



midori city public relations

広
報

みどり

5

2013年
No.86

主な内容

登録型本人通知制度、緑のカーテン、
行政区長・農業委員会委員の紹介… 2～3
市政ニュース…………… 4～7
知る・楽ほっとナビ…………… 8～9

一面に咲くカタクリの花を見に多くの人が訪れました（3月28日撮影・岩宿の里）

住民票の写しなどの交付情報を通知

登録型本人通知制度が始まりました

問い合わせ先 市民課市民係 ☎(76)0972

法律では、住民票や戸籍に関する証明は、本人以外の第三者でも正当な理由があれば請求することができるとされています。

市では、住民票の写しなどを本人以外の第三者（代理人を含む）に交付したとき、そのことを本人に書面で知らせる「登録型本人通知制度」を5月1日から開始しました。

この制度を利用すると、万が一自分の証明を不正に取得された場合、早期に発見しやすくなるとともに、制度の普及により不正な請求の抑制にもつながりますので、ぜひご利用ください。

制度を利用するには、事前登録が必要です。希望する人は、次の要領で登録申請を行ってください。

登録できる人 本市に住居登録または本籍のある人、以前にあった人

登録有効期間 登録日から3年間（有効期間経過後も希望する場合は再登録が必要です）

登録料 無料

登録に必要な物 申請書、運転免許証など本人確認が

できる物

申請場所 市民課（笠懸庁舎）、大間々市民生活課、東市民生活課

※申請書は、申請場所で配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。



通知の対象となる証明 住民票（除票含む）の写し、住民票記載事項証明書、戸籍謄抄本（除籍含む）、戸籍記載事項証明書、戸籍附票（除附票含む）

通知内容 交付年月日、交付した証明書の種類と通数、請求者の種別（代理人か第三者の別）

その他

- 登録により第三者などへの交付を差し止めるものではありません。
- 請求理由によっては、通知の対象とならない場合があります。

平成25年度行政区長 (敬称略)

笠懸地区

区	氏名	☎
1	渡辺 幸雄	76-8627
2	赤石 孝雄	76-3074
3	吉原 猛	77-1715
4	伊藤 幸雄	76-8585
5	齋藤 守男	76-3383
6	石川 洋一	76-2587
7	長澤 博	76-0203
8	岩崎 久雄	76-3414
9	大澤 賢一	76-2868
10	柳内 光雄	76-2296

大間々地区

区	氏名	☎
1	朝賀 盛一	72-1719
2	白石 孝男	72-1549
3	奥村 秀俊	72-1020
4	木戸 英价	72-1175
5	家後 友三	72-1365
6	新井 賢一	72-1667
7	小森谷 恒男	73-5180
8	三澤 博之	72-2136
9	鈴木 義雄	73-5620
10	長澤 裕	73-4704
11	米澤 義信	73-0160
12	石原 晃	73-2658
13	川島 孝	73-4320
14	長沢 宏彦	73-5753
15	星野 輝男	73-1506
16	小倉 基	73-2053
17	小林 祥三	73-1201

東地区

区	氏名	☎
1	海老根 進	97-2410
2	藤井 実	97-2611
3	星野 三男	97-2359
4	高瀬 正二	97-2308
5	芹澤 功	95-6820

行政区長は、行政に関するさまざまな連絡や周知のほか地域自治や公益的活動のまとめ役として、住みよいまちづくりの推進役となっていました。4月10日、新たに選任された区長32人、副区長55人に委嘱状が交付され、引き続き行われた区長会で、区長会の会長、副会長が決まりました。



会長 芹澤 功さん
副会長 小森谷 恒男さん
副会長 長澤 博さん

平成25年度行政区長の紹介

問い合わせ先 総務課行政係 ☎(76)0961

緑のカーテンで暑さを和らげ 地球温暖化の抑制を

ニガウリ・アサガオを育てませんか

問い合わせ先 生活環境課環境衛生係 ☎(76)0985

※苗を無料配布

一般家庭や企業、学校などで、建物の壁面にツル性植物の植栽を施すことで、夏場の熱と二酸化炭素を吸収させ、地球温暖化の抑制に貢献しようという取り組みとして、1世帯にニガウリ5苗、またはアサガオ10苗のいずれかを無料配布します。

期日 5月26日(日)

配布開始時間 午前9時

※配布予定数に達し次第終了となります。早期終了の場合もありますので、ご了承ください。

会場 笠懸野文化ホール
屋外ステージ、大間々庁舎・東支所の正面玄関前



持参する物 苗を入れるための袋など

※緑のカーテンコンテストを開催

大切に育てた緑のカーテンの出来栄を競うコンテストを実施します。

今年度から、応募対象となる植物を指定せず、部門数を増やし、より多くの人に参加していただけるようにしました。

応募方法など詳細は、完成時期に合わせて、広報紙や市ホームページでお知らせします。栽培を楽しみながら、自作のカーテンでコンテストに参加してみませんか。

部門・対象

- 個人の部：一般家庭
- 団体の部：事業所・店舗など
- 公共施設の部：学校・幼稚園・保育園など



農業委員会委員を紹介します

問い合わせ先 農業委員会事務局 ☎(76)1939

農業委員会は、優良農地を守り、農地を有効利用するための取り組みや、農業振興のための取り組みなどを行う市町村に設置された行政機関です。

3月17日、任期満了に伴い農業委員選挙が執行され、無投票により委員20人が決定し、そのほか議会、農業協同組合、土地改良区推薦の6人を加えた計26人で新

たにスタートを切りました。

また、新農業委員による初総会が3月28日に開催され、次の人たちが新しい農業委員長、同会長職務代理者に出選されました。

- 農業委員長…橋場 正和さん
- 農業委員会長職務代理者…飯塚 信子さん

農業委員会委員

(敬称略)

飯塚 信子	根岸 始	鎗木 稔	星野 憲三	森下 幾久雄
高野 光和	藤生 定雄	秋山 賢司	金子 登士男	高橋 義夫
大澤 貞雄	芝崎 稔	橋場 正	関口 裕	小倉 孝三郎
深澤 良朗	星野 邦夫	小林 利信	小林 順一	鎗木 健吉
藤生 壽代	杉山 英行	高草木 良江	斎藤 悦子	大澤 盛一
橋場 正和				



会長 橋場 正和

軽自動車税・固定資産税の納税通知書を送付

納期限は5月31日(金)です

●軽自動車税

軽自動車税の納期限が昨年度から5月31日(口座振替日も同日)に変更になりました。軽自動車税納税通知書を5月1日に発送しましたので、5月中旬を経過しても届かない場合は、税務課へご連絡ください。

●口座振替の納税証明について

6月中旬に「口座振替済通知書」を発送します。通知書が届く前に継続検査用の納税証明書が必要な場合は、引き落としが確認できる物(記帳済の預貯金通帳)を持参の上、納税課へお越しく下さい。証明発行手数料は無料です。

問い合わせ先 税務課市民税係 ☎

(76)0964

●固定資産税

平成25年1月1日現在に固定資産(土地・家屋・償却資産)を所有する人へ、固定資産税納税通知書を5月中旬に発送します。

●課税明細書をご確認ください

納税通知書に記載されている課税明細書(非課税、免税点未満の物件を除く)を確認の上、次の①から③に該当する場合は、ご連絡ください。

- ①平成25年1月1日に所有している土地・家屋が記載されていない
- ②平成25年1月1日までに譲渡し

た土地・家屋が記載されている

- ③平成25年1月1日までに取り壊した家屋が記載されている

※所有者の判断は、登記簿上の所有者であり、未登記家屋の場合には、現に所有している人です。

※家屋とは、住居・店舗・工場・倉庫・物置・車庫など(形状や基礎などにより建物と見なされるものを含む)です。

※一般の新築住宅は3年間の税額減額措置がありますが、4年目から通常の税額となりますのでご注意ください。

問い合わせ先 税務課資産税係 ☎

(76)0964

●共通事項

納期限内(5月31日まで)に必ず納付してください。口座振替をご利用の人は、預貯金残高の確認をお願いします。

●住宅用火災警報器の給付

次の条件を満たす調査対象者で住宅用火災警報器を希望する人は、訪問時に申請してください。

- 市民税非課税世帯
- 持ち家または親族所有の無償の家屋に住む人

※給付済みの人は対象外です。

問い合わせ先 介護高齢課高齢福祉係 ☎

(76)0974

●国の業務への意見などは行政相談委員へ

行政相談委員は、総務大臣から委嘱され、国の業務(国道・国税・登記など)や、地方公共団体が国から委任や補助を受けて行う業務(国民年金・生活保護など)についての苦情や意見・要望・問い合わせに応じています。

相談日程などは、19ページの「無料相談」をご覧ください。

●行政相談委員(みどり市担当)

- 高橋知代さん(笠懸地区)
- 今泉登志子さん(大間々地区)

●西久雄さん(東地区)

問い合わせ先 総務課行政係 ☎

(76)0961

●人権に関する悩みなどを気軽に相談ください

4月1日付けで、大間々地区の人権擁護委員として、飯酒盃常正さんが法務大臣から新たに委嘱されました。

これからの3年間、市民の皆さんの人権に関する悩み事の相談や、人権意識を高めるための啓発活動などを行って

●人の動き(前月比)[3月末日現在]

総数	52,223人	(-73)
男	25,770人	(-52)
女	26,453人	(-21)
世帯数	19,456戸	(+42)

ひとり暮らし高齢者の基礎調査

訪問の際には調査にご協力をお願いします

ひとり暮らし高齢者の実態を把握し、今後の高齢者保健福祉対策などの基礎資料とするため、地区の民生委員児童委員が訪問し、聞き取り調査を行います。

対象 65歳以上(昭和23年6月2

日以前生まれ)で、ひとり暮らし

の在宅者

調査方法 民生委員児童委員の訪問による聞き取り

問による聞き取り

あたたかい心 ご寄付ありがとうございました。

グロリア・アーツ(株)…星野富弘詩画集カレンダー 194冊、金 光風さん…100,000円、
大間々町商工会女性部…防犯用鈴162個

草木ダム水源地域ビジョン・森林体験教室 ブナの植樹とハイキング

草木ダムの水源を守るために森林体験教室を開催し、袈裟丸山にブナの植樹を行います。

袈裟丸山は、ヤシオツツジとシャクナゲの群生地として知られています。新緑とツツジの花の中、ハイキングとブナの植樹で汗を流してみませんか。

期日 6月2日(日) ※雨天中止

集合時間 午前8時30分

集合場所 サンレイク草木

日程 午前8時30分…開会式→午前9時…袈裟丸山へ(バス移動)→午前10時20分…ブナ植樹→午前11時30分…昼食→午後0時20分…シロヤシオ・アカヤシオツツジの群生地ハイキング→午後1時…サンレイク草木へ(バス移動)→午後2時20分…閉会式

定員 25人(先着順)

※申込者が15人未満の場合は中止します。

参加費 500円(市で傷害保険に加入)

※100円追加でサンレイク草木のお風呂が利用できます。

持参する物 昼食、飲み物、雨具

※作業のできる服装で参加ください。

申込方法 電話または電子メール

申込期限 5月20日(月)

申込・問い合わせ先

農林課基盤整備係 ☎(76)1937

電子メール norin@city.midori.gunma.jp



みどり市ブランド商品認証事業 創出プロジェクト委員を募集します

みどり市ブランド商品(市が認証した市内で製造された優れた商品や工芸品など)の充実を図るため、創出プロジェクト委員として商品認証事業に協力いただける人を募集します。

人数 6人(申込多数の場合は、書類による選考)
※プロジェクト委員は、公募による委員6人、有識者9人で構成する予定です。
任期 委嘱日〜平成28年3月31日
活動内容 応募商品(食品、工芸品など)の認証審査、ブランド認証制度の検討など

申込方法 用紙(様式自由)に、住所・氏名・生年月日・性別・電話番号、応募理由を明記し、商工課へ郵送、ファクス、または持参してください。
申込期限 6月5日(水)(必着)
その他 委員になった場合、本人および親族からのみどり市ブランド商品認証申請は行いませんので、予めご了承ください。
申込・問い合わせ先 商工課商工労政係 ☎376-0192
大間々町大間々1511 ☎(76)1938・FAX(76)9049

いただきます。
問い合わせ先 市民課市民係
☎(76)0972

介護予防の基本チェックリストを受けましょう

5月中旬に対象者全員へ、介護予防のための「平成25年度基本チェックリスト」を郵送します。お手元に届きましたら、全ての項目に回答し、同封の返信用封筒に入れて返信してください。

基本チェックリストは、自分の生活習慣や健康状態を振り返り、食生活・足腰の筋力・歯や口の機能などの質問に答えるだけで、心身の状態が分かります。

返信された人には、結果を通知しますので、これからの介護予防に役立ててください。特に介護予防が必要な人には介護予防教室などのご案内をさせていただきます。

対象 65歳以上の人(要介護・要支援認定者、介護保険申請中の人は除く)

返信期限 5月31日(金)
問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(76)1845

みどり市地域づくり支援事業補助金

地域づくりに取り組み団体を支援

地域の活性化を図るため、将来の構想を持って地域づくり活動に取り組み団体を応援します。

対象 次の全てに該当する団体

- 5人以上で構成し、その過半数が市内に在住・在勤・在学している
- 市内に活動拠点を有し、かつ市内で活動している
- 団体の運営に関する規約などを備えている
- 市から他の負担金、補助金、交付金を受けていない

付金を受けていない

- 宗教、政治、営利活動を目的としていない

対象事業

- 地域づくり意識の高揚を図る事業
 - 地域づくりの調査研究事業
 - 地域の環境整備に関する事業
 - 地域づくりに必要と認めた事業
- 補助金額 予算の範囲内で補助対象経費の2分の1以内(限度額10万円)
- 申請方法 所定の申請書と必要書類を、みどり市役所企画課(☎37912395 笠懸町鹿2952)へ郵送、または持参してください。

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。また、県の浄化槽「エコ補助金」制度(県内900基限

定)が平成25年度まで延長されたため、転換設置の補助金にさらに10万円が上乗せになります。

なお、補助金申請は工事着手前に行ってください(先着順)。

対象 次の条件を満たす人

- ① 公共下水道認可区域、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

類を、みどり市役所企画課(☎37912395 笠懸町鹿2952)へ郵送、または持参してください。

※申請書は、企画課・大間々市民生活課・東市民生活課で配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。

申請期限 9月30日(月)

※受付は、土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分
※交付決定額が予算額に達した時点で申請受付終了となります。
交付決定 書類審査により決定します。

問い合わせ先 企画課地域連携係
☎(76)0962

② 専用住宅および併用住宅の場合
は、居住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

【新設設置】

- 5人槽：24万円
- 7人槽：30万6千円
- 8～10人槽：40万8千円

【転換設置】※エコ補助金を含む

- 5人槽：49万円
 - 7人槽：55万6千円
 - 8～10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

富弘美術館 花の講座
草花スケッチ

日時 6月8日(土)・29日(土)
午後1時30分～3時30分

定員 20人(先着順)

講師 筑井孝子さん(前橋市在住の水彩画家)

参加費 100円
材料費 1,300円(水彩用スケッチブック、下絵用

グアマトグラフを持参する場合はかかりません)

持ち物 エプロン、鉛筆、古タオル1枚、描きたい草花(美術館でも準備します)

※絵具は貸し出します。

会場・申込・問い合わせ先
富弘美術館 ☎(95)6333

公立幼稚園の体験保育に参加してみませんか

未就園児と保護者を対象に体験保育を行います。上靴・水筒をご持参ください。

平成25年度体験保育の日程

- 6月11日(火)・午前10時～
- 幼稚園巡り(手遊びやお話)
- 9月18日(水)・午前10時～
- みんなで楽しく遊ぼう(平成26年度入園予定者対象)
- 10月5日(土)・午前9時～

参加費 150円

申込方法 電話、または直接笠懸図書館へ

申込期間 5月21日(火)～6月2日(日)

AED救急講座

修了者には「普通救命講習修了証」を発行します。再講習希望者も参加できます。

期日 6月22日(土)

時間 午前9時30分～午後0時30分

会場 笠懸図書館2階 集会室

定員 30人

参加費 200円 (テキスト・送料代含む)

申込方法 電話、または直接笠懸図書館へ

受付期間 5月14日(火)～6月2日(日)

子ども映画会

日時 6月8日(土) 午後2時～3時15分

上映作品 「ふしぎの国のアリス」

会場 大間々図書館2階 視聴覚室

NHKの番組やイベント案内、受信料のお願いに使用させていただくことがあります。

往 信 側	郵便往復はがき	〈空欄〉 この面には何も書かないでください。
	往信 〒379-2311 みどり市笠懸町阿左美 1579-1 笠懸野文化ホール 「BS日本のうた」 観覧係	

返 信 側	郵便往復はがき	①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号
	返信 ①郵便番号 ②住所 ③氏名	

PAL

笠懸野文化ホール
☎(77)1212

<http://www.city.midori.gunma.jp/pal/>

NHK公開収録 「BS日本のうた」

日本人の心に深く刻み込まれた名曲の数々を、一流歌手の皆さんの熱唱でお楽しみいただくステージショーです。

期日 6月20日(木)

時間 午後6時40分開演 (午後6時開場)

料金 無料 (要入場整理券)

出演者 後日、笠懸野文化ホール、NHK前橋放送局のホームページなどで発表します。

応募方法 往復はがきに右上図の要領で記入の上、5月31日(金)までに郵送してください(必着)。

その他

- 応募多数の場合は抽選となります。
- 重複応募、往復はがき以外での応募や記入漏れ、応募期限後の到着分は無効となります。
- 当選者に入場整理券 (1枚につき2人まで入場可) を送付します。
- 1歳以上から入場整理券が必要です。
- 申込時の個人情報、抽選結果の連絡のほか、

ながめ余興場

☎(72)1968

<http://www.city.midori.gunma.jp/kankoguide/miru/nagame.html>

●歌美会 歌謡&舞踊発表会 (無料)

日時 5月26日(日) 午前10時30分～

問い合わせ先 茂木☎(72)3194

●演歌大好き会 うた&踊りの発表会 (無料)

日時 6月2日(日) 午前9時30分～

問い合わせ先 新井☎(73)6401

●フラ・タヒチアンダンス発表会 (無料)

日時 6月16日(日) 午前10時～

問い合わせ先 早瀬☎027(285)6858

●第7回よしもとみどり寄席

期日 6月22日(土)

時間 午後1時～

料金 前売り1,500円、当日1,800円

出演者 渡辺直美、2700、桂三四郎、水木ケイ、アンカンミンカン

問い合わせ先 ながめ余興場☎(72)1968





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/>

「岩宿大学」受講生を募集します

今年は通常の講義に加え発掘調査も行います。

定員 60人(先着順)

受講料 ①通年…一般5,000円、市内在住の一般3,500円、友の会会員2,500円、②単独…各講1,000円(第3・4講は単独受講不可。定員を超えた場合は通年受講生優先)

申込方法 「住所・氏名・年齢・電話番号・岩宿博物館友の会会員であるか・単独受講の場合は受講したい講座名」を電話・はがき・ファクス・電子メール、または直接お申し込みください。

申込期限 5月31日(金)(当日消印有効)

開催日程・内容・講師

●第1講・開講式 6月9日(日)

「岩宿時代遺跡の発掘と研究」

野口 淳さん(明治大学遺跡調査団)

●第2講 7月7日(日)

「遺跡を記録する」

植田 真さん(株)パスコ、國學院大學講師)

●第3講 9月7日(土)・8日(日)・14日(土)・15日(日)

「遺跡を解剖する①」※1日を選択し発掘調査

●第4講 10月19日(土)・20日(日)・26日(土)・27日(日)

「遺跡を解剖する②」※1日を選択し発掘調査

●特別講座 11月2日(土)・3日(日)

岩宿フォーラム/シンポジウム「武井遺跡」

※自由参加のため申し込みは不要です。

●第5講・閉講式 12月1日(日)

「武井遺跡を考える」(ゼミ形式)

安藤政雄さん(明治大学教授)

大人向け体験学習講座 石器作り体験

岩宿人の技術に挑戦しませんか。ボランティアに興味のある人もご参加ください。

日時 6月16日(日) 午前10時～正午

会場 ふれあい学習館

対象 中学生以上

定員 25人(先着順)

参加費 無料

申込方法 5月26日(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/>

体験教室 カブトムシを育てよう!

カブトムシの幼虫は、もうすぐサナギになる季節です。専門家が育て方のコツを伝授します。

日時 5月26日(日) 午前10時～11時

対象 幼児～小学生

※小さいお子さん

は、保護者と一緒に参加してください。

定員 15組(先着順)

参加費 無料(別途要入館料)

申込方法 5月18日(土)から電話、または直接コノドント館へ



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/>

おえかきでマイバッグを作ろう!

好きな絵を描いて、自分だけの図書館用のマイバッグを作りませんか。

期日 6月9日(日)

時間 ①午前10時～11時30分(4～6歳)

②午後1時30分～3時(小学1～4年生)

会場 笠懸図書館2階 集会室

定員 各回15人(先着順)

お知らせ

自動車税は5月31日(金)までに納付しましょう

自動車税は、毎年4月1日現在で、運輸支局に登録されている自動車の所有者に課税されます。5月上旬に自動車税事務所から納税通知書が送付されますので、期限内に納めてください。

納付場所 県内の金融機関、郵便局、コンビニエンスストアなど
 ※市役所笠懸・大間々庁舎の会計窓口でも納付できます。

問い合わせ先 桐生行政県税事務所

所 ☎(53)2113、群馬県自動車
 税事務所 ☎027(263)4343

市体育協会各種教室

〔弓道教室〕

期日 6月6日～27日(毎週火・木曜日)・全7回
時間 午後7時30分～9時30分
会場 大間々弓道場
対象 高校生以上
参加費 1,000円
服装 運動着、足袋または靴下着用(弓道用具は貸与)

申込・問い合わせ先 市弓道連合会(園田) ☎(73)6965

〔初心者バドミントン教室〕

初歩から親切に指導します。
期日 6月15日～7月27日(毎週土曜日)・全7回
時間 午後8時～10時
会場 桐生大学グリーンアリーナ
対象 市内在住・在勤の16歳以上
 および市の社会体育活動に理解があり、協力できる人
定員 30人(先着順)
参加費 1,000円(初回に会場で受け付け)

持参する物 ラケット(貸出用ラケット有)、上履き用運動靴、タオル、飲み物

申込期間 5月5日(日)～6月15日(土)

申込方法 所定の申込書を、桐生大学グリーンアリーナ入口内にあるテーブル上の申込ボックスに入れてください。

問い合わせ先 市バドミントン協会(奥沢) ☎(76)2036

若年ひとり親家庭バーベキュー交流会

期日 5月26日(日)
時間 午前11時～午後2時
会場 浅原体験村
対象 市内在住の若年ひとり親家庭で、中学生までの子どもとそ

の保護者

定員 50人(先着順)
参加費 200円(1人当たり)
申込期間 5月13日(月)～22日(水)

申込・問い合わせ先 市社会福祉協議会 ☎(76)4111

6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。

教室を通じて地域の仲間と一緒に過ごす時間があります。

●笠懸地区《元気サロン》

期日・会場(各公民館) 6月4日(火)(7区)・5日(水)(3区)・11日(火)(5区)・12日(水)(4区)・14日(金)(1区)・28日(金)(2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 6月7日(金)(いきいきセンター)・13日(木)(小平公民館)・14日(金)(福岡中央公民館)・27日(木)(神梅公民館)・28日(金)(塩原公民館)

時間 午前10時～11時30分

問い合わせ先 市社会福祉協議会 大間々支所 ☎(72)4054

●東地区《遊びサロン》

事前の申し込みが必要です。
期日・会場 6月4日(火)(小夜

戸）・6日(木)（花輪3区）・12日(水)（沢入）・17日(月)（草木）・20日(木)（花輪1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

市民チャリティー ゴルフ大会

市勤労者協議会では、第8回市民チャリティーゴルフ大会を開催し、収益を市社会福祉協議会に寄

ボートレース桐生 開催日程



【ナイターレース開催日】

5/2・3・4・5・6
 9・10・11・12
 17・18・19・20
 25・26・27・28・29・30
 6/5・6・7・8・9・10³²

【場外発売日】

5/21・22・23・24・25・26（笹川賞）

5月

付します。

期日 6月28日(金)

会場 大間々カントリー倶楽部

定員 120人（先着順）

参加費 9,000円（食事・賞品などの費用を含む）

申込方法 所定の申込用紙でファクスにてお申し込みください。

申込期限 6月10日(月)

申込・問い合わせ先 市勤労者協議会事務局（伊藤） ☎090（2329）4165・FAX(77)0200

国民年金

【保険料は納付期限までに】
 平成25年度の国民年金保険料は月額15,040円です。

納付期限は、納付対象月の翌月末日（休日の場合は、翌営業日）です。保険料は納付期限までに忘れずに納めましょう。

【特別障害給付金制度】
 国民年金に任意加入していなかったことにより、障害基礎年金などの受給権がない障がいのある人に対する福祉的措置として、平成17年4月に特別障害給付金制度が施行されました。

なお、対象となる人は、国民年金の任意加入対象となっていた人で次のとおりです。

●昭和61年3月以前に厚生年金、

共済年金などに加入（または受給）していた人の配偶者

●平成3年3月以前の学生であった、当時、国民年金に任意加入していなかったときの病気やけがが原因で、現在、重度の障がいがある人

※本人の所得が一定額以上である場合、あるいは老齢年金、遺族年金などを受けている場合には特別障害給付金が制限される場合があります。

請求期限 原則として65歳に達する日の前日まで

問い合わせ先 桐生年金事務所お客様相談室 ☎(44)2317

おはやし伝承教室

約200年前の文政年間から伝わる伝統芸能「大間々祇園ばやし」の伝承と保存を目的として、おはやし伝承教室を開催します。初心者も大歓迎です。

期日 6月4日～25日（毎週火曜日）・全4回

時間 午後7時～8時30分

会場 5丁目クラブ（大間々庁舎南）

対象 市内在住・在勤の18歳以上の社会人

申込・問い合わせ先 大間々おはやし保存会連絡協議会（荻原） ☎(73)3262

道路を安全・快適に 通行できるように

【樹木の剪定にご協力を】

道路上に樹木の枝や葉が飛び出してると、歩行者や車の通行に支障が生じたり、道路反射鏡や交通標識、防犯灯の照明が見えにくくなり大変危険です。

所有者は、定期的に樹木の剪定などを行い、道路を安全に通行できるようにご協力をお願いします。

【道路上に物を置かないで】

道路上（歩道・側溝を含む）に置かれたお店の商品・置き看板・のぼり旗や、家庭の植木鉢・プランターなどは、通行の支障になりますので、敷地内に置いてください。

問い合わせ先 市役所総務課防災
交通係 ☎(76)0961

悪質な投資勧誘に ご注意ください

悪質な業者による未公開株などの投資勧誘の被害や、公的機関を装い未公開株などの被害回復を持ちかけるトラブルが増加しています。不審に思ったら、ご相談ください。

時間 午前9時～正午、午後1時～5時（土・日曜日、祝日を除く）

問い合わせ先 財務省関東財務局
証券監督第1課 ☎048(613)3952

東部児童相談所の 巡回相談

子どもの心や言葉の発達に関する巡回相談を行います。

期日 6月13日(木)

時間 午前10時～午後3時

会場 桐生市保健福祉会館

申込期限 5月30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

「人権擁護委員の日」 特設人権相談所を開設

人権擁護委員法が施行された6月1日を記念して、全国一斉特設人権相談所を開設します。秘密は固く守られますので、お気軽にお越しください。

人権相談は、毎月各地域で行っています。詳しくは、19ページの「無料相談」をご覧ください。

期日 6月3日(月)

時間 午後1時～3時

会場 厚生会館

内容 家庭内における虐待、職場でのパワーハラスメント、近所

とのトラブルやインターネットを悪用した人権被害など

費用 無料

その他 随時、電話による相談を
全国共通人権相談ダイヤル ☎0570(003)110で受け付けています。

問い合わせ先 前橋地方事務局人権擁護課 ☎027(221)4466

桐生市医師会 市民公開講座を開催

期日 5月26日(日)

時間 午前10時～正午

会場 桐生市市民文化会館 スカイホールA

費用 無料

講師 乾 純和さん（乾内科クリニック院長）

内容 ピロリ菌と胃がんとの関係や、ピロリ菌は除菌できるのかなど胃がんの予防方法

問い合わせ先 桐生市医師会 ☎(47)2500

農地は定期的に草刈りと除草をしましょう

春から夏にかけて、雑草が最も生い茂る季節です。農地は、所有者（耕作者）が適正に管理する義務があります。



桐生市通信



6月2日(日) 元宿浄水場開放

元宿浄水場を開放し、水道教室（給水栓のパッキン交換の実技指導）や、水に関する実験・

観察など、さまざまなイベントを行います。

時間 午前10時～午後3時

場所 元宿浄水場（桐生市元宿町14-37）

※自動車でお越しの人は、元宿浄水場内に駐車してください。

問い合わせ先

桐生市役所水道局総務課 ☎(46)1111

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。

雑草を放置すると、病害虫の発生、不法投棄の誘因など、周辺住民や近隣農地などへ悪影響を及ぼします。定期的に草刈り・除草などを行い、農地の維持管理に努めましょう。

問い合わせ先 市役所農業委員会
事務局 ☎(76)1939

**電波はルールを守り
正しく使いましょう**

6月1日は「電波の日」です。不法な無線局は、テレビ放送、携帯電話など身近なものだけでなく警察・消防・救急用無線など人

危険物取扱者試験 および受験準備講習

①危険物取扱者乙種第4類受験準備講習（書面申込のみ）

日時 5月27日(月) 午前9時30分～午後4時30分

会場 桐生市市民文化会館

対象 危険物取扱者試験乙種第4類受験者

定員 50人（先着順）

費用 8,500円

②危険物取扱者試験

期日 6月23日(日)

試験の種類・時間・手数料

●甲種：午前9時～11時30分
5,000円

講座

命に関わる重要な無線に対しても、混信・妨害を与えるなど、私たちの生活や安全を脅かします。安全で豊かな社会を実現するため、電波のルールを守りましょう。

問い合わせ先 関東総合通信局

●不法無線局による混信・妨害

☎03(6238)1939

●テレビ・ラジオの受信障害

☎03(6238)1945

●地上デジタル放送の受信相談

☎03(6238)1944

桐生市職業訓練センター

【初歩からのパソコン入門】

マウス・キーボードの基本操作から、ワード・エクセルを使用した文章や表の作成方法について学びます。

期日 6月3日(月)～21日(金)（土・日曜日を除く）・全15回

時間 ①午前9時～10時30分、②午前10時50分～午後0時20分

対象 パソコン初心者

定員 各20人（多数の場合は抽選）

受講料 2,300円

テキスト代 4,500円

申込期限 5月22日(水)

【ブログ活用講座】

●乙種（1～6類）：午前9時～11時 3,400円
●丙種：午前9時～10時15分 2,700円

会場 前橋・高崎・渋川の各工業高校、関東学園大学のいずれか

【①・②共通】

願書・申込書配布場所 桐生市消防本部、消防署または分署

申込期間 5月7日(火)～17日(金)

※②の試験は、(財)消防試験研究センターのホームページでも5月4日(土)から14日(火)までの期間、申し込みできます。

申込・問い合わせ先 桐生市消防本部予防課 ☎(47)1703

企業活動や趣味に役立つ情報をインターネットを用いて発信するブログの活用方法を学びます。

期日 6月25日(火)・26日(水)

時間 午前9時～正午

対象 パソコンの基本操作ができる人

定員 20人（多数の場合は抽選）

受講料 800円

テキスト代 500円

申込期限 6月5日(水)

【各講座共通】

会場・申込・問い合わせ先 桐生市職業訓練センター ☎(54)210



保育士という目標に向かって

現在、保育士を目指して勉強しています。小さい子どもが好きなのと高校の先生に勧められたのがきっかけです。保育の学校や実習先の先生、学校の仲間たちは、みんな優しく良い人ばかり。実習で現場の子どもたちと触れ合う機会もあるので、毎日が楽しく充実していますね。

保育現場の体験を通して感じるのは、コミュニケーションの難しさ。多くの子どもたちが自然に懐いてくれますが、中にはそうでない子もいます。最初は、近寄ってくる子だけを相手していました。先生からのアドバイスもあって、自分から主張しない子に、今ではきちんと目を配ることができるようになりました。先生からも「良くなったよ」と言ってもらえ、うれしかったですね。

子どもたちと一緒に踊って
学校では、体育ゼミ（クラブ活

青春ど真ん中

何事も無理と思わず チャレンジしていきたい

関根 奈都美さん（20歳 大間々町）

動のようなもの）を選択しています。ここでは、子ども向けのダンスや体操を練習して祭りや保育の現場で披露します。大きい動作で分かりやすく表現するのに苦労しますが、子どもたちも一緒に踊ってくれるので毎回楽しみです。小学生から続けているバスケットボールで、体力には自信がありませんし、音楽を聴くのも好きなので、私に合っているようです。

いつも笑顔で前向きに

来年に就職を控えています。自慢の体力と得意の読み聞かせを生かしながら、毎日元気に笑顔を絶やさず、子どもたちだけでなく、保護者からも親しまれるような保育士になれたらいいですね。

何事もやってみなければ分からないので、無理だと決め付けず、いろんなことにチャレンジしていきたいです。



体育ゼミの仲間たちと（後列左から2人目）



約40年前の三山閣跡と学校坂

岩沢正作と三山閣

岩沢正作は、大正から昭和前期に大間々町を拠点に活躍した学者です。

研究分野は多岐に渡りますが、特に群馬県の考古学研究の礎を築いた人物として高く評価されています。親しみやすい性格で、勤務していた大間々共立普通学校（現在の大間々高校）の教員から、カケラ先生などと呼ばれていました。

岩沢には、大間々に博物館を建設するという夢がありました。自宅前の家を借りて三山閣と名付け、収集した研究資料を公開し、時には子供たち

を集めて説話会を開きました。残念ながら、博物館建設の夢は実現することなく、岩沢は昭和19年に他界しました。三山閣が建っていた場所は、現在は空き地ですが、そこに隣接して建っているのが、大間々博物館です。もしかしたら岩沢の念願は、時を超えて実現したのかもしれない。



私のふるさと **自慢**

福島県川俣町



伝統が息づく「絹の里」



鈴木 信雄 さん
(72歳 東町)

私のふるさと川俣町は、人口約14,700人。阿武隈山地西斜面の丘陵地帯にあり、町の最高峰花塚山（標高918.5m）からは太平洋が望め、南には「うつくしま百名山」の一つ口太山くちぶとやまがそびえる、山々に囲まれた盆地の中の町です。

川俣町は古くから日本の近代繊維産業の輸出にも大きく貢献していて、小学校の時、社会の教科書に絹織物の産地として載っていたことを誇りに感じていました。町には織機が八千八機とも言われたほどで、小高い丘陵に上ると「ゴーゴー」と機を織る音が町全体に響きわたり活気を感じました。逆に織機が止まる日曜は「シーン」と静まり返ってなんだか

気味悪かったですね。またその頃は、町にサーカスや歌舞伎、大相撲なども来たりしていて関取りが町を歩いている姿や取組を見て憧れたこともありました。

テレビも何もない時代、豊かな自然が遊びの場所でした。大木の上に秘密の小屋をつくったり、川をせき止めて魚取りをしたり、今でもその頃のことを思い出すと懐かしくなります（笑）

町の名産には「川俣シルク」はもとより、澄んだ空気ときれいな水の恩恵を受け、放し飼いで飼育された地鶏の「川俣シャモ」は絶品で、世界一長い焼き鳥の発祥の町としても有名です。ぜひ皆さんにも食べていただきたいですね。

私は、この歴史あるふるさとのことを忘れたことはありません。



川俣町全景



毎週火曜日に、大間々図書館で詩吟の練習をしています。詩吟の他に詩舞や剣舞の練習もあるので、その練習は大間々公民館などで行っています。会員は、小学生から90歳代までの17人です。会員の中にはお孫さんと一緒に楽しむ人もいます。年に数回、大会や発表会があるので、練習にも力が入りますね。

クラブ紹介

すてきな仲間

詩に歴史背景を重ねて
美しい日本語で詠う

大間々吟詠会

(代表 町田 ナガ子さん)

詩吟は、詩を読む際に独特の節（節調）を付けて詠う日本の伝統芸能の一つです。和歌や俳句だけでなく、最近では夏目漱石などの新体詩や民謡・歌謡を吟じたりしています。詩吟は、言葉のアクセントをとっても大切にしている、日本語を正しく発音できるようにする必要があります。また、腹式呼吸で声を出して詠うので、体の中から鍛えられて健康にとっても良いですし、いつまでも若々しくいられます。

旅先で、歌碑などを前に吟じることもあり、詩の書かれた歴史背景を知る機会が増えるので、旅行や歴史に興味のある人にもお勧めです。皆さんも一緒に始めませんか。



土器焼き



古代米で餅つき



どんぐりパンづくり体験



火起し体験

カタクリさくらまつりと同時開催

岩宿ムラまつりで古代生活を体験



3月31日、岩宿人の広場で「岩宿ムラまつり」を開催しました。岩宿博物館友の会の会員の指導のもと、参加した子どもたちは、石器づくりや火起こし体験などを行ったり、自分で焼いたどんぐりパンに味噌を付けて食べたりして、古代人の生活を楽しみました。



子どもたちが思いを込めて命名

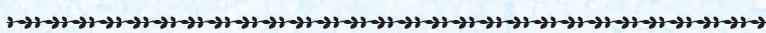
国道50号の歩道橋2本が開通



3月25日、国道50号に新設された歩道橋の感謝状授与式と渡り初めを行いました。笠小児童会が名付けた「笠懸マンモス橋」と笠中生徒会が名付けた「花咲架け橋」を、児童・生徒代表と来賓・関係者が渡り、開通を祝いました。

木のぬくもりを感じながら

大人が工作を楽しみました



3月26日、笠懸公民館で「大人の木工教室」を開催しました。参加した6人は、講師の丁寧な指導のもと、金づちやかんな、電動糸のこなど、いろいろな道具を使って、プランターケースや小物入れなどを制作しました。



学校生活への期待を胸に
市内小・中学校で入学式

4月8日、市内の小・中学校で入学式が行われ、小学生486人、中学生527人の新1年生が誕生しました。創立140年を迎えた笠懸小学校では、真新しいランドセルを背負った178人の新入生が、期待を胸に学校生活をスタートしました。



親子で図書館員に変身！
図書館がより身近な場所に

3月23日・24日、笠懸図書館で小学1～3年生と保護者を対象にした「親子で図書館員」を開催しました。参加した親子は、カウンターでの本の貸出・返却業務や、本にブックカバーを掛ける作業などを体験しました。



平成25年度の市政運営をテーマに
タウンミーティングを開催

3月26日・27日・28日、市民と行政が直接対話する機会として、市内3カ所を会場にタウンミーティングを開催しました。市長が今年度の予算や主な施策などについて説明し、参加者から意見や質問が寄せられました。





がん検診・特定健診を受診しましょう

5月12日から各地区で肺がんなどのがん検診と特定健診が始まります。今年、医療機関で特定健診と一緒に受けられる個別検診の種類を増やしましたので、ぜひ受診してください。

また、ポイント対象の検診を3つ以上受けると健康グッズと引き換えられる「検診ポ

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

イントカード」も昨年度に引き続き実施しています。各検診受診シールが入ったオレンジ色の封筒の裏面にポイントカードが印刷してありますので、受診の際は封筒ごとご持参ください。

各地区で行う各種検(健)診 ※年齢は平成26年3月31日現在

検(健)診の種類	対象年齢
結核・肺がん	40歳以上
前立腺がん	50歳以上
肝炎ウイルス	40歳
若年者健診	20~38歳の偶数年齢
歯周疾患	20歳以上

胃がんリスク検診

「胃がんリスク検診」は、昨年度から実施している検診で、胃の中のピロリ菌感染と胃粘膜の健康度を調べることで、胃がんになるリスクを検査するものです。

ピロリ菌は、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の原因となり、胃がんになる人のほとんどは、ピロリ菌に感染していることが分かっています。

5年に1回対象となる検診です。対象の人は、ぜひ受診してください。

期日 結核・肺がん検診と同

時に実施(5月22日(水)と5月24日(金)の午後を除く)
 対象者 平成25年4月1日時点で40・45・50・55・60・65・70歳の人
 個人負担金 500円
 検査方法 血液検査

乳がん(甲状腺)・子宮頸がん個別検診

6月から乳がん(甲状腺)個別検診の予約を開始します。乳がんは、女性がかかるがんの第1位で、30歳代から増加します。また、子宮頸がんは、20歳代から急増します。今年対象年齢になっている人は必ず受診しましょう。

乳がん(甲状腺)個別検診

検診は予約制です。6月以降、早めに協力医療機関へ予約しましょう(定員になり次第締め切ります)。

対象者 40歳以上(平成26年3月31日現在)で今年度偶数年齢の女性、検診無料クーポン券対象者

個人負担金 1,500円
 無料クーポン対象者 平成25年4月1日時点で40・45・50・55・60歳の女性

子宮頸がん個別検診

事前に予約が必要な場合がありますので、協力医療機関

に確認してください。
 対象者 20歳以上(平成26年3月31日現在)で今年度偶数年齢の女性、検診無料クーポン券対象者
 個人負担金 1,100円
 無料クーポン対象者 平成25年4月1日時点で20・25・30・35・40歳の女性

共通事項

実施期間 7月1日(月)~12月28日(土)
 場所 検診の通知に記載の協力医療機関
 持参する物 通知に同封の受診シール、保険証
 その他

●70歳以上の人と市民税非課税世帯の人は無料になりますので、医療機関へ申し出てください。
 ●集団検診は、9月と2月に予定しています。集団検診を受診する人は、個別検診を受けられません。希望するどちらか一方で受診してください。

各種相談窓口をご利用ください

保健センターでは、各種相談を本紙19ページの「無料相

談」の日程以外でも、受け付けています。気軽にご相談ください。

【乳幼児相談】
 育児相談のほか、赤ちゃんを遊ばせながらお母さん同士の交流もできます。
 受付時間 午前9時30分~11時

0カ月以上

期日 5月15日(水)、7月24日(水)

会場 東保健センター

1歳6カ月未満

期日 5月27日(月)、6月10日(月)・24日(月)

会場 大間々保健センター

1歳6カ月以上

期日 5月22日(水)、6月12日(水)

会場 笠懸保健センター

健康相談

血圧、体脂肪測定、尿検査などを行います。また、健康面での心配事について保健師などによる相談が受けられます。予約は不要です。

期日・会場

- 5月28日(火)、6月18日(火) 笠懸保健センター
- 6月5日(水) 大間々保健センター
- 5月14日(火)、6月11日(火) 東保健センター

休日当番医

5/12(日)	高木病院 東郷医院 星野クリニック えだくに整形外科	相生町5 本町3 小曾根町 新里町	外内眼 外内 内児循消呼 整	(53)7711 (22)4068 (44)1125 (20)2250
5/19(日)	恵愛堂病院 武井内科医院 坂本内科医院 鈴木整形外科クリニック	大間々町 広沢町1 仲町1 相生町5	外内児 内児 内 整	(73)2211 (53)6060 (44)8989 (53)1170
5/26(日)	東邦病院 みらいこどもクリニック まる医院 北川眼科医院	笠懸町 笠懸町 本町3 本町4	内外整 児 内 眼	(76)6311 (47)8200 (44)6031 (44)1010
6/2(日)	阿部医院 おのこどもクリニック 菅医院 大澤医院	相生町1 新宿3 大間々町 相生町2	外内神 児 内 内	(53)5411 (20)7780 (72)1240 (52)3312
6/9(日)	高木病院 藤田小児科医院 下山医院分院 稲葉医院	相生町5 広沢町4 新里町 大間々町	外内眼 児 内 内	(53)7711 (52)8289 (74)3320 (72)1655
6/16(日)	東邦病院 小児科 小川醫院 石川整形外科医院 松井内科医院	笠懸町 東5 天神町3 笠懸町	内外整 児内 整 内消呼循児	(76)6311 (44)6008 (22)8611 (70)7610
6/23(日)	赤南診療所 金沢医院 権守内科医院 池上眼科医院	新里町 相生町1 堤町3 相生町3	内外 内児 内 眼	(74)8344 (52)0898 (43)7757 (53)9668

休日当番接骨院

5/12(日)	高橋接骨院 かなめ接骨院・鍼灸院	広沢町5 相生町5	(52)0846 (53)6110
5/19(日)	河内接骨院 澤接骨院	新宿3 相生町1	(47)0070 (53)9966
5/26(日)	福間接骨院 中島接骨院・鍼灸院	東7 宮前町1	(44)5100 (22)8555
6/2(日)	大川接骨院 近藤接骨院	境野町1 大間々町	(44)1151 (72)1455
6/9(日)	今井接骨院 吉田接骨院	東1 相生町2	(43)1111 (52)0606
6/16(日)	藤倉接骨院 なかじま接骨院	境野町6 大間々町	(43)5374 (73)6902
6/23(日)	周藤接骨院 みのる接骨院	境野町2 相生町2	(44)5827 (55)1511

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

※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。確認してお出掛けください。

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 5月27日(月)、6月5日(水)
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)】
日時 6月17日(月) 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 6月10日(月) 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

【大間々会場(厚生会館)】
日時 6月17日(月) 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

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

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 5月22日(水)、6月19日(水)
時間 午後1時30分～5時(受付は3時30分まで)
会場・予約・問い合わせ先
大間々保健センター☎(72)2211

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 月～金曜日(祝日を除く)
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

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 消費生活センター☎(76)0987
(大間々庁舎1階)

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 前橋地方事務局桐生支局☎(44)3526

桐生市の法律相談(弁護士相談)

【桐生市役所】
期日 5月23日・30日、6月6日・13日・20日(各木曜日)
時間 午前10時～正午
会場 桐生市役所2階 市民相談室
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

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





おいしく作って 楽しく食べて

栄養士さんの 健康レシピ

キャベツハンバーグ

材料(4人分)

(1人分 310キロカロリー)

玉ネギ	1/2個		
キャベツ	中葉2枚くらい		
豚挽肉	400g		
材料A	}	卵	1個
		牛乳	大さじ3
		パン粉	1/2カップ
		塩こしょう	少々
サラダ油	適量		

作り方

- 1 玉ネギをみじん切りにする。
- 2 キャベツは粗めのみじん切りにし、塩でもみ水気を絞っておく。
- 3 豚肉と野菜、材料Aを合わせて、よく混ぜる。
- 4 混ぜたら4等分にして、俵型にする。
- 5 温めたフライパンにサラダ油を敷き、肉を並べて焼く。
- 6 お好みのソースをかけた後、出来上がり。

キャベツはアブラナ科の植物です。アブラナとは形が違います。その花を咲かせます。葉が柔らかく癖がないので、ゆでたり蒸したりして水分を減らし多く食べることで食物繊維を取るこ

とができ、腸の動きが整えられます。

また、キャベツには、血液の凝固促進や骨の形成に役立つビタミンK、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防・治療に効果のあるビタミンUが豊富に含まれています。特に、ビタミンUは、胃の粘膜の新陳代謝を促進する働きがあるので、飲み過ぎ・食べ過ぎの時に摂取すると胃の粘膜を修復してくれます。

(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



よこた けいご
横田 圭吾
2歳5カ月

踏切と電車が大好きなけいたん。お兄ちゃんと仲良く遊んで毎日楽しいね!



すげの ゆうな
菅野 結愛
1歳10カ月

7月でお姉ちゃんになります!いつも笑顔いっぱいわが家の天使です♡

あかさか ゆあ
赤坂 唯愛
2歳11カ月

大きくなったね!



ふじう さき
藤生 紗妃
1歳11カ月

かわいい声でおしゃべりするようになりました。たくさんお話し聞かせてね!

