

伝統ある笠懸の武技



みどり

10月11日 ひまわりの花畑まつり（笠懸の武技）

主な内容

- P2~3 税はまちづくりの大切な財源
- P4~9 市政ニュース
- P12 わたらせ渓谷鐵道各駅イルミネーション

11

2014年 No.104



税はまちづくりの大切な財源

～市税・国民健康保険税は期限内に納税しましょう～



市民の皆さんに納めていただいている市税は、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つため、納期限内の納税にご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ先

納税課納税係 ☎(76) 0956

期限までに市税などを納めないとき

◎延滞金が増算されます

市税などを納期限までに納めないと延滞金が増算されるなど、納税者自身が不利益となります。

また、市としても、本来必要のない督促状の作成や発送などの業務が生じ、それらに貴重な市の財源を使うこととなります。

◎滞納処分(差し押さえなど)を行います

市から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、滞納処分を行います。

【平成25年度の滞納処分状況】

- 債権(預貯金・給与・年金・生命保険など) : 703件
- 不動産(土地・建物) : 13件

納税は口座振替が便利です

納期ごとに現金で納めに行くのは大変という人や、納め忘れが心配な人にお勧めなのが口座振替です。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、通帳印を持参して、市役所、金融機関または郵便局で申し込んでください。

口座の変更や、納税義務者の変更の際にも、手続きが必要となります。

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がある人には、納税相談を行っています。

【夜間納税相談窓口】

仕事の都合などで、昼間来庁できない場合は、納税課(笠懸庁舎)窓口で毎月末の3日間(土・日曜日、祝日を除く)、午後7時30分まで、夜間納税相談窓口を開設していますので、ご利用ください。

なお、夜間納税窓口の日程は、広報の「市政ニュース」で毎月お知らせしています。

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)

◇税に関する説明会

税務署では、法人や個人の源泉徴収義務者を対象とした年末調整説明会と

個人の事業者などを対象とした説明会を、左表のとおり実施します。
申し込みは不要ですので、当日直接会場にお越しください。

青色申告決算説明会

対象	日時	会場	対象地区
営業等所得者	12月9日(火) 午後1時30分～3時30分	笠懸公民館 2階視聴覚室	みどり市
	12月10日(水) 午後1時30分～3時30分	桐生市市民文化会館 4階スカイホール	桐生市
不動産所得者	12月11日(木) 午後1時30分～3時30分	桐生市市民文化会館 4階スカイホール	管内全域
農業所得者	12月19日(金) 午後3時30分～5時	J A いったみどり本店 2階会議室	管内全域

白色決算説明会

対象	日時	会場	対象地区
白色事業所得者 など	12月16日(火) 午後1時30分～3時30分	桐生税務署 3階会議室	管内全域

消費税等説明会

対象	日時	会場	対象地区
新規課税事業者 など	12月4日(木) 午後1時30分～3時30分	桐生税務署 3階会議室	管内全域

年末調整説明会

対象	日時	会場	対象地区
源泉徴収義務者	11月17日(月) 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
	11月18日(火) 午後1時30分～4時	笠懸公民館 1階交流ホール	みどり市

◇税を考える週間

11月11日(火)～17日(月)は「税を考える週間」です。これは、皆さんに税に関する理解を深めていただき、税の仕組みや使い道、その必要性などについて考えていただく契機となることを目的に、国税庁により設けられたものです。本年度はテーマを「税の役割と税務署の仕事」としています。

期間中は、桐生税務署管内でも各種行事が開催されます。市では、小学生の「税に関するポスター」展の入選作品を展示しますので、ぜひご覧ください。
詳しい週間中の活動や国税に関する情報は、国税庁ホームページ (<http://www.nta.go.jp>) で確認できます。



【小学生の「税に関するポスター」展】

- 日時・会場**
- 11月11日(火)午後1時～14日(金)正午：笠懸庁舎
 - 11月15日(土)午前8時30分～20日(木)正午：大間々庁舎
 - 11月21日(金)午前8時30分～27日(木)正午：東支所

国税庁ホームページで

申告書が自宅で作成できます



国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で、所得税(復興特別所得税)・個人消費税・贈与税の確定申告書などの書類が作成できます。ぜひご利用ください。

●自動計算で簡単に作成

画面の案内に従って金額などを入力すれば、納税(還付)額などを自動計算した申告書などが簡単に作成できます。

●24時間いつでも作成

都合のいい時にいつでも作成できます(作成途中での中断や再開も簡単)。

●翌年の作成はもっと楽に

平成26年分で作成したデータを保存しておけば、それをもとに、申告書などが容易に作成できます。

●印刷して郵送などで提出

印刷した申告書を郵送などで提出すれば、申告会場で待つ必要はありません。

国税庁ホームページアドレス
<http://www.nta.go.jp>

人の動き (前月比) [9月末日現在]

総数	51,952人	(-21)
男	25,631人	(-2)
女	26,321人	(-19)
世帯数	19,799戸	(+8)



高齢者への虐待は、介護負担が主な要因と言われますが、一方で「対人関係の病」という見方でも

きます。援助職者が保護・分離しても、自ら虐待者のところに戻ってしまうケースなど、高齢者虐待の背景にある「共依存」という観点から、どのように対応したら良いかなど事例を交えお話しします。

高齢者虐待防止講演会を開催

困難事例と共依存のケースから考える

市職員経験者採用試験を実施

平成27年4月採用(一般事務・1級建築士)

採用予定人数

①一般事務：若干人

②1級建築士：若干人

受験資格

①一般事務：昭和54年4月2日以降に生まれた人で、4年制大学を卒業し、連続5年以上正規社員として勤務経験を有する人(自営を除く)

②1級建築士：昭和54年4月2日以降に生まれた人で、1級建築士の資格を有する人

試験日・試験方法(①、②共通)

●第1次試験：12月7日(日)・一般

教養試験、事務適性検査、性格診断検査、作文試験

●第2次試験：平成27年1月10日

(土)面接試験(第1次試験の合格者に対して実施)

試験会場 市役所笠懸庁舎

申込方法 次の共通提出書類と個別提出書類を用意の上、総務課(笠懸庁舎)へ直接または郵送で申し込んでください。

【共通提出書類】

平成26年度職員採用試験申込書、面接カード、82円切手を貼り宛名を明記した返信用定型封筒2通

(長形3号封筒)

※採用試験申込書と面接カードは、総務課、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。

【個別提出書類】

①一般事務：大学卒業時の成績証明書1通

②1級建築士：1級建築士免許の写し1通

申込期限 11月19日(水)

※土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分(郵送の場合は19日の消印有効)

申込・問い合わせ先 総務課職員係(☎379-2395 みどり市笠懸町鹿2952) ☎(76)0961

申し込みは不要です。直接会場へお越しください。

期日 12月9日(火)

時間 午後1時30分～3時30分

会場 笠懸公民館交流ホール

定員 80人

講師 松下年子さん(横浜市立大学医学部看護学科・医学研究科看護学専攻長教授)

参加費 無料

問い合わせ先 介護高齢課地域包括支援センター ☎(76)1845

2つの給付金の受付期限を延長します

「臨時福祉給付金」および

「子育て世帯臨時特例給付金」

の受付期限を12月26日(金)まで延長します。

申請書が届いていて、まだ申請していない場合は、期限までに申請してください。不明な点がありましたら、お問い合わせください。

問い合わせ先 社会福祉課地域福祉係 ☎(76)0975、こども課こども福祉係 ☎(76)0995

11月は

児童虐待防止推進月間

子育てのストレスを感じたことはありませんか？

子どものしつけと行った行為でも、子どもが苦痛を感じたらそれは虐待です。子育てや学校の問題など、一人で悩まないで相談ください。また、身近なところで、虐待かもしれないと思ったら、子どもの命を優先し、匿名



子どもの命を優先し、匿名

あたたかい心 ご寄付ありがとうございました。
セイウチ倶楽部…5,000円

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26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（千円未満切り捨て）。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。

対象となる共済契約 平成23年2月から平成26年12月までに、新規・掛金増額・加入者追加した契約
金額 従業員1人当たり月額500円

期間 契約月から36カ月

【①・②共通事項】

受付日 平成27年1月8日（木）・9

日（金）・13日（火）・14日（水）
受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時

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

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27年1月8日～14日発行）

※この他にも申請に必要な書類があります。

申請先 笠懸町商工会、大間々町商工会、東町商工会

※①のみ商工課（大間々庁舎）でも受け付けますが、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。

問い合わせ先 商工課商工労政係
☎(76)1938

でも構いませんので迷わずご連絡ください。

連絡・相談先

●子育て応援ダイヤル
☎(76)2114

●東部児童相談所
☎0276(31)3721

●子どもホットライン
☎0120(783)884（フリーダイヤル）、携帯電話からは027(263)1100（有料）

問い合わせ先 こども課家庭児童相談室 ☎(76)0995

野焼きは法律で禁止されています

野外でごみなどを燃やす野焼きは、空気を汚し、周辺の生活環境へ悪影響を及ぼします。野焼きは、一部を除き法律で禁止されています。禁止の例外となる行為も、周辺から苦情が寄せられた場合は、行政指導の対象となります。



ごみは、適正な方法で処理してください。

問い合わせ先 生活環境課環境衛生係 ☎(76)0985

市民みなさんの親睦と健康増進を目的に 市民スポーツフェスティバルを開催

軽スポーツなどで市民の交流を深めます。

当日、受け付けますので、事前の申し込みは不要です。気軽に参加してください。



なお、参加賞や各種目に必要な

用具には、数に限りがありますのであらかじめご了承ください。

期日 11月30日（日）

時間 午前8時30分～受付開始、8時45分～開会式

会場 桐生大学グリーンアリーナ・笠懸グラウンドほか

内容 ラジオ体操・3B体操／レ

参加費 無料
その他 市スポーツ少年団交流交歓会／子ども会育成会軽スポーツ大会（ドッジボール・野球・グラウンドゴルフ）を同時開催
問い合わせ先 社会教育課スポーツ振興係 ☎(76)9846、桐生大学グリーンアリーナ ☎(77)1616

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1,000基限定）が平成26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
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】※エコ補助金を含む
 - 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

市の指定ごみ袋への企業広告掲載

ごみ袋への広告主を募集します

市では、ごみの減量化、環境美化活動事業などの住環境保全の推進に活用するため、指定ごみ袋への有料広告を募集します。

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・枚数

- ①可燃ごみ袋（大）：45,000円・45万枚（約3カ月分）
- ②可燃ごみ袋（中）：42,000円・42万枚（約3カ月分）

0円・42万枚（約1年分）
※別途、版代40,000円程度が必要になります。

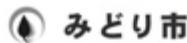
募集者数 ①可燃ごみ袋（大）：4者、②可燃ごみ袋（中）：1者（多数の場合は抽選）

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。

もえるごみ袋（大）
（事業系のゴミは収集しません）

氏名	
広告掲載位置	

- ◎ 捨てればよい、生かせば資源
- ◎ 決められた日に、決められた物を決められた場所へ出してください。
- ◎ 収集日の午前6時までに収集場所へ出して下さい。



ウンロードできます。

※事業者や商店などが対象です。公序良俗に反するもの、政治・宗教に関するものなど、市の要綱などの掲載基準で掲載できないものがあります。

募集期間 11月20日（木）～12月19日（金）
申込・問い合わせ先 生活環境課 環境衛生係 ☎(76)0985

12月は
地球温暖化防止月間

「ウォームビズ」

取り組みましょう

寒い時は着る、暖房機器に頼りすぎない。そんな原点に立ち返り、働きやすく暖かいライフスタイルやビジネススタイル、それが「ウォームビズ」です。

ウォームビズは、暖房に必要なエネルギー使用量を削減することで、二酸化炭素発生を削減し、地球温暖化を防止することが目的です。

ちよつとした工夫で、冬を暖かく過ごしましょう。

●暖房は、こまめな温度調整を心掛け、室内を20℃以下に保ちましょう。

●朝食をしっかりとして、エネルギーを摂取することで体を温めましょう。

●天気の良い日はカーテンを開けて太陽光をとり入れ、気温が下がる前に閉めるなど、カーテンを上手に活用しましょう。

●ゆっくりお風呂につかり、体の芯まで温まりましょう。

●膝掛けや、カーディガンなどの「ウォーム小物」を活用

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 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
- 平成25年12月1日～平成26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

● 特別障害者・福祉手当を受給支給額 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 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(金)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

ふるさと思いやり寄付金の状況 ～平成26年3月31日現在(累計)～

●受入状況

事業項目	件数	金額(円)
自然環境の保全および景観の維持、再生に関する事業	3	225,000
省資源・省エネルギー化の推進に関する事業	0	0
市民の健康増進および福祉の向上に関する事業	8	715,000
産業の振興および魅力ある観光地づくりに関する事業	2	15,000
教育・文化・スポーツ活動の充実に関する事業	4	510,000
市民によるまちづくり活動の推進に関する事業	2	1,010,000
その他目的達成のために市長が必要と認めた事業 (内訳)	39	82,599,000
● わたらせ渓谷鐵道の支援	(12)	(60,210,000)
● 指定なし	(27)	(22,389,000)
合計	58	85,074,000

●活用状況

年度	活用した事業	活用額(円)
平成23	わたらせ渓谷鐵道への支援	10,000,000
平成24	道路維持管理事業	13,000,000
合計		23,000,000

市では、ご寄付いただいた皆さんの思いを実現するため、各事業に着手していきます。引き続き、市のまちづくりにご支援ご協力をお願いします。

問い合わせ先 企画課政策調整係 ☎(76)0962

用しましょう。

問い合わせ先 生活環境課環境衛生係 ☎(76)0985

認知症サポーター養成講座

～認知症サポーターとしてできること～

認知症サポーターとは、認知症についての正しい知識を学び、認知症の人とその家族を見守り支援する応援者です。

この講座で

は、認知症の人とかかわり方を寸劇と講話でわかりやすく学びます。受講した人には、サポーターの証としてオレンディングをお渡しします。申し込みは不要です。直接会場へお越しください。



日時 12月18日(木) 午後1時30分～3時30分

会場 ながめ余興場

対象 市内在住・在勤の人

講師 井上謙一さん(NPO法人じゃんけんぼん理事長)

参加費 無料

問い合わせ先 介護高齢課地域包括支援センター ☎(76)1845

市内の中小企業・勤労者を支援します

融資制度をご利用ください

●中小企業者向け資金

〔小口資金〕

対象 同一事業を1年以上営む市内中小企業者

限度額 1,250万円

利率 年2・3%以内

期間 運転資金：6年以内、設備資金：8年以内

〔中小企業設備資金〕

対象 同一事業を1年以上営む市内中小企業者

限度額 3,000万円

利率 年2・4%以内

期間 10年以内

〔起業家チャレンジ資金〕

対象 新たに事業を開始、または新たな事業に業種転換する人

限度額 1,000万円

利率 年1・7%以内

期間 運転資金：5年以内、設備資金：10年以内

●勤労者向け資金

〔住宅資金〕

対象 市内に居住（または居住を予定）し、同一事業所に1年以上勤務する人

限度額 1,000万円（資金総額の80%以内）

利率 年2・5%以内
期間 20年以内

〔生活資金〕

対象 市内に居住し、同一事業所に1年以上勤務する人

限度額 200万円

利率 年2・1%以内

期間 5年以内

●共通事項

申込条件 市税などに滞納がないこと

注意事項

●利率は変更する場合があります。

●融資利息のほかに保証料が掛かる場合があります。

申込窓口 市内の金融機関。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

パブリックコメントを
予定しています

●みどり市環境基本計画の見直し（素案）

実施時期 12月頃

問い合わせ先 生活環境課環境衛生係 ☎(76)0985

図工・美術作品展と理科自由研究作品展

市内各小・中学校から代表となった児童・生徒の作品を展示します。ご覧ください。

期間 11月20日(木)～26日(水)

※24日(月)を除く

時間 午前9時～午後10時
(日曜日は午後5時、26日(水)は午後3時まで)

会場 笠懸公民館

問い合わせ先 学校教育課指導係 ☎(76)9845

地域密着型介護老人福祉施設の整備事業者を募集

第6期介護保険事業計画に基づく地域密着型介護老人福祉施設の新規開設・運営事業者を募集します。応募方法など詳しくは、市ホームページでご確認ください。

「夜回り先生」水谷修講演会を開催します

青少年健全育成大会・非行防止標語展

青少年教育の大切さや問題点を一緒に考えてみませんか？

どなたでも参加でき、参加は無料です。申し込みも不要ですので、直接会場へお越しください。

●青少年健全育成大会

期日 11月29日(土)

時間 午後1時30分～4時5分

会場 ながめ余興場

内容

●非行防止標語コンクール入賞者表彰

●少年の主張第9回みどり市大会最優秀賞者2人による発表

●講演会「あした、笑顔になあれ」

～夜回り先生いのちの授業～

講師：水谷修さん（水谷青少年問題研究所）

●非行防止標語展

市内小・中学生の作品を展示

期間 11月27日(木)～12月4日(木)

時間 午前9時～午後10時（12月4日は、午後3時まで）

会場 笠懸公民館

問い合わせ先 社会教育課社会教育係 ☎(76)9846

今月の納税 ■固定資産税 第4期、国民健康保険税 第5期 12月1日(月)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 11月26日(水)・27日(木)・28日(金) 午後7時30分まで

大間々公民館が主催する

市民講座の受講生を募集します

●音楽は地域をつなぐ

たくさんの人と一緒に歌い、聴き、楽しむことのできる音楽は、魅力がいっぱいです。音楽で絆を深めましょう。

期日 11月15日(土)
 出演 ハッピーカルテット(アコー

●講演会「楯取素彦の功績」

来年の大河ドラマの主人公の夫、
 初代県令(現在知事) 楯取素彦に

ついてお話しします。

期日 12月20日(土)

講師 川池三男さん(元黒保根村
 教育長)

【共通事項】

時間 午後2時～3時30分

会場 厚生会館

対象 市内在住・在勤・在学の人

参加費 無料

※直接会場へお越しください。

問い合わせ先 大間々公民館 ☎(76)
 2310

『介護保険の豆知識』

第3回 ～第1号被保険者とは～

今回は、第1号被保険者について、説明します。
 第1号被保険者とは、65歳以上の人をいいます。
 介護や支援が必要であると「認定」を受けた場合に、
 介護サービス・介護予防サービスを利用できます。



65歳になるとどう変わるの？



65歳になる月に、1人に1枚ずつ保険証が交付され、その月からそれまで一括で支払っていた健康保険料とは別に、介護保険料を支払うことになります。

※65歳になる月とは、誕生日の前日が属する月です(例：11月1日生まれの方は、10月が65歳になる月となります)。

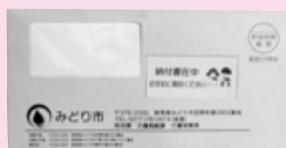


保険証は、どういうときに必要なの？



介護認定を申請するときや、日常生活の手助けや自宅から施設に通ったり、泊まったりするなどサービスを利用するときになります。保険証が届いたら、必ず確認し、大切に保管しておいてください。

※保険証や納付書は、右の封筒(緑色)でお届けします。



今回の豆知識は、保険料についてお知らせします。

問い合わせ先 介護高齢課介護保険係 ☎(76)0974

介護保険料第5期は、12月1日(月)が納期限です。

団地名	間取り	家賃
塩原下ノ台団地	3K	8,800円～17,600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	11,000円～21,500円
浅原田中団地	3DK	12,400円～25,400円
中居団地	3K	6,100円～12,500円
大平団地	3K	7,800円～15,900円
下小池団地	3DK	6,800円～13,500円
高街道団地	3LDK	41,000円
沢入団地	1K	7,000円

市営住宅の入居者募集
 次の市営住宅の入居者を募集しています。詳しくは、ホームページをご覧ください。
 か、お問い合わせください。
 申込期限 毎週金曜日
 申込・問い合わせ先 建設課
 住宅係 ☎(76)1904
 応募資格 平成27年度内に事業を開始し、その時点で社会福祉法人であること
 整備数 1事業所
 整備地域 笠懸町
 問い合わせ先 介護高齢課介護保険係 ☎(76)0974

み聞かせに興味のある人10人（先着順）
参加費 無料
申込方法 電話または直接笠懸図書館へ
申込期間 11月18日(火)～27日(木)

本の森の朗読会！ 石巻美香が語る お話しの世界

劇団民藝所属の石巻さんによる、読み聞かせとは一味違った「語り」を聴くうちに、あなただけの想像の世界が広がります。参加したみなさんと歌って楽しむ時間もあります。

日時 12月14日(日) 午後1時30分～3時

会場 笠懸図書館2階 視聴覚室

対象 小学生以上

定員 90人（先着順）

参加費 無料

申込方法 電話または直接笠懸図書館へ

申込期間 11月20日(木)～12月7日(日)



図書館のクリスマス会

●笠懸図書館（あしの会によるクリスマス会）

日時 12月6日(土) 午後1時30分～3時

会場 笠懸図書館2階 集会室1

内容 絵本の読み聞かせ、大型紙芝居（申込不要）

●大間々図書館

日時 12月13日(土) 午後1時～3時

会場 大間々図書館2階

対象 小学生以下（保護者同伴可）

内容 ハンドベル演奏、サンタの工作教室、わらの会による読み聞かせや劇（申込不要）

みどり市視聴覚ライブラリー思いやり映画会

期日 12月7日(日)

時間・対象・上映作品（申込不要）

●午後2時～2時16分・幼児、小学生・「ともだちみつけた」（チャレンジする心とそれを見守る友情をテーマにした人形アニメ）

●午後2時20分～3時・中学生以上・「夢のつづき」（疎外感を抱く高齢者や無気力な若者が、家族との絆を深め、生きがいを感じられるようになっていく様子を描いたアニメ）

会場 大間々図書館2階 視聴覚室



PAL

笠懸野文化ホール
☎(77)1212

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

宝くじ おしゃべり音楽館 ～思い出のスクリーンミュージック～

日時 11月22日(土)

午後3時開演

料金 全席指定 一般
…2,500円、高校生
以下…1,500円（4
歳以上から入場可）



※宝くじの助成により特別価格となっています。
※チケット発売中

第9回 みどり市合唱祭

市内の合唱サークルが日々の成果を発表します。

日時 12月7日(日) 午後1時開演

料金 全席自由 入場無料

第30回子どものためのコンサート

「打楽器集団 男群コンサート」

日時 平成27年2月15日(日) 午後2時開演

料金 全席自由 一般…1,000円、高校生以下
…500円、親子セット1,300円（3歳未満膝
上無料）

チケット発売開始日 11月8日(土) 午前9時～



ながめ余興場

☎(72)1968

<http://www.city.midori.gunma.jp/www/contents/1000000000166/index.html>

●第6回 すまいる落語会（無料）

日時 11月30日(日) 午後1時30分～

問い合わせ先 ながめ黒子の会 ☎(72)1040

●萬橘・たけ平 二人会

日時 12月7日(日) 午後2時～

料金 1,500円

問い合わせ先 ながめ黒子の会 ☎(72)1040

●第14回ながめオカリーナフェスティバル（無料）

日時 12月14日(日) 午後1時～

問い合わせ先 今泉洋子 ☎(77)0739





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/>

みんなが好きになる考古学！ 岩宿大学第5講公開講座（無料）

岩宿博物館開館以来、人気の『岩宿大学』。今回の講座では西鹿田中島遺跡を題材に、発掘から史跡整備とその活用といった一連の作業により、遺跡はどのように生かされていくのか学びます。

日時 12月7日(日) 午後1時30分～

会場 笠懸町10区公民館（西鹿田地区）

内容 西鹿田中島遺跡の発掘調査と遺跡の活用

講師 内田和伸 さん（文化庁）

萩谷千明（市教育委員会）

会場への移動 博物館第1駐車場から無料で送迎します。

※講義終了後、岩宿大学終了式を開催

農業体験講座「岩宿の里米っこクラブ」 しめ飾りづくり・餅つき

手作りのしめ縄飾りで、お正月の準備をしませんか。米っこクラブで栽培した古代米で、餅つきも行います。餅つきは申込不要で、どなたでも参加できます。

日時 12月6日(土) 午前10時～午後1時頃（餅つきは11時30分頃の予定）

会場 ふれあい学習館・イベント広場（岩宿博物館第1駐車場そば）

対象 小学4年生以上（3年生以下保護者同伴）

定員 30人（先着順） ※餅つきは自由参加

申込方法 電話で岩宿博物館へ

申込開始日 11月15日(土) 午前9時～

岩宿博物館第18回友の会展示 サークル活動展2014

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」「民俗伝承研究会」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や、博物館と地域とを結びつける活動も行っています。作品展示や研究発表など、日頃の成果をご覧ください。

期間 11月30日(日)～平成27年1月18日(日)

会場 企画展示室

コノドント館

大間々博物館

☎(73)4123

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

第78回企画展 ひげ仙人の宝箱開催中

大正から昭和前期、大間々町を拠点に博物学をはじめさまざまな分野で活躍した、ひげ仙人こと、学者岩沢正作。没後70年にあたり、その業績を紹介します。

期間 12月7日(日)まで

会場 2階 企画展示室



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/>

図書館の古本市

図書館で使用した雑誌などを安く販売します。

日時 11月28日(金) 午前9時30分～11時30分

会場 大間々図書館2階 会議室

親子で楽しむ絵本講座

本の紹介や読み聞かせの実演、手遊びも行います。読み聞かせに興味のある人も参加可能です。

日時 12月5日(金) 午前10時～11時30分

会場 笠懸図書館2階 集会室1

講師 横山由美子さん（高崎市びよびよの会代表）

定員 0～3歳までの子どもと保護者10組、読

わたらせ渓谷鐵道沿線を彩る 冬の各駅イルミネーション あふれる光 わたらせの冬

情緒ある駅舎に趣向を凝らした光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。

期間 12月7日(日)～平成27年2月28日(土)
時間 午後5時から各駅最終列車通過まで
会場 わたらせ渓谷鐵道各駅

イルミネーション点灯式

スイッチとともに優しい光がとまり、駅舎を幻想的な雰囲気へと変えます。

点灯式には、ぐんまちゃんとわ鐵のわっしーが参加予定です。詳しくはお問い合わせください。

期日 12月7日(日)

時間 午後5時40分～6時30分

会場 間藤駅(日光市)

問い合わせ先 わたらせ渓谷鐵道各駅イルミネーション実行委員会事務局(水沼駅温泉センター内)
☎(96)2500

イルミネーションの旅

車内で食事とともに、イルミネーションを楽しみませんか。

期日 12月7・13・14・20・21・23日、1月10・11・12・17・18・24・25・31日、2月1・7・8・11・14・15・21・22・28日

行程 行き…桐生駅(午後4時50分発)→各駅から乗車→間藤駅(午後6時12分着)／帰り…間藤駅(午後6時23分発)→各駅で降車→桐生駅(午後7時48分着)

定員 各日30人(最少催行人15人)

料金 大人…2,600円(往復運賃・弁当・お茶)、小学生…2,100円(往復運賃・弁当・ジュース・わっしーグッズ)、未就学…1,000円(弁当・ジュース・わっしーグッズ)

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。

問い合わせ先 わたらせ渓谷鐵道(株)☎(73)2110



市文化協会連合会 文化祭を開催します

【展示部門】

期日 11月14日(金)～16日(日)

時間 午前10時～午後5時(16日は、午後4時まで)

会場 笠懸公民館 ふるさとギャラリー、交流ロビー

内容 写真、絵画、手工芸など

【舞台部門】

期日 11月30日(日)

時間 午後0時30分～5時

会場 笠懸野文化ホール

内容 フラダンス、舞踊、大正琴、横町太々神楽など

問い合わせ先 市文化協会連合会
(前原) ☎(97)2578

全国一斉・女性の人権 ホットライン強化週間

夫からの暴力やストーカーなど、女性の人権に関する悩み事について電話相談窓口を開設しています。人権擁護委員と法務局職員が相談に当たり秘密は固く守ります。

強化週間 11月17日(月)～23日(日)
時間 【強化週間】月～金曜日：午前8時30分～午後7時、土・日曜日：午前10時～午後5時、

【通常】月～金曜日：午前8時30分～午後5時15分

専用電話番号 0570(070)

810(IP電話から接続不可)

費用 通話料金以外は無料

問い合わせ先 前橋地方事務局人権擁護課 ☎027(221)4466

税に関する無料相談

11月11日(火)～17日(月)の「税を考える週間」に合わせて、各種の税に関する無料相談を行います。

ただし、複雑な相談や税務申告書を作成する場合は、低額有料となる場合があります。

期日 11月13日(木)

時間 午前10時～午後4時

会場 市内の税理士事務所

申込方法 税理士事務所へ事前に電話でお申し込みください。

問い合わせ先 関東信越税理士会 桐生支部(押見新一郎税理士事務所内) ☎(44)3301

じばさん冬の市

みどり市・桐生市の物産品を集め販売イベントを開催します。青森県八戸市・新潟県十日町市などの地場産品を販売するほか、特産品プレゼント企画もあります。

期日 12月13日(土)・14日(日)

時間 午前10時～午後4時

会場・問い合わせ先 (公財) 桐

生地域地場産業振興センター
(桐生市織姫町2番5号) ☎(46)1011

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 12月11日(木)

時間 午前10時～午後3時

会場 笠懸公民館

申込期限 11月27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

サンレイク草木 婚活イルミネーション

バスで、わたらせ渓谷鐵道のイルミネーションを巡りながら、心温まる出会いを見つけませんか。

期日 12月20日(土)

時間 午後4時30分～10時

会場 わたらせ渓谷鐵道(花輪・神戸・沢入駅)、サンレイク草木

対象 20～30代の独身の人

定員 男女各10人

費用 男性：6,000円、女性：3,000円(食事代、飲み放題付き)

申込期限 12月15日(月)

申込・問い合わせ先 国民宿舎サンレイク草木 ☎(95)6309

桐生市消防の救急講習

心肺蘇生とAEDの取り扱いについて実技を中心とした講習です。講習修了者には、修了証が発行されます。参加は無料です。

日時 12月14日(日) 午前9時30分～午後0時30分

会場 桐生市市民文化会館

対象 中学生以上

定員 30人(先着順。申し込み状況により変更予定)

申込方法 消防署・分署、ホームページにある申込書に記入し、直接またはファクスでお申し込みください。

問い合わせ先 桐生市消防本部警防課 ☎(47)1704、FAX(46)4666

国民年金のお知らせ

【11月30日は年金の日】

年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

インターネットでいつでも自分の年金記録を確認できる「ねんきんネット」をご利用いただくと、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基に様々なパターンの試算をすることもできます。「ねんきんネット」についての詳細は、日本年金機構のホームページで確認いただくか、桐生年金事務所に問い合わせください。

年金事務所に問い合わせください。

【年金受給者が死亡したときは早めに届け出を】

年金を受給している人が死亡したときは、届け出が必要です。

届け出が遅れると、年金の過払いにより返納の必要が生じますので、早めに最寄りの年金事務所へ届け出てください。

●年金受給者が死亡したとき

提出書類 年金受給権者死亡届

添付書類 死亡した人の年金証書、死亡の事実を明らかにすることのできる書類(死亡診断書の写しなど)

※平成23年7月より日本年金機構に住民票コードが収録されている受給者については「年金受給権者死亡届」の提出が不要となりました。なお、収録状況は6月発送の年金振込通知書にて確認できます。

●未支給の年金を請求する場合

死亡した受給者が受け取っていない年金がある場合、死亡当時に生計を共にしていた遺族が請求することができます。

提出書類 未支給年金、保険給付請求書

添付書類 死亡した人の年金証書、死亡した受給者と請求者の身分関係のわかる戸籍謄本(全部事項証明書)、生計を共にしている

たことを証明する書類(世帯全員の住民票および除票など)、請求者の預金通帳、印鑑

※これ以外にも添付書類が必要な場合がありますので、詳しくは問い合わせください。

問い合わせ先 桐生年金事務所 ☎(44)2311

第66回人権週間 人権に関する無料相談

●特設人権相談所を開設

12月4日(木)～10日(水)の人権週間に関連して、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、人権問題の困り事などの無料相談を行います。秘密は固く守られます。

期日 12月1日(月)

時間 午後1時～3時

会場 厚生会館

●いつでもご相談ください

人権に関する相談は、前橋地方法務局および各支局で、電話相談などを受け付けています。

●電話(みんなの人権110番)
☎0570(003)110

●ホームページ

<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken13.html>

問い合わせ先 前橋地方法務局人権擁護課 ☎027(221)4666

プレミアム付き はっぴい商品券を発売

お得に買い物できる「はっぴい商品券」を販売します。

販売日時 11月23日(日) 午前9時

～正午(午前8時30分から整理券配布)

※終了時間前でも完売した時点で終了します。

販売場所・セット数 笠懸町商工会館：900セット、大間々町

11月

【ナイターレース開催日】

11/6・7・8・9・10・11

16・17・18・19・20・21

25・26・27・28・29・30

12/4・5・6・7・8・9

【場外発売日】

11/29・30(チャレンジカップ)

【外向発売所】

朝7時30分より発売 11/12は休業

ボートレース桐生 開催日程



商工会館：800セット、東町
商工会館：300セット

販売対象 中学生以上

販売方法 1万2千円分の商品券

(500円券24枚)を1セットとして1万円で販売(1人につき3セットまで)

利用取扱店 市内の商工会に加盟

し、プレミアム付き商品券のポスターを掲示している店

商品券の有効期間 11月23日(日)～

平成27年1月31日(土)

その他

●商品券は共通券と専用券が各12枚ずつあり、共通券は取扱店全店で使用できますが、専用券は一般の取扱店のみで大型店では使用できません。

●有効期限を過ぎた商品券は、利用できません。現金の払い戻しは行いません。

問い合わせ先 笠懸町商工会 ☎(76)

2507、大間々町商工会 ☎(73)

6611、東町商工会 ☎(97)22

01

自動車事故対策機構 からのお知らせ

●重度後遺障がい者への介護料支給制度

対象 自動車事故が原因で、重度の後遺障がいをもち、日常生活について、常時または随時の介

護を必要とする人

支給額 常時介護：月額58,5

70円～136,880円、随

時介護：月額29,290円～

54,000円

●交通遺児などへの育成資金の無

利子貸付制度

対象 自動車事故により保護者が

死亡、または重度の後遺障がいが残ることになった家庭の中学

卒業までの子ども

貸付金 一時金：155,000

円、月額：20,000円

問い合わせ先 自動車事故対策機

構群馬支所援護担当 ☎027

(365) 2770

桐生職業訓練センター

【ウィンドウズ8入門講座】

基本操作やセキュリティ対策、アプリの活用方法など必要な基本知識を学びます。

期日 12月8日(月)・9日(火)

時間 午前9時～正午

対象 パソコン初心者

定員 20人(多数の場合は抽選)

受講料 820円

テキスト代 1,296円

申込期限 11月26日(水)

会場・申込・問い合わせ先 桐生

市職業訓練センター ☎(54)210

1(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

桐生厚生総合病院

【8階売店の営業事業者を募集】

病院利用者へのサービス向上のため、桐生厚生総合病院8階売店の営業事業者を募集します。

次のとおり説明会を開催しますので、出店を希望する事業者は、必ず出席してください。

日時 12月2日(火) 午前10時～
会場 桐生厚生総合病院 外来棟2階講堂

募集要項 病院ホームページに応募資格、条件、仕様書などを掲載しています。

その他 説明会終了後、売店をご案内します(当日希望制)。

問い合わせ先 桐生厚生総合病院 事務部管財課 ☎(44)7142(土・日曜日、祝日を除く午前8時45分～正午、午後1時～5時30分)

【臨床検査技師を募集】

平成27年4月1日に採用する職員の採用試験を行います。

職種 臨床検査技師

募集人数 1人程度

年齢要件 昭和60年4月2日以降に生まれた人で、当該職種の資格(免許)を有するか、または平成27年4月までに取得見込み

試験期日 12月中旬予定

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21日(金)(土・日曜日を除く午前9時～午後5時)

申込・問い合わせ先 桐生厚生総合病院総務課人事係(2階) ☎(44)7163

【ハッピー健康相談室を開催】

健康についての疑問・困り事などを気軽に相談できる場所として、ハッピー健康相談室を開催します。事前の申し込みは不要です。

期日 12月9日(火)

時間 午後2時～4時

会場 桐生厚生総合病院1階正面玄関脇情報コーナー

内容・講師 「アトピー性皮膚炎」について何?…岡田克之さん(医師・皮膚科部長)、「食物アレルギー」について詳しく知ろう?…木村理恵さん、並木純子さん(食養科管理栄養士)

参加費・駐車場 無料

問い合わせ先 桐生厚生総合病院 地域医療連携室 ☎(44)7150

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《元氣サロン》

期日・会場 12月2日(火)：7区公民館、3日(水)：3区公民館、9日(火)：5区公民館、10日(水)：4

区公民館、12日(金)：1区公民館、19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5日(金)：いきいきセンター、12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 大間々支所 ☎(72)4054

●東地区《遊びりサロン》

事前の申し込みが必要です。

期日・地区 12月3日(水)：小夜戸、5日(金)：花輪3区、8日(月)：草木、10日(水)：沢入、12日(金)：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

11月は労働保険適用促進月間です

社員・従業員・アルバイトなどの労働者を一人でも雇用している事業主は、労働保険(労災・雇用)の加入が義務づけられています。まだ加入手続を行っていない事業主は、すぐに加入手続をしてください。

手続・問い合わせ先 桐生公共職業安定所 ☎(22)8609



桐生市通信

J R 桐生駅前イルミネーション

11月23日(日)～平成27年2月14日(土)

時間 日没～午後11時

場所 J R 桐生駅北口広場

【点灯式など】

キノピーやぐんまちゃん
との撮影会、G-FIVE
ショーなどのイベントと式典を行います。

日時 11月23日(日) イベント…午後3時～、式
典…午後4時30分～

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。



笠懸老人憩の家

【カラオケ大会の参加者募集】

高齢者の生きがいと健康づくり
のためカラオケ大会を開催します。

期日 12月1日(月)

時間 午前9時～正午

定員 30人(先着順)

参加費 100円

申込期限 11月21日(金)

【高齢者教養講座】

家庭で生かせる看護技術として、
マッサージでリラクセスする基本
的なポイントを学び、体験します。

期日 12月11日(木)

時間 午前10時～正午
参加費 無料

申込期限 12月4日(木)

【各内容共通】

対象 市内在住60歳以上の人
会場・申込・問い合わせ先 笠懸
老人憩の家 ☎(76)5064

雇用のトラブルは労働 委員会にまず相談を

職場の労働条件などのトラブル
を自主的に解決ができない人を、
県労働委員会のあつせん員がお手
伝いします。費用は無料です。

対象 県内にある事業所の労働者・
事業主

対象内容 解雇・雇止め・配置転
換・出向・懲戒処分などの労働
条件、その他の労働問題

相談・問い合わせ先 群馬県労働
委員会事務局 ☎027(226)
2783、ぐんま県民労働相談
センター ☎0120(546)
010(フリーダイヤル)

群馬県緑化センター

【冬を彩る寄せ植えづくり講座】

家庭でも扱いやすい植物を使い、
冬に合った寄せ植えづくりを学習
しながら、植物の特徴や植え付け
後の管理方法について学びます。

期日 12月14日(日)

時間 ①午前10時～正午、②午後
2時～4時(同内容)

定員 各30人(先着順)

講師 森田公通さん(グリーンア
ドバイザー)

受講料 3,000円(材料費)

申込開始日時 12月1日(月) 午前
8時30分～

【緑の電話相談室】

庭木の維持管理や病虫害の対処
法などについて、専門の相談員が
無料で相談に応じています。

申込不要で、電話による相談も
受け付けています。

期日 毎週木曜日

時間 午前10時～午後3時

【各内容共通】

会場・申込・問い合わせ先 群馬
県緑化センター(邑楽郡邑楽町
大字中野3924-1) ☎02
76(88)7188

親子ふれあい交流事業

期日 12月21日(日)

行き先 東京ディズニーランド

集合場所 桐生市総合福祉センター

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 200人(多数の場合は抽
選)

費用 大人(非会員)：7,500
円、母(父)・子会員、中・高

申込方法 往復はがきに参加者全
員の氏名・年齢(学年)・住所・
電話番号・集合場所および東京
ディズニーランドと記入の上、
郵送

申込期限 11月28日(金)(必着)

申込・問い合わせ先 (一財)群
馬県母子寡婦福祉協議会 ☎3

71-0843 前橋市新前橋
町13-12 ☎027(255)

6636



社会人選手として活動中

車が好きなこともあって、陸運業界団体に就職して4年になります。今は、総務業務を担当しています。まだまだ覚えることがたくさんあって、勉強の毎日です。

週2〜4回くらい社会人クラブなどでバドミントンの練習をしたり、後輩たちに教えたりしています。バドミントンは、小学2年生から始めて15年以上続けています。家族全員バドミントン経験者なので、バドミントン一家ですね(笑) 就職して1年目は、仕事後の練習は体力的につらかったですが、同じクラブの先輩が仕事とバドミントンを両立している姿を見て、自分も頑張ろうと思い、続けてきました。それに何より、バドミントンをしている時間は楽しいからです。

国体に出場して

長く続けてきた甲斐^{かい}があつて、10月に開催された長崎国体に、群

青春ど真ん中

多くの人に バドミントンの楽しさを

内藤^{のりあき} 徳亮さん (25歳 大間々町)

馬島の代表として出場することができました。分かってはいましたが、実際に出場してみて、全国には自分とは比べものにならないくらいうまい選手がたくさんいることを痛感しました。速いラリー展開や試合運びなど、どれをとっても敵わず、もっと経験を積み、強くなりたいと思いました。

後輩たちのために

働いてからもバドミントンを続けられたのは、職場の方々の理解、クラブの先輩や仲間の援助、バドミントンを始めさせてくれた家族のおかげです。自分の恵まれた環境に感謝しています。

選手としてまだまだ活動していくつもりですが、今まで自分が周りの人にしてもらったように、これから子どもたちに、バドミントンの楽しさと、技術の基本を教える活動を、仲間と一緒に取り組んでいきたいと思っています。



10月に出場した長崎国体にて

小平鍾乳洞



昭和61年鍾乳洞出口近く工事

小平鍾乳洞は、明治7年に石灰岩の採掘中に発見されました。洞内を1人160文で参観させたところ話題を呼び、近隣はもちろん東京・新潟といった遠方からも訪れたそうです。しかし、何らかの原因により10年程で入口は埋まってしまいました。その後は、言い伝えのみが残る、まぼろしの鍾乳洞となりました。小平鍾乳洞が再び日の目を見たのは昭和59年です。当時の町の広報紙で、鍾乳洞の存在を紹介したことがきっかけとなりました。



現在の鍾乳洞内の様子

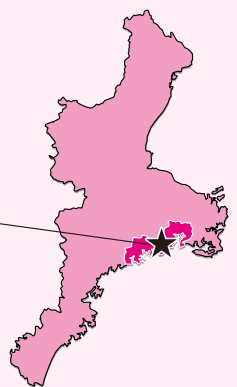
現在、鍾乳洞の周辺は「小平の里」として整備され、鍾乳洞は夏場のクールスポットとして注目を集めています。今年は、小平鍾乳洞の発見から140年、再発見から30年になります。

した。住民から再発掘の要望が出され、周辺調査を実施し、ついに鍾乳洞が姿を現しました。



私のふるさと 我慢

三重県南伊勢町



リアス海岸が美しいまち



木戸 繁樹 さん
(66歳 笠懸町)

南伊勢町は、平成17年に度会郡の南勢町と南島町が合併して誕生した、人口14,000人ほどの町です。

町の約6割が伊勢志摩国立公園に指定され、北は伊勢市、度会町、東は志摩市に接しています。タイやマグロの養殖、伊勢神宮の自然林から続く北の斜面では柑橘類の栽培が盛んです。

私が育った南島町の海岸はリアス海岸なので波打ち際も湖のように静かです。海まで200mくらいの実家には、毎年夏に家族で帰省し、子どもたちが中学に上がるまでは、よく海水浴を楽しみました。

全盛期に比べると少なくなりましたが、湾内では真珠貝（アコヤ貝）の養殖が盛んで、養殖筏が所狭

しと浮かんでいました。真珠貝から真珠を取り出す際に一緒にとれる3cmくらいの貝柱は、バター炒めやかき揚げにすると美味しくて大好物です。群馬では手に入らないのが残念ですね。中学生の頃は、休みになると養殖業者の所で貝掃除のアルバイトをしたり、夏には一日中海に潜ってサザエやアワビをとり、半日でサザエが樽桶に一杯になるほどでした。

海岸線沿いの景観は素晴らしく、海拔190mにある鵜倉園地には4つの展望台があり、海岸線や海の上に架かる2つの大橋、ハート型の湾、熊野灘を望むことができます。4年前に仕事をリタイアしてからは、夏は車、冬は電車で1人で帰省し、伊勢神宮参拝や、友人たちと海鮮バーベキューで舌鼓を打つなど、ふるさとの時間を楽しんでいます。



鵜倉園地あけぼの展望台からの景色



私たちは、昨年の5月に結成した女声コーラスグループです。会員は10人で、木曜日の午後（月3回）厚生会館で2人の先生に指導を受けています。

発表する曲を中心
に練習を
していま
す。



楽しく歌うことを基本に、歌謡曲から映画音楽、クラシックなど、ジャンルにこだわらず挑戦しています。今は、12月に行われるみどり市合唱祭で

お腹から声を出すと腹筋を使うので健康にも良いし、リフレッシュにもなります。歌に自信がない人、先生が優しく基本から教えてくれるので、私たちと一緒に楽しく歌いませんか。

クラブ紹介

すてきな仲間

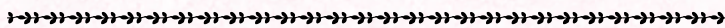
美しくハモリ
歌う楽しさを実感

コールヴォーチェ

(代表 田島由美子さん)



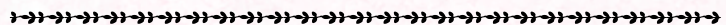
12万本のひまわりが来場者をお出迎え ひまわりの花畑まつり



10月10～12日、笠懸町吹上地区で開催されたひまわりの花畑まつりに多くの人が訪れました。期間中には、吹矢体験や大道芸などさまざまな催し物が行われ、11日の「笠懸の武技」では、馬上から射る矢が的に当たると、来場者から大きな歓声が上がりました。

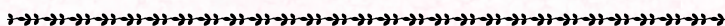


女子水球の躍進に大きく貢献 志賀美沙選手が表敬訪問



10月3日、笠懸庁舎に韓国・仁川^{インチョン}で開催されたアジア大会で銀メダルを獲得した水球女子代表・主将の志賀美沙さんが来庁しました。日本代表のスーツ姿で訪れた志賀さんは、大会の様子や今後の活動について話しました。

みどり市消防団秋季消防点検 火災の多くなる冬に備えて



10月19日、競艇場第4駐車場で、みどり市消防団秋季消防点検が行われました。火気を扱う機会が増える冬に備え、市内15の分団が集結し機材の動作点検とともに、放水訓練・分列行進など日頃の訓練の成果を示しました。



校内持久走大会に向けて 早く走るコツをプロから伝授

10月15日、福岡中央小学校で、富士重工業陸上競技部のコーチと選手ら3人を迎え、11月の持久走大会に向け長距離走教室が行われました。参加した1～3年生の児童は、腕の振り方や脚の上げ方などを丁寧に教わり、早く美しく走れるようになる方法と走る楽しさを学びました。



ロックバンド「ROGUE」のボーカル 奥野敦士トークショー

10月11日、大間々図書館で、奥野敦士トークショーが行われました。不慮の事故で車椅子生活になってから新たな人生をスタートさせるまでの心情を語ったあと、代表曲などを歌うと、満員の会場から大きな拍手があがりました。



笠懸地域文化祭に約100団体・個人が参加 文化・芸術の花開く

10月18日・19日、笠懸公民館と文化ホールで笠懸地域文化祭が開催されました。絵画や写真の展示、吹奏楽やダンス発表などが行われ、さまざまな団体とサークルが1年間の取り組みの成果を披露しました。



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

ロコモ予防講座

【運動編・栄養編】

いつまでも健康で自分らしく生活するために、毎日の生活にすぐに取り入れられる運動と栄養バランスのとれたおいしい食事について学べるロコモ予防講座【運動編・栄養編】を開催します。

※ロコモ：ロコモティブシンドロームのこと、骨や関

節、筋肉などの運動器が衰えた状態のこと

期日・内容(持参するもの)

- 12月2日(火)・運動編「筋力・柔軟性・バランス力アップで、リフレッシュ！」：健康運動指導士による講話と実践(動きやすい服装)
- 12月5日(金)・食事編「体の中から、キレイに若々しくなる食事」：管理栄養士による講話と調理実習(エプロン・三角巾)

※どちらか1日でも参加可

時間 運動編：午前9時30分

11時30分・食事編：午前

9時30分～午後1時

会場 大間々保健センター

対象 市内在住の人

定員 30人(先着順)

費用 12月5日のみ300円

申込方法 11月25日(火)までに

大間々保健センターへ

ツツガムシ病に注意

ツツガムシはダニの一種で、ツツガムシ病は、主に秋から初冬、または春から初夏にかけて多くみられる感染症です。ツツガムシの幼虫に刺されることでおこり、皮膚には特有の刺し口がみられ、高熱や体

幹への発疹などの症状が出ます。治療が遅れると重症化して死亡することもあるので、感染が疑われたらすぐに医療機関を受診しましょう。

予防は、刺されないことなので、山林や河川敷、草むらなどの立ち入りを避け、長袖、長ズボンを着用したり、虫よけスプレーを使うことなどが効果的です。

11月19日はCOPDデー

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、たばこなどの刺激によって気管支が炎症を起こすもので、重症化すると自力で呼吸できなくなる病気です。COPDと診断される人の95%が喫煙者であることから別名『たばこ病』とも言われています。呼吸の際にゼイゼイと音がする、少し動いただけで息切れがするなどの症状があり、風邪と似ていることや、初期にはあまり症状がなかったため発見が遅れてしまいがちです。

症状が続く人は、専門の医療機関で肺機能検査を受けましょう。

日本脳炎予防接種 特例対象の人へ

日本脳炎の予防接種については、平成17年度から21年度まで、積極的な勧奨を控えて

いました。そのため、20歳未満(平成7年4月2日から19年4月1日生まれ)で接種の機会を逃した人は、特例対象者として無料で予防接種が受けられますので、早めの接種をお勧めします。

スキマ時間に体を動かそう

「プラス10」で健康づくり

厚生労働省では、健康づくりの身近な目標として『プラス10』を掲げています。

『プラス10』とは、今より1日10分多く、体を動かすことをいいます。体を動かすことで、生活習慣病やロコモティブシンドローム(上記ロコモ予防講座参照)、うつ病、認知症などのリスクを減らす効果があります。

自分の体調や生活習慣に合った『プラス10』を始めて、いつまでも健康に過ごしましょう。

例えばこんなプラス10 歩数を1,000歩増やそう

1,000歩のウォーキングに要する時間は約10分。これをカロリーに換算すると約30kcalで、1年間続けると約1.5kgの減量ができますこととなります。

※体重を1kg減らすには7,000kcalが必要。

$30\text{kcal} \times 365\text{日} \div 7,000\text{kcal} \div 1.5\text{kg}$



あなたのプラス10は？

- いつならできる？
通勤／掃除／買物時／昼休み／入浴前／食後／休日など
- 何ができる？
ウォーキング／ラジオ体操／ストレッチ／ランニング／歩いて買物／筋肉トレーニングなど

休日当番医

11/16(日)	恵愛堂病院 森田クリニック 菊地医院 青木眼科	大間々町 相生町2 琴平町 大間々町	外内児整 内児神 内 眼	(73)2211 (54)8340 (45)2883 (72)7070
11/23(日)	東邦病院 藤田小児科医院 坂本内科医院 日野医院	笠懸町 広沢町4 仲町1 広沢町4	内外 児 内 耳鼻	(76)6311 (52)8289 (44)8989 (54)1820
11/24(月)	恵愛堂病院 田中医院 はせがわ循環器内科クリニック みなみ眼科	大間々町 広沢町2 新宿2 境野町1	外内児整 内児 循内 眼	(73)2211 (54)5012 (44)9041 (43)3180
11/30(日)	桐生クリニック おのこどもクリニック 内田内科医院 くりた医院	広沢町2 新宿3 大間々町 笠懸町	外眼 児 内 泌内	(54)1350 (20)7780 (72)1010 (70)7800
12/7(日)	高木病院 希望の家療育病院 仲町診療所 長谷川整形外科医院	相生町5 大間々町 広沢町1 広沢町4	外内眼 児 内 整	(53)7711 (73)2605 (54)8171 (52)6671
12/14(日)	恵愛堂病院 武井内科医院 稲葉医院 城田クリニック	大間々町 広沢町1 大間々町 天神町3	外内児整 内児 内 内	(73)2211 (53)6060 (72)1655 (22)7211

休日当番接骨院

11/16(日)	中島鍼灸接骨院仲町 奥澤接骨院	仲町2 笠懸町	(43)4117 (76)2036
11/23(日)	岩崎接骨院 ながや接骨院	東1 新里町	(47)2204 (74)5938
11/24(月)	ひろさわ接骨院 かなめ接骨院・鍼灸院	広沢町6 相生町5	(46)6633 (53)6110
11/30(日)	武井接骨院 中村接骨院	笠懸町 梅田町1	(77)1156 (32)1878
12/7(日)	新井接骨院 笠懸中央接骨院	境野町4 笠懸町	(44)7577 (76)5914
12/14(日)	坂口接骨院 高柳接骨院	浜松町2 大間々町	(44)7230 (72)2082

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

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19日(水)、12月17日(水)

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)】

歯科・栄養相談も受けられます。

期日 12月3日(水)

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18日(水)、12月11日(木)

問い合わせ先 東支所 ☎(76)0984

こころの健康相談 ※予約制

精神科医師による相談です。

期日 11月19日(水)、12月17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

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

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 11月25日(水)、12月5日(金)

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 11月17日(月)、12月15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)】

日時 12月10日(水) 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)】

日時 12月5日(金) 午後1時～3時

予約・問い合わせ先 社会福祉協議会笠懸本所

☎(76)4111

桐生保健福祉事務所の相談

会場 桐生保健福祉事務所 ☎(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

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 教育研究所 電話教育相談室 ☎(73)

1110 ※まずはお電話ください。

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)

桐生市の法律相談(弁護士相談)

期日 11月20日・27日、12月4日・

11日・18日(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 各相談日の2週間前から受付。

午前9時～午後4時(土・日、祝日を除く)

桐生市役所 ☎(46)1111 内線

355・503

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

務局桐生支局

☎(44)3526





おいしく作って 楽しく食べて

栄養士さんの 健康レシピ

とり天

材料(4人分)

(1人分 378キロカロリー)

鶏モモ肉	2枚
揚げ油	適量
キャベツ	適量
オレンジ	適量
すだち	適量
A(調味料)	
ショウガ	適量(すりおろし)
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	小さじ1
B(衣)	
卵	1個
小麦粉	カップ1/3
水	カップ1/2

作り方

- 1 鶏肉は一口大に切り、**A(調味料)**をもみこんで下味を付ける。
- 2 **B(衣)**を混ぜて衣を作り、鶏肉にからませて180℃に熱した油で2分程度揚げる。
- 3 千切りキャベツ、オレンジ、すだちを盛り付けたら、出来上がり。



とり天は大分県の郷土料理で、唐揚げよりもふんわりとした食感です。鶏肉は、高タンパク・低脂肪で栄養価に優れていますが、中でも、粘膜を強くし、細菌感染を防ぎ、健康維持に役立つとされるビタミンAは、牛肉や豚肉の数倍含まれています。ムネ肉は炒め物に、モモ肉は揚げ物や焼き物などと、部位で使い分けるとよいでしょう。特にモモ肉は部位の中でも鉄分が多く、果物などのビタミンCや酢と一緒にとることで体に吸収されやすくなります。(レシピ提供・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



おおの あん
大野 杏
2歳10カ月

絵本大好き、食べるの大好き。これから好きなことをどんどん増やしていこうね。



しみず だいち
清水 大智
8カ月

「森のくまさん」を聞くのが大好きです。友だちがたくさんできるといいね。

えんざか とあ
遠坂 斗明
2歳6カ月

いつも元気いっぱいのだあくん。お兄ちゃんと遊ぶのが大好きです。



おおぜき ゆいな
大関 唯衣奈
2歳

お姉ちゃんお兄ちゃん、大好き。

