すことも処罰の対象です。



また、政治家は、選挙区内の人へ、年賀状などのあいさつ状（答礼のための自筆によるものを除く）や、あいさつを目的とする有料広告を出すことも禁止されています。

明るい選挙啓発ポスターコンクール応募作品展示

市内の児童・生徒が描いた、明るい選挙を呼び掛ける作品46点を展示します。

期間　平成25年１月８日㈫～31日㈭（笠懸公民館の休館日を除く）

会場　笠懸公民館１階ロビー

問い合わせ先
みどり市選挙管理委員会☎(76)0961

みどり市新春交流会

市の行政にご協力いただいている方々をお招きして、新年賀詞交歓会を開催します。お気軽にお出掛けください。

期日　平成25年１月４日㈮

時間　午後３時～４時

会場　笠懸公民館１階ロビー

問い合わせ先　秘書課秘書係☎(76)0957

平成25年みどり市成人式

期日　平成25年１月13日㈰

時間　受付…午後１時～、アトラクション（アンカンミンカンのお笑いライブ）…午後１時30分～、式典…午後２時～

※式典終了後に写真撮影を行います。

会場　笠懸野文化ホール

対象者　平成４年４月２日～平成５年４月１日生まれでみどり市に住民登録のある人、または市内中学校を卒業した人

※市外に転出した人で出席希望者は、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

固定資産に関する申告・届け出を忘れずに

「償却資産」と「建物の取り壊し」

◉償却資産の申告は1月25日までに

償却資産は、会社や個人で工場や商店などを経営している人や、駐車場やアパートなどを貸し付けている人が、その事業のために用いている建物付属設備、構築物、工具・機械・器具、備品などで、土地・家屋と同様に固定資産税の課税対象となります。

償却資産の所有者は、毎年1月1日現在の所有状況を資産が所在する市町村に申告することが法律で義務付けられています。

前年度申告した人に対しては、12月中に申告書を送付しますので、本年中の資産の増加や減少を記入し、提出してください。資産に変更が無い場合、事業を廃止した場合も申告が必要になります。初めて申告する人で申告書が必要な場合は、税務課までご連絡ください。

提出期限 平成25年1月25日㈮

※法定期限は1月31日ですが、早めの提出にご協力ください。

対象となる償却資産の例 ◉飲食店…調理設備、レジスター、冷蔵庫◉理容所・美容室…理・美容椅子、洗面設備、サインポール◉小売店…陳列ケース、自動販売機◉医院…ベッド、エックス線装置◉工場…製造設備、受変電設備◉ホテル・旅館…客室備品、ボイラー◉建設業…ブルドーザー、パワーショベル◉ガソリンスタンド…オイルチェンジャー、洗車機、ガソリン計量器◉不動産賃貸業（駐車場やアパートなど）…アスファルト舗装、植栽外構工事 など

◉建物を取り壊したら届け出を

住宅や工場、物置などの建物を壊したのに届け出をしていないお宅はありませんか。

固定資産税の建物に対する課税は、毎年1月1日現在の有無で決まります。届け出がないと来年も固定資産税が課税されます。既に取り壊している、または年内に取り壊す予定がある場合は、必ず届け出ください。

◉共通事項

申告・届出場所 税務課（笠懸庁舎）、大間々市民生活課、東市民生活課

問い合わせ先 税務課資産税係☎(76)0964

平成25年度に市立保育園で働く

市嘱託員（保育士）を募集します

職種・採用予定人員 保育士…若干人

勤務地 市立笠懸第1保育園

受験資格 当該職種の資格（免許）を有するか、または平成25年3月までに取得見込みの人

試験日 平成25年1月中旬（予定）

試験会場 市役所笠懸庁舎

試験方法 面接

申込方法 履歴書を持参、または郵送してください。

申込期間 12月27日㈭まで

※土・日を除く午前8時30分～午後5時15分（郵送の場合は27日の消印有効）

申込・問い合わせ先 こども課子育て支援係☎(76)0995

平成24年工業統計調査を実施します

工業の実態を明らかにすることを目的に、法に基づく報告義務がある重要な統計です。調査結果は、中小企業施策や地域振興などの基礎資料として利活用されます。調査時点は24年12月31日です。調査票への回答をお願いします。

問い合わせ先 企画課情報管理係☎(76)0962

農業委員会選挙人名簿の登載申請について

該当者には、12月中に申請書を配布します。申請書が届かない人は、ご連絡ください。

選挙権を有する人

⑴平成25年1月1日現在、市内に住所がある人

⑵選挙人名簿確定日（平成25年3月31日現在）、満20歳以上の人

⑶①…10アール（1，000平方メートル）以上の農地の耕作業務を営んでいる人

②…①の同居の親族または配偶者で、耕作に従事する日数が年間60日以上の人

③…10アール以上の農地の

今月の納税

▒市県民税 第４期、国民健康保険税 第６期　12月25日㈫が納期限です。忘れずに納付しましょう。

■夜間納税相談窓口（笠懸庁舎納税課）☎(76)0956　12月25日㈫・26日㈬・27日㈭　午後７時30分まで

水道管凍結防止対策にご協力を

気温が氷点下になると、水道管が凍結し破裂する場合がありますので、凍結防止対策にご協力ください。

凍結しやすい場所

- 日の当たらない、風が当たりやすい場所の水道管
- むき出しになっている水道管　●水道メーターの周辺

簡単な防寒方法

- 保温材を入れたビニール袋などで水道管を包み、ひもなどで固定する
- 発泡スチロールをビニール袋などに詰めて、メーターボックスの中に入れる

※検針ができるようにお願いします。

水道管が凍ってしまったら

自然に解けるのを待つか、タオルや布の上からぬるま湯を満遍なく掛け、ゆっくり解かしてください。

急に熱湯を掛けると、水道管や蛇口が破裂する恐れがありますのでご注意ください。

問い合わせ先　水道工務課給水係☎(76)9917

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

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へ慰労金を支給します。

- 65歳以上
- 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
- 平成23年12月1日～平成24年11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

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歳未満で介護保険で定める特定疾病に該当する人も含む）。

- 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　市が介護認定の状況などにより把握した対象見込者を民生委員が訪問します。

問い合わせ先　介護高齢課高齢福祉係☎(76)0974

農地の管理は適正に

冬は雑草が枯れ草になるため、たばこの投げ捨てなどによる火災が心配されます。農地に放置されている枯れ草は、周辺住民や近隣農地の耕作などへも悪影響を与えます。

農地や農地転用の許可を受けて工事未着工の土地は、所有者（耕作者）が適正に管理する義務があります。定期的に耕運または草刈り・除草などを行い、維持管理に努めてください。

問い合わせ先　農業委員会事務局☎(76)1939

耕作業務を営む農業生産法人の組合員または社員で、耕作に従事日数が年間60日以上の人

提出期限　平成25年1月10日㈭

提出先　産業区長（笠懸町）、農業連絡員（大間々町）、東農事支部長（東町）を通して農業委員会へ

問い合わせ先　農業委員会事務局☎(76)1939

市営住宅の入居者募集

入居日に指定がない場合は、随時ご相談ください。

申込期限　毎週金曜日（申込多数の場合は抽選）

申込・問い合わせ先　建設課住宅係☎(76)1904

団地名	間取り	家賃
一丁目上原団地（４人家族以上）	３ＤＫ	22,500円～44,300円
塩原下ノ台団地	３Ｋ	9,000円～17,700円
塩原上ノ台団地	３ＤＫ	10,500円～20,600円
神梅第２団地	３ＤＫ	10,600円～21,200円
神梅第３団地	３ＤＫ	10,900円～21,500円
浅原田中団地	３ＤＫ	12,400円～25,400円
花輪団地	３ＤＫ	9,800円～19,200円
中居団地	３Ｋ	6,100円～12,100円
大平団地	３Ｋ	7,800円～15,900円
高街道団地	３ＬＤＫ	41,000円
沢入団地	１Ｋ	7,000円

ピアノ伴奏でコンサートを行います。併せて、岡村さんの活動を追ったドキュメンタリー映画も上映します。

期日　平成25年３月２日㈯
時間　午後１時30分開演（午後１時開場）
料金　全席自由　前売り2,500円・当日3,000円　（未就学児は入場不可）
※チケット好評発売中

図書館

笠懸図書館 ☎(77)1010
大間々図書館 ☎(73)0707
東公民館図書室 ☎(97)2721
http://www.city.midori.gunma.jp/library/

自分の本にカバーを掛けてみよう！

カバーの掛け方を覚えて、自分の手で図書館の本と同じようにしてみませんか？

期日　平成25年１月20日㈰
時間　①午前10時～10時30分
②午前11時～11時30分
③午後２時～２時30分
会場　笠懸図書館２階　集会室１
対象　小学５年生以上
定員　各回４人（先着順）
参加費　無料
持参する物　失敗しても構わない本１冊（表紙が固い本の方が掛けやすいです）
申込期間　平成25年１月８日㈫～18日㈮
申込方法　電話または直接笠懸図書館へ

メッセージカードを作ろう

バレンタインや卒業式に手作りのカードで、大切な人に気持ちを伝えませんか。

期日　平成25年２月２日㈯
時間　午後２時～３時
会場　大間々図書館２階　第３会議室
対象　小学生
定員　10人（先着順）
参加費　無料
持参する物　のり、はさみ、シール、定規、色鉛筆、カラーペンなど

申込期限　平成25年１月８日㈫～22日㈫
申込方法　電話または直接大間々図書館へ

クリスマス映画会

日時　12月22日㈯　午後２時～２時30分
会場　大間々図書館２階　視聴覚室
上映作品　「クリスマスの鐘」

子ども映画会

日時　平成25年１月12日㈯　午後２時～３時
会場　大間々図書館２階　視聴覚室
上映作品　「ミッキーマウス～ミッキーの消防隊」

図書館名画座

期日　平成25年１月13日㈰
時間　午後２時～３時50分
会場　笠懸図書館２階　視聴覚室
上映作品　「レニングラード」

ながめ余興場

☎(72)1968
http://www.city.midori.gunma.jp/kankoguide/miru/nagame.html

●林家たけ平・三遊亭きつつき二人会
日時　12月24日（月・祝）　午後２時～
料金　前売り・当日1,500円
問い合わせ先　ながめ黒子の会☎(73)1195
●伝統文化継承事業　歌舞伎公演
日時　平成25年１月20日㈰　午後１時～
料金　無料（要整理券）
問い合わせ先　ながめ余興場☎(72)1968
●よしもとみどり寄席のお知らせ
６月から毎月開催している「よしもとみどり寄席」の12月と１月の公演は、都合により開催を見合わせることになりました。
次回は２月に開催を予定しています。

各施設の年末年始休館日

各施設で休館期間が異なりますので、詳しくは本紙２ページでご確認ください。

（祝日の場合は翌日）

知る・楽 ほっとナビ Event Guide

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
http://www.city.midori.gunma.jp/iwajuku/

土器作りに参加しませんか

遺跡から出土した土器をモデルに縄文土器を作ってみませんか。岩宿博物館友の会のメンバーが無料で基礎から丁寧に指導します。

●大人向け体験学習講座

期日　平成25年１月13日㈰
時間　午前10時～午後２時
会場　ふれあい学習館
対象　中学生以上
定員　30人（先着順）
持参する物　汚れてもいい服装、タオル、昼食
申込方法　12月18日㈫午前９時から、電話または直接岩宿博物館へ

●岩宿探検隊（小学生以上）

期日　平成25年１月26日㈯
時間　午前９時30分～正午
会場　ふれあい学習館
対象　小学生以上（３年生以下保護者同伴）
定員　30人（先着順）
申込方法　平成25年１月５日㈯午前９時から、電話または直接岩宿博物館へ

コノドント館

大間々博物館
☎(73)4123
http://www.city.midori.gunma.jp/conodont/

特別企画　大間々の双体道祖神（そうたいどうそじん）

双体道祖神とは、男女二体の神像を刻んだ石造物のことで道の神としてだけでなく、いろいろなご利益があるとして人々から信仰されました。

大間々町は東毛地域において双体道祖神の多い地域です。表情豊かな石仏を写真で紹介します。

期間　12月５日㈯～平成25年１月14日㈪・祝）

PAL

笠懸野文化ホール
☎(77)1212
http://www.city.midori.gunma.jp/pal/

映画　歓喜の歌

立川志の輔原作の落語「歓喜の歌」を映画化。

大みそか、コーラスグループの公民館の予約がダブルブッキングされていたことが発覚！　みんなの「歓喜の歌」は響きわたるのか!?

期日　12月22日㈯
時間　午前の部…午前10時30分開演、午後の部…午後２時開演
料金　全席自由　前売り1,000円・当日1,200円
※チケット好評発売中

水森かおりコンサート

「鳥取砂丘」など数々のヒット曲を生み出している水森さんの生の歌声をぜひお聞きください。

期日　平成25年２月11日（月・祝）
時間　午後３時開演（午後２時30分開場）
料金　全席指定　前売り5,500円・当日6,000円（未就学児は入場不可）
※チケット好評発売中

岡村喬生（たかお）歌と映画の夕べ

世界的なオペラ歌手の岡村喬生が、伊藤康英の

◈休館日◈岩宿博物館、コノドント館…月曜日（祝日の場合は翌日）　笠懸・大間々図書館…月曜日　東公民館図書室…月曜日　PAL…月曜日

お知らせ

歳末たすけあい運動にご協力ください

12月31日㈪までの期間、行政区や班・隣組などを通じて募金の協力をお願いするほか、社会福祉協議会の窓口でも、募金をお預かりします。皆さんの温かいご協力をお願いします。

問い合わせ先 市社会福祉協議会本所☎(76)4111

県母子寡婦福祉協議会親子スキー教室

期日 平成25年2月10日㈰
時間 午前10時～午後4時
会場 水上宝台樹スキー場
集合場所 桐生市総合福祉センター（桐生市新宿3－3－19）
対象 県内在住の母（父）子家庭の母（父）と子（高校生以下）および寡婦
定員 120人（多数の場合は抽選）
費用
●親…3，000円
●子…2，000円（3歳未満児…500円）
※費用には、スキー教室参加費・バス代・昼食代・保険料が含まれます（スキー用具のレンタル料は別途自己負担）。
申込方法 往復はがきに参加者全員の氏名・年齢・住所・電話番号・親子スキー教室・集合場所を記入の上、郵送
申込期限 平成25年1月18日㈮（必着）
申込・問い合わせ先 ㈶群馬県母子寡婦福祉協議会（〒371－0843 前橋市新前橋町13－12）☎027（255）6636

子どもの発達相談「つみきの会」

子どもの発達について、気になることなどを話し合える場所です。

期日 平成25年1月10日㈭
時間 午前10時～11時30分
会場 障害児学童クラブ「陽だまり」（笠懸町鹿256）
申込・問い合わせ先 障害者相談支援センター（希望の家）☎(32)6222

県営住宅入居者募集

入居資格 現在住宅に困っている人で親族と入居する予定の人、または単身の高齢者や障がいのある人（収入制限があります）
入居可能日 平成25年4月1日㈪
募集団地など 募集案内または県住宅供給公社ホームページをご覧ください。
申込期間 平成25年1月4日㈮～18日㈮
申込方法 所定の申込用紙を郵送
申込用紙・募集案内配布場所 県住宅供給公社、県土木事務所、市役所建設課
その他 入居者は公開抽選で選定します。一部の住宅については随時申し込みを受け付けますので、お問い合わせください。
問い合わせ先 県住宅供給公社☎027（223）5811

シニアの就職相談と能力活用応援事業

シニア就業支援センターでは、中・高年齢者の就職相談や職業紹介のほか、企業などでの豊富な知識や経験などを持つ人を登録し、人材の活用を図るシニア能力活用応援事業を行っています。

期日 月～金曜日（土・日曜日、祝日、12月31日㈪～平成25年1月3日㈭を除く）
時間 午前9時～午後5時15分
費用 無料
場所・問い合わせ先 シニア就業支援センター（県社会福祉総合センター内）☎027（255）

2300

1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（各公民館） 平成25年1月9日㈬（6区）・22日㈫（8区）・23日㈬（10区）・24日㈭（9区）

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 平成25年1月11日㈮（いきいきセンター）・25日㈮（往来センター）

時間 午前10時～11時30分

問い合わせ先 市社会福祉協議会大間々支所☎(72)4054

○**東地区《遊ビリサロン》**

事前の申し込みが必要です。

期日・地区 平成25年1月17日㈭（座間）・21日㈪（小中）・25日㈮（神戸）・28日㈪（荻原）・30日㈬（花輪2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

国民年金のお知らせ

◎「ねんきんダイヤル」のご案内

年金の請求に関する相談などに応じています。

電話の際には年金手帳、または年金証書をご用意ください。

電話番号 0570(05)1165

受付日時

●月曜日（祝日の場合は、火曜日）…午前8時30分～午後7時

●火～金曜日…午前8時30分～午後5時15分

●第2土曜日…午前9時30分～午後4時

◎外国との社会保障協定について

海外に派遣される日本人については、年金制度をはじめとする日本の社会保険制度と、就労地である外国の社会保険制度にそれぞれ加入し、両国の制度の保険料を負担しなければならないことがあります。

また、派遣期間が比較的短い場合、外国の年金制度の加入期間が短いことから、年金が受けられないなど、外国で納めた保険料が結果的に掛け捨てになってしまうこともあります。このような問題を解決するため、諸外国との社会保障協定の締結が進められています。

協定を締結した国名など、詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ先 桐生年金事務所☎(44)2311

林業退職金共済制度のお知らせ

次に該当する人は、お問い合わせください。

●林業退職金共済制度（林退共）加入者で、まだ退職金を受け取っていない人

●過去に林業の仕事をしていた人で、林退共への加入記録があるか分からない人

問い合わせ先 勤労者退職金共済機構 林業退職金共済事業本部☎03（6731）2887

上毛電鉄新春イベント

催し物が盛りだくさんです。ぜひご家族でお越しください。
期日 平成25年1月3日㈭
時間 午前9時30分～午後3時
会場 大胡電車庫（大胡駅徒歩1分）
※駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。
料金 無料
内容 電車と綱引き大会、鉄道運転シミュレーター体験、鉄道グッズ販売など
問い合わせ先 上毛電気鉄道㈱☎027（231）3597

在宅家族介護者リフレッシュサロン

楽しく料理をして日頃の介護の疲れを癒しませんか。
期日 平成25年2月5日㈫
時間 午前10時～午後3時
会場 市介護予防複合施設「いきいきセンター」
対象 市内在住で高齢者などの家族を在宅で介護している人
定員 30人（先着順）
参加費 200円（当日集金）
内容 管理栄養士による講話、調理実習、試食、情報交換会
申込期限 平成25年1月31日㈭
その他 送迎も可能です。お申し込みの際にご相談ください。
申込・問い合わせ先 市社会福祉協議会☎(76)4111

災害義援金ご協力に感謝します

●京都府南部豪雨災害義援金
1，488円
問い合わせ先 日本赤十字社群馬県支部☎027（254）3636、市役所社会福祉課☎(76)0975

子育てサロンの休館

小学校の冬休み期間中は、児童が終日使用するため、休館になります。
休館期間 12月21日㈮～平成25年1月7日㈪
問い合わせ先 第1親老児童館☎(76)6046、市社会福祉協議会本所☎(76)4111

トロッコわっしー号京風ゆば料理列車

渓谷の冬景色を眺めながら、おいしいゆば料理を味わってみませんか。
12月・1月の運行日 12月8日㈯・15日㈯・22日㈯・23日㈰・24日（月・祝）、平成25年1月12日㈯・13日㈰・14日（月・祝）・19日㈯・26日㈯
行程
●午前11時25分…大間々駅発
●午後4時3分…大間々駅着
料金 大人5，300円、小学生3，900円（往復運賃・トロッコ整理券料金・食事代を含む）
申込・問い合わせ先 わたらせ渓谷鐵道㈱☎(73)2110

市場問屋街開放の日

「桐っこ市」では、市場の問屋街で買い物を楽しめます。

～秋の叙勲受章者～

地域社会の発展のために貢献された方に贈られる秋の叙勲の受章者が発表され、本市では、次の方が受章されました。

【旭日単光章】

●元笠懸町代表監査委員
松井 育夫さん（82歳・笠懸町）

桐生市通信

JR桐生駅前 イルミネーション点灯式

キッズダンスやキノピー、ぐんまちゃん、わっしーとの撮影会などがあります。

期日　12月23日㈰

時間　午後3時～5時

会場　ＪＲ桐生駅前北口広場

※イルミネーションは、12月23日㈰から平成25年2月14日㈭までの日没から午後11時までの間、行っています。

問い合わせ先

桐生市民活動推進センターゆい☎(47)4066

このコーナーでは、桐生市からのお知らせを掲載しています。

期日　12月8日㈯・22日㈯、平成25年1月12日㈯・26日㈯

時間　午前9時～11時

会場・問い合わせ先　桐生地方卸売市場☎(46)6282

笠懸3区公民館 粗大ごみ収集日が変更

笠懸3区公民館の粗大ごみの収集日は、ごみカレンダーでは12月16日㈰となっていますが、衆議院議員総選挙が行われるため、平成25年3月17日㈰に変更となります。

問い合わせ先　市役所生活環境課☎(76)0985

講座

ひな人形作り講習

来春の第14回ひな人形コンクールに向けて雛(ひな)1対を作成します。

期日　平成25年1月13日㈰

時間　午前11時～午後3時

定員　50人（先着順）

受講料　1，000円（材料費込み）

持参する物　裁縫道具

申込期間　12月10日㈪～平成25年1月10日㈭

会場・申込・問い合わせ先　㈲浅原体験村☎(72)0122

桐生市職業訓練センター各種講座

【ワード・レイアウトテクニック講座】

ワードの機能を使いデザイン性に富んだはがきやパンフレットなど、ビジネス効果を上げる広告紙面の作成方法を学びます。

期日　平成25年1月21日㈪～2月1日㈮（土・日曜日を除く）・全10回

時間　午前9時～10時30分

対象　ワードの基本操作ができる人

受講料　2，600円

テキスト代　2，730円

申込期限　平成25年1月9日㈬

【エクセル・関数テクニック講座】

エクセルの「関数」の機能を使い、請求書や住所録など、ビジネスに必要な書類を効率良く作成する方法を学びます。

期日　平成25年1月21日㈪～2月1日㈮（土・日曜日を除く）・全10回

時間　午前10時50分～午後0時20分

対象　エクセルの基本操作ができる人

受講料　2，600円

テキスト代　2，415円

申込期限　平成25年1月9日㈬

【年金減額時代に備える！年金の知識講座】

公的年金の仕組みや年金を受給しながらの働き方など、退職後の人生設計について学びます。

期日　平成25年1月24日㈭

時間　午後6時30分～8時30分

受講料　700円

テキスト代　無料

申込期限　平成25年1月10日㈭

【各講座共通】

定員　20人（多数の場合は抽選）

会場・申込・問い合わせ先　桐生市職業訓練センター☎(54)2101

あの時の先生のように

現在、保育士を目指して短大で勉強中です。保育士になりたいと思ったきっかけは、幼稚園に入所したてのころ、母と離れるのが嫌で泣いていた私を、温かく見守ってくれた先生への憧れでした。私の話をよく聞いてくれて、一緒にいて居心地が良かったのを今でも覚えています。幼児期というのは、人間形成の基礎ができる重要な時期。だからこそ、そこに関われるのが、保育士という職業のやりがいだと思います。

保育の現場で多くを学ぶ

幼稚園、保育園などで実習をさせていただき、たくさんの子どもたちと接することができました。現場では授業で学べないことを経験し、とても勉強になりました。実習先で出会った先生たちには、本当によくしていただき、感謝の気持ちでいっぱいです。先生たちのように、明るく元気な保育士になって、お世話になった人たちに恩返しできたらと思っています。

温かい仲間たちに囲まれて

短大では、サッカー部に所属しています。ポジションはフォワード。激しいスポーツなので、けがが絶えませんね。部員はみんな個性的で、温かい人ばかり。私が思い通りのプレーができなくて落ち込んでいると、さっとそばに来て相談に乗ってくれたり、時には「そんな事で泣いてるんじゃねえ！」と活を入れてくれます。言いたいことを何でも言い合える最高の仲間たちに囲まれ、とにかく毎日が楽しく、充実していますね。近頃のみんなの口癖は「卒業したくない！」です。来年3月に離れるのは寂しいですが、これからも互いに励まし合い、目標に向かって頑張っていきたいです。

サッカー部員たちと大会時に（後段右から４番目）

青春ど真ん中

憧れの先生を目標に 仲間たちとの充実した日々

藤生 友香理 さん （20歳　笠懸町）

みどり市 今昔ギャラリー

岩宿遺跡

岩宿遺跡は、笠懸町阿左美にある国指定史跡です。日本に岩宿時代（旧石器時代）が存在することを証明した遺跡として、発見者である相沢忠洋さんの名前とともに全国的に知られています。

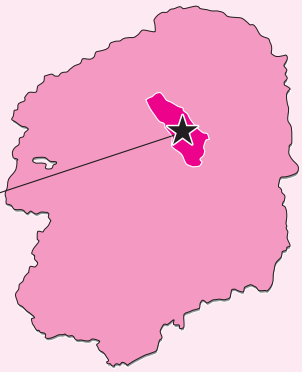
相沢さんが、この地で旧石器の痕跡を見いだしたのは、昭和21年（１９４６年）でした。その後３年に及ぶ地道な調査の末、ついに確実な旧石器を発見することになります。当時は終戦直後、みんな食べていくだけで精一杯の時代でした。苦しい生活でありながら考古学の研究を続けていた、相沢さんの並々ならぬ情熱と努力がうかがえます。

現在この地域には、岩宿ドームと岩宿博物館が建設されています。岩宿時代を学び、体験できる場所として、県内外からたくさんの人が訪れています。

私のふるさと自慢

栃木県矢板市

高原山に見守られ続けて



栄原 ミキエ さん
（大間々町）

矢板市は人口約34,500人のまちで、市街地は大間々に似た感じですね。市の北部にそびえる高原山（標高1,795m）は、すそ野が広くこちらの赤城山のような山で、ふるさとのシンボルです。

私は中学校を卒業するまで東北本線の矢板駅近くで過ごしました。東北地方と首都圏の物流は、今でこそ高速道路を使ってトラックが中心を担っていますが、当時は貨物列車。30以上も連なった貨物の車両を数えたものでした。

林業が盛んだったので近所に製材所が多くあり、資材置き場では大きな丸太が積み上げられていて、この丸太の山に登って遊んでいました。今になって考えると危険な場所で遊んでいたものですね（笑）

ふるさとの味としては「しもつかれ」が思い浮かびます。ダイコンをすり下ろしたものとサケの頭やキノコなどを酒かすで煮た料理で、母がよく作ってくれたものでした。冬に食べると、とても体が温まるんですよ。みどり市内でもスーパーでパックに入ったものを見かけることがあります。

46年前、結婚を機に東京から夫の実家がある群馬に引っ越してきました。今ではすっかり慣れましたが、空っ風の強さと生まれて初めて見た蚕に驚きましたね。

高原山

車を使って帰省する際、高原山や地元を流れる鬼怒川が見えてくると帰ってきたなと実感します。

離れていてもふるさとの存在は、いつも私の心の支えとなっています。

クラブ紹介

すてきな仲間

パソコンから広がる友人の輪と趣味の世界

パソコン愛好会
（代表　新島 徳太郎 さん）

毎週水曜日の午後に笠懸公民館で、パソコンの使い方を学んでいます。笠懸地域文化協会主催の初心者向けパソコン教室をきっかけに発足しました。会員は現在20人。50代から70代まで幅広い年齢層です。

年賀はがき展で作品を前に

今でこそ自分で撮った写真や描いた絵を使って年賀はがきなどを作れるようになりましたが、最初は文字を打つのも大変で…。一文字打つのに時間がかかり「書いた方が早い！」と何度思ったことか（笑）それでも続けてこられたのは、講師の中島金次先生の丁寧な指導と相談し合える仲間がいるおかげです。

旅行好きな人は、旅先で撮った写真でアルバムを作ったり、絵を描くのが趣味な人は、パソコンに取り込み加工してカードを作ったりして、家族や友人にプレゼントして喜ばれています。

パソコンを使えるようになって、自分の趣味を一層楽しめるようになりましたね。知れば知るほど世界が広がり、奥深くて面白いですよ。一緒に初めてみませんか？

フォト・トピックス

Photo Topics

古代米の脱穀

弓矢

約3,000人が古代の暮らしを体験

岩宿ムラ収穫まつりを開催

11月11日、岩宿の里で、岩宿博物館の開館20周年記念と県の歴史・文化を発信する「東国文化周知事業」の一つとして、岩宿ムラ収穫まつりを盛大に開催しました。

訪れた多くの人たちは、さまざまな体験コーナーで古代人の生活を楽しみながら学んでいました。

火おこし

多くの鉄道ファンを魅了

44年ぶり岩宿駅にSLが登場

11月３日、ＪＲ両毛線桐生駅から高崎駅までを44年ぶりにＳＬが運行しました。岩宿駅では、停車記念式典が開催され、間近で迫力あるＳＬの姿を写真に納めようと駅構内に約500人が詰め掛けました。

第７回みどり市合唱祭

ホールに響く市民の歌声

11月18日、笠懸野文化ホールで、みどり市合唱祭が開催されました。参加した市内14の団体が、童謡やポップスなど、さまざまなジャンルの歌を歌い上げ、美しいハーモニーがホールに響きわたりました。

第55回関東菊花大会

色鮮やかな菊の花が咲き誇る

10月24日から11月23日まで、ながめ公園で関東菊花大会が開催され、市内外から多くの人が訪れました。

会場には、白や黄色など約1,300の鉢植えのほか、菊で形作られた五重の塔や菊人形が飾られ、来場者は高津戸峡の紅葉と合わせて秋の訪れを楽しんでいました。

第６回笠懸地区産業祭

地元の野菜や物産品が勢ぞろい

11月11日、JAにったみどり笠懸野菜集出荷所で笠懸地区産業祭が開催されました。手打ちそばや搾りたての牛乳、餅の無料配布のほか、新鮮野菜の無料配布抽選会に多くの人が列をつくっていました。

健康づくりや余暇の過ごし方を学ぶ

市民講座で元気に生き生きと

10月31日、11月16日・28日の全３回、笠懸公民館で、市民講座を開催しました。１日目の講座で参加者は、講師の斉藤智子さん（健康運動指導士）の指導の下、介護予防を目的とした誰でも手軽にできる体操を行いました。

いきいき 健康だより
Health Information

問い合わせ先
●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

予防接種はお早めに

麻しん風しん混合予防接種・二種混合予防接種

就学前の年長児、中学1年生と高校3年生に相当する年齢の人を対象に、麻しん風しん混合予防接種を実施しています。

また、小学6年生を対象に二種混合予防接種（ジフテリア・破傷風）を実施しています。平成25年3月31日までは無料で接種できますので、冬休み期間を利用して早めに接種しましょう。

高齢者（65歳以上）インフルエンザ予防接種

接種期間は、12月28日㈮までです。希望する人は、早めに接種をしてください。

対象 接種日に65歳以上の人
個人負担金 1，000円

各予防接種共通

予診票をお持ちでない場合は、再交付しますので保健センターへお越しください（幼児、児童・生徒の予防接種の場合は母子健康手帳を持参）。

健康相談のお知らせ

各保健センターでは、毎月健康相談を行っています。日頃の健康管理のために、ぜひご利用ください。

1月の相談日・内容

●笠懸…平成25年1月23日㈬（保健師相談）
●大間々…平成25年1月16日㈬（保健師、管理栄養士、歯科衛生士による相談）
●東…平成25年1月22日㈫（保健師相談）

時間 午前9時30分～11時

内容 血圧、体脂肪測定、尿検査など

桐生大学・みどり市連携 女性のための健康講座

～健康ルネッサンス24 今、健康を見つめ直す～

女性が健康で充実した日々を過ごすための健康講座です。どちらか1回のみの参加も可能です。ぜひご参加ください。

【1回目】
期日 平成25年1月16日㈬
時間 午前9時30分～午後0時20分
内容
●若さと気持ちをアップするエクササイズと講話
●健康チェック（体組成測定、血圧・骨密度・握力測定）
●筋力アップエクササイズ

【2回目】
期日 平成25年2月4日㈪
時間 午前9時40分～午後0時20分
内容
●おいしい減塩クッキング（講義と調理実習）

【各回共通】
会場 桐生大学11号館
定員 30人（先着順）
参加費 無料
申込期間 12月28日㈮まで
申込先 笠懸保健センター

子宮頸（けい）がん・乳がん検診はお済みですか

指定の医療機関で個別に受診する子宮頸がん・乳がん検診の期間は、12月28日㈮までです。

検診を受診する場合は、指定の医療機関に電話で予約の上、受診シールと保険証を持参し、受診してください。

なお、指定の医療機関については、各保健センターにお問い合わせください。

子宮頸がん検診
対象 平成5年3月31日までに生まれた今年度偶数年齢の女性
内容 問診、内診、細胞診
自己負担金 1，100円

乳がん（甲状腺）検診
対象 昭和48年3月31日までに生まれた今年度偶数年齢の女性
内容 問診、視触診、マンモグラフィ検査
自己負担金 1，500円

－みどり市食生活改善推進協議会－ 食を通じた健康づくりをお手伝い

男性のための料理教室

みどり市食生活改善推進協議会（会員69人）は、食生活を通した地域の健康づくりを進めるため、毎月1回の定例会で栄養や調理についての知識を学んでいるほか、市の各種料理教室などで参加者へのサポートを行っています。

11月2日、当会のこうした地域における地道な食生活改善活動が認められ、厚生労働大臣表彰を受けました。

食生活の問題は時代とともに変化しています。

今後も保健センターと協働し、健康的でバランスの良い食生活の大切さを伝えていきます。

～寒い日も屋内で手軽に運動～ 簡単筋力トレーニング（初級編）

①膝伸ばし
- 椅子に座り背筋を伸ばす
- ゆっくりと片足の膝を真っすぐ伸ばし、ゆっくりとまた元の位置に戻す

②スクワット
- 椅子につかまり、肩幅に足を開き背筋を伸ばす
- ゆっくりと椅子に座るように膝を曲げ、そのまま１秒間保ち、ゆっくりと元に戻す

※つま先は膝より出ない

③上体起こし
- 仰向けで両膝を立て、足を少し開く
- 両腕を前方に伸ばし、肩が床から離れるよう上体を起こし、そのまま１秒間保ってゆっくりと元に戻す

※①・②は主に太もも、③は腹筋が鍛えられます。それぞれ10回を１セットで、最初は１セットから始め、慣れてきたら２セットに増やします。１週間に４・５回が目安です。呼吸を止めずにゆっくりと使っている筋肉を意識しながら行います。

～血圧の急上昇を防ぐ～ 寒い季節の入浴法

◍浴室で起きる脳梗塞などに注意！

暖かい部屋から寒い浴室に入ると血管が収縮し、血圧が急激に上がります。冬の寒い日は、暖かい部屋と浴室の温度差が激しいため、入浴時の脳梗塞などへのリスクが高くなります。

◍リスクを軽減するために…

浴室との温度差をなるべく小さくすることが有効です。入浴する前に浴室や脱衣場は暖めておき、できれば脱衣場にも暖房器具を用意しておくと入浴前後の血圧の変動を少なくできます。浴室は湯船のふたを開けておいたり、床面にお湯を掛けたりして暖めてから入りましょう。

◍熱いお湯と飲酒後の入浴は危険です

熱過ぎるお湯は、血圧を急上昇させます。湯温は40℃ ほどを心掛けましょう。また、飲酒後や食後すぐの入浴も危険です。

◍半身浴と水分補給を心掛けましょう

お湯に首から下をどっぷり漬かるのではなく、胸から下を漬け、肩を出しておく方が心臓への負担が少なくなります。また、入浴前後は、血液が濃くならないように十分水分をとりましょう。

冬に流行する風邪（感染症）にご注意を！

どんな種類の風邪でも予防の基本は、手洗い、うがい、マスクの着用です。また、栄養バランスを整える、睡眠を十分取ることも重要です。もし感染したら、早めに医療機関を受診してください。

【冬に流行する主な風邪と症状】

◍インフルエンザ…急な発熱、強い倦怠感など通常の風邪に比べ症状が重く現れます。高齢者は肺炎などを併発し、重症化しやすく注意が必要です。

◍RSウイルス…３歳頃までに、ほとんどの子どもが感染します。６カ月以内の乳児は重症化しやすく、気管支炎などを併発する場合もあります。

◍ノロウイルス…感染力が強く、手指や食品などを介して口から感染し、人の腸管で増殖します。主な症状は、おう吐や下痢、腹痛です。乳幼児や高齢者などが感染すると重症化する恐れがあります。食品の加熱処理（中心温度が85℃ 以上で１分以上）が有効です。

◍ロタウイルス…５歳までに多くの子どもが感染します。おう吐や下痢の症状が激しく、入院が必要な場合もあります。水分をとることが困難な場合もあり、脱水症状への注意が必要です。

桐生厚生総合病院からのお知らせ

◉紹介状をご持参ください

紹介状（診療情報提供書）は、医師が患者の診療の経過を知り、より適切な医療を提供するために必要な書類です。当院を受診する際は、かかりつけ医に相談の上、紹介状を作成してもらい持参してください。

◉紹介状のない患者への加算料金を改定します

初診の患者（救急およびそれに準じた病状を除く）が紹介状を持参せずに受診する際の保険外併用療養費（通常の診療費に加算）の料金が次のとおり改定となります。

この費用は、200床以上の病院に認められているもので、軽症の患者が集中してしまうことを防ぎ、地域医療の中で高度な処置が必要な重篤患者への医療確保を目的としているものです。

改定日　平成25年2月1日

改定料金

【改訂前】1，580円
←
【改定後】2，100円

◉紹介状の必要な診療科

次の診療科は初診の際、紹介状がないと受診できません。ただし、救急およびそれに準じた病状は対象ではありません。

診療科名　神経内科・循環器科・整形外科・眼科・歯科口腔（こうくう）外科

問い合わせ先　桐生厚生総合病院医事課☎(44)7120

無料相談

心配ごと相談・行政相談・人権相談

【笠懸会場（笠懸老人憩の家）】
期日　12月25日㈫
時間　午前9時～午後3時
問い合わせ先　社会福祉協議会笠懸本所☎(76)4111
【大間々会場（厚生会館）】
期日　12月17日㈪、1月15日㈫
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）】
日時　1月9日㈬　午後1時～3時
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

【大間々会場（厚生会館）】
日時　12月17日㈪　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）】
日時　1月9日㈬　午後1時～3時
問い合わせ先　社会福祉協議会東支所☎(97)2828

消費者相談

期日　毎週月～金曜日（祝日を除く）
時間　午前9時～正午、午後1時～4時
会場　消費生活センター☎(76)0987（大間々庁舎1階）

子どもたちの教育に関する相談（児童・生徒・保護者向け）

期日　毎週月～金曜日
時間　午前9時～午後5時
会場　教育研究所 電話教育相談室☎(73)1110
※来所相談の場合もまずはお電話で

こころの健康相談※予約制

精神科医師による相談です。
期日　12月19日㈬、1月16日㈬
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

桐生保健福祉事務所の相談

会場　桐生保健福祉事務所（桐生市相生町）☎(53)4131
《子育てこころの相談》
期日　毎月1回（不定期）※要予約
《精神保健福祉相談》
期日　毎月第2金曜日 ※要予約
時間　午前10時～正午

みどり市障がい者相談支援室

日時　毎週月～金曜日（電話相談※水曜日のみ来所による相談も可）
時間　午前10時～午後4時
会場　障害者福祉センターつばさ
問い合わせ先　みどり市障がい者相談支援室☎(76)4700

桐生市の法律相談（弁護士相談）

【桐生市役所】
期日　12月27日、1月10日・17日・24日（各木曜日）
時間　午前10時～正午（1月17日は、午後1時～3時を追加）
会場　桐生市役所2階　市民相談室
定員　1日当たり7人（先着順）※1月17日は14人
予約受付　午前9時～午後4時（土・日曜日、祝日を除く）桐生市役所☎(46)1111内線355・503
【新里総合センター】
日時　1月8日㈫　午前10時～正午
予約受付　1月7日㈪午後3時まで先着順(7人)で受け付けます。☎(74)2384

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　午後1時～4時
会場　前橋地方法務局桐生支局☎(44)3526

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　社会福祉協議会笠懸本所☎(76)4111

休日当番接骨院

12/23(日)	野口接骨院	宮前町２	(22)0743
	なかじま接骨院	大間々町	(73)6902
12/24(月)	周藤接骨院	境野町２	(44)5827
	みのる接骨院	相生町２	(55)1511
12/29(土)	小林接骨院	東７	(46)2038
	馬場接骨院	大間々町	(73)7455
12/30(日)	岩崎接骨院	東１	(47)2204
	中島接骨院仲町	仲町２	(43)4117
12/31(月)	藤倉接骨院	境野町６	(43)5374
	奥沢接骨院	笠懸町	(76)2036
１/１(火)	ひろさわ接骨院	広沢町６	(46)6633
	ながや接骨院	新里町	(74)5938
１/２(水)	武井接骨院	笠懸町	(77)1156
	中村接骨院	梅田町１	(32)1878
１/３(木)	新井接骨院	境野町４	(44)7577
	笠懸中央接骨院	笠懸町	(76)5914
１/６(日)	坂口接骨院	浜松町２	(44)7230
	高柳接骨院	大間々町	(72)2082
１/13(日)	高田接骨院	境野町２	(43)1713
	さいとう接骨院	新宿１	(43)8574
１/14(月)	鈴木接骨院	新宿１	(46)3741
	くぼづか接骨院	笠懸町	(77)2112

休日歯科診療所

救急患者のみを対象としています。受診の際には、必ず保険証を持参してください。

- **桐生市歯科医師会館（桐生市堤町3-3-2）**
  診療日：日曜日、祝日、12月29日～１月３日
  時間：午前10時～午後３時　☎(45)1397
  http://www.kirishi.com/
- **太田新田歯科医師会館（太田市新井町516-8）**
  診療日：日曜日、祝日、12月29日～１月３日
  時間：午前10時～午後１時　☎0276(45)7320
  http://www.sunfield.ne.jp/~on-da/

平日夜間急病診療所（小児科・内科）

比較的軽症の急病患者を対象としています。外科的な処置や慢性的な病気への対応は行いません。

- **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
  休診日：日曜日、祝日、12月29日～１月３日

休日当番医

12/23(日)	恵愛堂クリニック	新里町	外内	(74)2311
	雨宮内科医院	東２	内児	(44)7753
	桐生協立診療所	相生町２	内	(53)3911
	笠木医院	笠懸町	整内	(76)8840
12/24(月)	東邦病院	笠懸町	内外整	(76)6311
	おのこどもクリニック	新宿３	児	(20)7780
	大澤医院	相生町２	内	(52)3312
	池上眼科医院	相生町３	眼	(53)9668
12/29(土)	恵愛堂病院	大間々町	外内児	(73)2211
	三丸医院	宮本町１	内児	(22)3419
	権守内科医院	堤町３	内	(43)7757
	クリニック樹	笠懸町	内	(30)8808
12/30(日)	高木病院	相生町５	外内眼	(53)7711
	ひきた小児科クリニック	仲町２	児	(44)3040
	城田クリニック	天神町３	内	(22)7211
	ふじう医院	広沢町５	内	(54)3851
12/31(月)	赤南診療所	新里町	内外	(74)8344
	おりひめ医院	織姫町	児内	(47)1248
	岸病院	相生町２	精神内児	(54)8949
	岩下病院	本町４	整	(22)0151
１/１(火)	東邦病院	笠懸町	内外整	(76)6311
	志村医院	相生町１	児	(52)5253
	さかいのクリニック	境野町２	内呼	(44)8557
	日野医院	広沢町４	耳鼻	(54)1820
１/２(水)	高木病院	相生町５	外内眼	(53)7711
	萩原医院	大間々町	内児	(72)1025
	山崎医院	新宿１	内消	(44)4925
	みやざわ整形外科	相生町３	整	(53)1188
１/３(木)	水谷胃腸科外科医院	三吉町２	外内	(45)2525
	須永医院	大間々町	内児	(73)5811
	細井内科医院	浜松町１	内	(44)3818
	桐生整形外科病院	広沢町間ノ島	整	(40)2600
１/６(日)	恵愛堂病院	大間々町	外内児	(73)2211
	永田医院	末広町	内児	(22)5122
	関内科医院	大間々町	内皮形	(73)2022
	東郷医院	本町３	外内	(22)4068
１/13(日)	東邦病院	笠懸町	内外整	(76)6311
	金沢医院	相生町１	内児	(52)0898
	わたらせリバーサイドリニック	相生町１	内	(53)3166
	仲町診療所	広沢町１	内	(54)8171
１/14(月)	細野医院	新里町	外内	(74)2300
	希望の家療育病院	大間々町	児	(73)2605
	菊地医院	琴平町	内	(45)2883
	さくらクリニック	本町６	脳内皮整	(46)3739

※休日当番医・接骨院は、都合により変更する場合もあります。確認してお出掛けください。

#8000 群馬こども救急相談

夜間や休日に、子どもが急に体調を崩して対応に困った場合、どのような処置をしたらよいかなど、保健師や看護師が相談に応じます。

相談日・時間
- 月曜日～土曜日…午後６時～翌朝午前８時
- 日曜日・祝日・年末年始…午前９時～翌朝午前８時

電話番号　＃８０００
※ダイヤル回線やＩＰ電話利用者は、携帯電話を使用してください。
※つながらない場合は、☎０３（５５２４）８１３５に電話してください。

その他
- 相談は無料ですが、通話料は利用者負担となります。
- 緊急を要する場合は１１９番に電話してください。

問い合わせ先　県医務課☎０２７（２２６）２５４０

発行／みどり市役所　☎379－2395　みどり市笠懸町鹿2952番地　FAX(76)2111　FAX(76)2449　編集／秘書課広報広聴係　ホームページURL　http://www.city.midori.gunma.jp/

おいしく作って 楽しく食べて

栄養士さんの健康レシピ

ビビンパ

材料（4人分）

（1人分 588キロカロリー）

ごはん		800g
卵（目玉焼き用）		4個
豚ひき肉		180g
ホウレンソウ		180g
ニンジン		80g
モヤシ		80g
いりごま		小さじ1
調味料A	ショウガ	1かけ
	酒	小さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1
	サラダ油	小さじ1
調味料B	しょうゆ	小さじ2
	ごま油	大さじ1

作り方

1. ひき肉に調味料Aを合わせて炒め、肉そぼろを作る。
2. ホウレンソウは長さ3㎝、ニンジンは千切りにする。
3. 野菜をゆでて冷ます。
4. ③でゆでたモヤシと調味料Bを合わせる。
5. 卵で目玉焼きを作る。
6. ご飯の上に、肉そぼろと野菜、目玉焼きをのせたら出来上がり。よく混ぜ合わせてから食べてくださいね。

ビビンパは、ビビン（混ぜる）パ（ご飯）という意味の韓国の混ぜご飯です。韓国では昔から大みそかに残った食べ物は、新年まで持ち越さない風習があり、残った食べ物をご飯と混ぜて食べたのが始まりとされています。

炭水化物、たんぱく質、ビタミンが1品で取れるビビンパは、栄養バランスの整った料理です。ホウレンソウやニンジンに豊富に含まれているβカロテンは免疫力を高める働きがあり、油と一緒に取ることで吸収が良くなります。また、ゆでた野菜を使用した料理なので少ないかさでたくさんの野菜を食べることが出来ます。（レシピ提供・笠懸第一保育園栄養士）

笑顔でパチリ

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

有泉（ありいずみ） 里咲（りさ）
2歳10カ月

大きくなったらピンク色のプリキュアになりたいんだって‼楽しみにしてるよ♡

根岸（ねぎし） 律希（りつき）
2歳11カ月

おしゃべりで乗り物大好きりっくん！保育園でお友達いっぱい作ってたくさん遊んでね。

田村（たむら） 皇二郎（おうじろう）
2歳11カ月

電車大好き。お兄ちゃんと大の仲良しなわんぱくBOY。二人はパパとママの宝物。

森（もり） 蓮空（れく）
2歳11カ月

明るく元気なひょうきん蓮空ちゃん。これからも元気で、笑顔を忘れないでね。