



## マスのつかみどり

夏休みの終わりに金丸ホテルの里でマスのつかみどりが行われました。当日はあいにくの雨だったため、いけすが用意されました。およそ千匹のマスが放たれ、子どもたちは元気いっぱいに追いかけていました。



イベント

市文化協会文化祭

期日	時間	内容
10月9日(日)	午前10時~	カラオケ発表会
10月15日(土)	午前10時~	民謡・民舞など
10月16日(日)	午前10時~	フォークダンス・大正琴・パレエなど
10月23日(日)	午前9時30分~	新舞踊・太鼓・詩吟など
	午後1時~	長唄・日舞・箏曲・尺八など
10月28日(金)~30日(日)	午前9時~午後5時(30日は午後3時まで)	書道・絵画・華道・俳句など

日時・内容

**会場** 市民ホール  
**問い合わせ** 市文化協会事務局(生涯学習課内) ☎26888

邦楽演奏会

**日時** 10月15日(土)午後1時30分~2時30分  
**会場** 小野公民館  
**内容** 三曲合奏による四季の

調べの演奏会  
 定員 40人(先着順)

参加料 無料  
 申し込み 当日会場へ

**お問い合わせ** 小野公民館 ☎21239

ハロウィーン特別体験



**日時** 10月1日(土)~30日(日)午前9時~午後4時  
 ※10月10日を除く毎週月曜日と10月11日(火)は休園日です

**会場** 土と火の里公園  
**染色工房**

染色工房

**内容** ハロウィーン限定色(黒・赤など)の雪花シユシユ作り  
**体験料** 1480円

**その他** 作品は当日持ち帰れません。別途300円で郵送します

陶芸工房

**内容** かぼちゃの絵付けストラップ作り  
**体験料** 500円

— 藤岡歴史館企画展 —

「山のムラ、平野のムラ  
 ~縄文時代後晩期の藤岡~」

**日時** 10月1日(土)~11月27日(日)午前9時~午後5時(入館は午後4時30分まで)

**会場** 藤岡歴史館  
**内容** 中栗須滝川Ⅱ遺跡・谷地遺跡など平野部に位置する集落遺跡と下久保ダム建設工事により水没した坂原遺跡・保美濃山遺跡など山間部の集落遺跡を出土資料や画像、パネルなどで比較・紹介し、変革期と考えられる縄文時代後晩期の様相を考えます

**入場料** 無料  
**問い合わせ** 藤岡歴史館 ☎26999

日本の話芸を楽しむ会



**会場** ちらん藤岡ふれあい広場  
**問い合わせ** 県蚕糸園芸課 ☎027・226・3136

ガラス工房

**内容** ハロウィーンミラー作り  
**体験料** 1200円  
**問い合わせ** 土と火の里公園 ☎280385

こんにゃく食べて  
 交通事故死亡(脂肪)ゼロ

「交通事故死亡ゼロを目指す日」にちなみ脂肪ゼロのこんにゃくを無料配布します。  
**日時** 9月28日(水)午前10時~  
 なくなり次第終了

**日時** 10月10日(祝)午後1時30分開演  
**会場** 仙蔵寺本堂(西平井)  
**出演** △講演Ⅱ宝井琴調さん

▽歌まねⅡ永峰ゆう子さん  
 落語Ⅱ三遊亭好也さん  
**定員** 120人(先着順)  
**参加料** 無料  
**申し込み** 当日会場へ  
**問い合わせ** 平井公民館 ☎21240

図書館情報

問 ☎21669

10月の移動図書館	
神流地区	4日(火)
小野地区	26日(水)
美土里地区	25日(火)
美九里地区	12日(水)
平井地区	11日(火)
日野地区	18日(火)
鬼石地区	5日(水)

講座・教室

おひの料理教室(初級)

**日時** 10月4日(火)午前10時~正午  
**会場** 神流公民館  
**内容** カレーライス・メンチカツ  
**対象** 市内在住の男性  
**定員** 20人(先着順)  
**参加料** 500円

イベント

図書館情報

講座・教室

募集

スポーツ

健康福祉

その他

募集

スポーツ

健康福祉

その他

募集

スポーツ

健康福祉

その他

募集

スポーツ

健康福祉

その他

募集

スポーツ

健康福祉

その他

募集

スポーツ

健康福祉

その他

持ってくる物 エプロン・三角巾・タオル  
**申し込み・問い合わせ** 9月23日(金)~30日(金)に神流公民館 ☎240809へ

タブレット入門講座

タブレット端末についての知識や操作を学びます。  
**日時** 11月8日(火)▽午前の部 9時~正午▽午後の部 1時30分~4時30分  
**会場** 藤岡公民館  
**対象** 県内在住でタブレット端末の未経験者および初心者  
**定員** 午前の部・午後の部各20人(抽選)  
**参加料** 無料  
**その他** 講座で使用する端末は用意します

申し込み・問い合わせ

9月30日(金)までに住所・氏名・年齢・電話番号を電話で総務課 ☎22221へ

琴入門教室

日本の伝統楽器である「琴」の奏で方を基礎から学びます。  
**日時** 10月7日(金)・12日(水)・21日(金)・28日(金)、11月4日(金)(全5回)▽第1部 午前9時~



ノルディックウォーキング教室(初級)

時~10時30分▽第2部 午前10時30分~正午  
**会場** 総合学習センター北棟  
**講師** 清水紗登美さん(東京藝術大学邦楽科卒)  
**定員** 第1部・第2部各5人(先着順)  
**参加料** 2500円(全5回分)  
**申し込み・問い合わせ** 9月30日(金)までに参加料と印かんを持って生涯学習課 ☎26888へ

北欧生まれの健康歩行法ノルディックウォーキングの基

本を学びます。  
**日時** 10月5日(水)・19日(水)、11月5日(土)(全3回)▽1・2日目 午後1時30分~3時▽3日目 午前8時~午後3時  
**会場** △1・2日目 岡之郷

日商簿記検定試験

**期日** 11月20日(日)  
**会場** 藤岡商工会議所  
**受験料** △1級 7710円 △2級 4630円 △3級 2570円 △4級 1640円  
**申し込み・問い合わせ** 9月23日(金)~10月21日(金)午前9時~午後5時(土・日曜日、祝日を除く)に受験料を持って藤岡商工会議所 ☎21230へ

募集

緑地公園周辺(雨天時は神流公民館)▽3日目 上野村ヴィラせせらぎ(神流公民館に集合しバスで移動します)  
**対象** 市内在住の人  
**定員** 60人(先着順)  
**参加料** 2000円(全3回分、保険代・交通費など)  
 ※3日目の昼食代1000円は別途(希望者・予約制)  
**持ってくる物** 動きやすい服装と靴・雨具・タオル・飲み物  
**申し込み・問い合わせ** 9月23日(金)~30日(金)に神流公民館 ☎240809へ



市有施設見学会



市のバスで市有施設を巡り、内部を見学したり事業の説明を聞いたりします。

日時 10月24日(月)午前9時市役所市民相談室集合、午後3時解散予定

会場 市役所内(市長室)↓学校給食センター↓高山社跡・高山社情報館↓総合学習センター(昼食・休憩)↓藤岡歴史館↓市役所(解散)

対象 市内在住・在勤・在学の人

定員 20人(抽選・最少催行人数10人)

参加料 無料 ※昼食は各自で用意。希望する人は273円で給食の試食ができます

申し込み・問い合わせ 10月3日(月)までに電話で秘書課(☎02208)へ

スポーツ

問 ☎08213

グラウンドゴルフ大会

日時 10月16日(日)(予備日18日(火)午前8時30分開会(小雨決行))

会場 中央公園

対象 市内在住・在勤・在学の人

参加料 300円

プレー方法 8ホール×3ラウンド(24ホールストロークプレー)

申し込み・問い合わせ 9月30日(金)までに参加料を持ってスポーツ課へ

市支部対抗ゴルフ大会



日時 11月8日(火)(小雨決行)

会場 グリーンパークカントリークラブ

対象 市内在住の人

スポーツ

問 ☎08213

第7回WBSC女子野球ワールドカップ出場を報告



8月24日、本市出身で侍ジャパンメンバーの荒木未来さんが市長を表敬訪問し、9月に韓国釜山で開催される第7回WBSC女子野球ワールドカップへの出場を報告しました。市長は「藤岡市としても非常に名誉なことです。良い成績を収められるよう頑張ってください」と激励しました。

定員 120人(先着順)

参加料 3000円(賞品代・パーティー代など。プレー費6400円別途)

申し込み 10月13日(木)までにスポーツ課・体協ゴルフ部地区役員へ

問い合わせ スポーツ課・体協ゴルフ部長大塚さん(☎03510)

スポーツ医学講演会

日時 10月19日(水)午後7時

会場 総合学習センター教育

庁舎

演題 障害予防のためのストレッチング

講師 武井健児さん(群馬大学医学部附属病院リハビリテーション部)

対象 市内在住・在勤・在学・在クラブの人

定員 40人(先着順)

参加料 無料

その他 ストレッチをするので運動のできる服装で参加してください

申し込み・問い合わせ 10月14日(金)までにスポーツ課へ

健康福祉

高齢者インフルエンザ予防接種一部公費負担



インフルエンザは肺炎などを合併して重症化しやすい病気です。感染や重症化を防ぐためには予防接種を受けることが大切です。特に死亡率が高い高齢者を対象に予防接種費用の一部を公費負担します。

接種期間 10月1日(土)～12月28日(水)

実施医療機関 市内各医療機関(詳しくは「健康のしおり」10ページまたは市ホームページで確認してください)

対象 市内在住で接種日に65歳以上の人、または60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の疾患や免疫機能障害があると医師が認めた人

自己負担額 1200円

事前連絡が必要な人 ▼生活保護世帯の人(自己負担免除者証明書を発行します)▼県外の医療機関などで接種を希望する人

その他 ▼一部公費負担で接種できるのは1回だけです▼市内で接種を希望する場合は医療機関窓口申し出て下さい▼市外(県内)の医療機関で接種を希望する場合は、接種が可能かを医療機関窓口を確認してください

その他

JICAボランティア体験談&説明会

開発途上国で活動するJICAボランティアの制度や内容について説明会を行います。

ボランティアには技術系・医療系・農業系・スポーツ系などのさまざまな職種があります。

日時 10月2日(日)午後3時～5時

会場 群馬県庁281会議室

参加料 無料

申し込み 当日会場へ

問い合わせ JICA青年海外協力隊事務局募集課(☎0352269813 jica-volunteer-boshu@jica.go.jp)

粗大ごみ有料回収

収集日 10月3日・17日・24日の月曜日(先着5人)

収集品目 家具・自転車など

料金 1kg当たり30円(消費税別)

申し込み・問い合わせ 9月23日(金)から電話で清掃センター(☎028305)へ

都市計画(変更案)の縦覧

藤岡インターチェンジ西地区(森新田、本動堂、篠塚の各一部)都市計画変更案の縦覧を行います。

変更案に意見がある人は意見書を提出することができます。

変更案

①藤岡都市計画区域区分の変更(市街化調整区域から市街化区域への編入)

庁舎

演題 障害予防のためのストレッチング

講師 武井健児さん(群馬大学医学部附属病院リハビリテーション部)

対象 市内在住・在勤・在学・在クラブの人

定員 40人(先着順)

参加料 無料

その他 ストレッチをするので運動のできる服装で参加してください

申し込み・問い合わせ 10月14日(金)までにスポーツ課へ

縦覧

日時 9月27日(火)～10月11日(火)(土・日曜日、祝日は除く)午前8時30分～午後5時15分

会場 ①県都市計画課、藤岡土木事務所、市都市計画課②市都市計画課

意見書の提出

変更案に意見のある市民および利害関係者は、意見書を提出することができます。住所・氏名・意見の要旨を記入した意見書を直接または郵送で提出してください。

提出期限 10月11日(火)必着

提出先 ①〒371-8570(住所記載不要)県庁都市計画課②〒375-8601(住所記載不要)市役所都市計画課

問い合わせ 県市計画課(☎027-2263654)・市都市計画課(☎02332)

無料調停相談会

日時 10月14日(金)▽午前の部 10時～11時40分▽午後の部 11時～3時

会場 総合学習センター

内容 調停委員や弁護士が土地・建物・金銭の貸し借り・交通事故による争いや家庭内のもめ事の相談を受けます

申し込み 当日会場へ

問い合わせ 藤岡簡易裁判所(☎0279)



# みずとぴあ藤岡 定期教室

教室時間 1時間(短い教室もあります)  
 開催日程  
 月曜日 11月7日~12月26日  
 水曜日 10月26日~12月21日  
 木曜日 11月10日~平成29年1月5日  
 金曜日 11月4日~平成29年1月6日  
 土曜日 11月5日~12月24日  
 日曜日 11月6日~12月25日

全8回

# 運動 Exercise

※介護者休息プログラムは11月4日、12月2日の2回  
 対象 18歳以上の人(一部子ども向け)  
 料金 参加料のほかに施設利用料が掛かります  
 申し込み 事務室前で午前9時30分から受け付け開始  
 ○プール教室は10月19日(水)~  
 ○フロア教室は20日(木)~  
 問い合わせ みずとぴあ藤岡(☎0977)

	内容	開始時間	参加料
月曜	大人水泳教室・中級A	午前11時	1,030円
	大人水中健康教室	午後2時	1,030円
	大人水泳教室・初級	午後3時	1,030円
	アクアピクス	午後7時	2,060円
水曜	大人水泳教室・初級	午前11時	1,030円
	アクアピクス	午後1時	2,060円
	らくらくマスターズ・上級	午後3時	2,570円
木曜	アクアピクス	午後7時	2,060円
	大人水中健康教室	午前11時	1,030円
	大人水泳教室・中級B	午後2時	1,030円
プール教室	大人水泳教室・中級A	午後3時	1,030円
	大人水泳教室・中級A	午後7時	1,030円
	大人水泳教室・わかばA・B	午前11時	各1,030円
	大人水泳教室・中級B	午後1時	1,030円
金曜	大人水中健康教室	午後2時	1,030円
	大人水泳教室・初級	午後7時	1,030円
	介護者休息プログラム (障がい者を介護している人)	午後3時	各1,030円
土曜	小学生水泳教室・わかば	午前10時30分	1,030円
	小学生水泳教室・初級	午前11時30分	1,030円
	幼児水泳教室・A・B (年少~年長児)	午後3時	各2,060円
	大人水泳教室・上級	午後7時	1,030円
日曜	幼児水泳教室A・B混合 (年少~年長児)	午前10時30分	2,060円
フロア教室	体力向上体操	午前10時15分 (45分間)	1,540円
	ZUMBA GOLD	正午	3,090円
	フラダンス(7回コース)	午後1時	2,700円
	ストレッチ健康体操	午後2時	2,060円
	脂肪燃焼エアロピクス	午後3時	2,060円
	キッズスポーツ (小学1~3年生)	午後5時	2,570円
	エアロピクス	午後6時30分	2,060円
	ボディシェイプ	午後7時30分	2,570円
	腰痛・肩こり改善体操	午前10時15分 (45分間)	1,540円
	体力向上体操	午前11時	2,060円

	内容	開始時間	参加料
水曜	ZUMBA GOLD	正午	3,090円
	脂肪燃焼エアロピクス	午後1時	2,060円
	ストレッチ健康体操	午後2時	2,060円
	やさしいヨガ	午後3時	3,090円
木曜	幼児リズムダンス (4歳~年長児)	午後4時	2,570円
	ヨガ	午後7時30分	3,090円
	ストレッチ健康体操	午前10時15分 (45分間)	1,540円
フロア教室	腰痛・肩こり改善体操	午前11時	2,060円
	ヨガ	午後2時	3,090円
	ヨガレッチ	午後3時	3,090円
	キッズダンス (年中児~小学2年生)	午後5時	2,570円
	ジュニアHIPHOP (小学2~6年生)	午後6時	2,570円
金曜	エアロピクス	午後7時	2,060円
	ヨガ	午前10時15分 (45分間)	2,060円
	ストレッチ健康体操	午前11時	2,060円
土曜	初級エアロピクス	午後1時	2,060円
	フラダンス(7回コース)	午後4時	2,700円
	キッズフラダンス(7回コース) (年長児~中学生)	午後5時	2,250円
	初級エアロピクス	午後6時30分	2,060円
日曜	ダイエットエアロ	午後7時30分	2,570円
	ステップエアロ	午前10時30分	3,090円
	初級エアロピクスサーキット	午前11時30分	2,570円
	ZUMBA センタオ(7回コース)	午後0時30分 (45分間)	2,270円
	BOKWA~ボクワ(7回コース)	午後1時15分 (45分間)	1,980円
月曜	ZUMBA(7回コース)	午後2時	2,700円
	バランスボール	午後3時	3,090円
	姿勢改善エクササイズ	午後4時	2,570円
	フィジカルトレーニング	午後5時	3,090円
	中級エアロピクス	午後6時30分	2,570円
	ヨガ	午後7時30分	3,090円
水曜	脂肪燃焼エアロピクス	午前10時30分	2,060円
	ZUMBA	午前11時30分	3,090円
ヨガピラティス	午後0時30分	3,090円	

## 登録型本人通知制度



登録型本人通知制度は、個人情報記載された住民票や戸籍謄抄本などを本人の代理人や第三者に交付した場合、本人に対して交付の事実を通知する制度です。制度の利用には事前登録が必要です。  
 ※第三者などから交付請求があった場合に、交付を拒否したり交付の可否を確認する制度ではありません  
**申請場所** 市役所市民課・鬼石総合支所住民サービス課  
**申請方法** ▽本人が直接申請  
 ▽本人作成の「委任状」を代理人が持参して申請  
 ※郵送でも申請できます  
**登録できる人** ▽本市に住居登録がある人 ▽本市に本籍がある人  
**登録に必要なもの** ▽本人通

知制度登録申請書▽運転免許証など本人確認ができる書類▽代理人が申請する場合は委任状および代理人の本人確認書類  
**通知の対象となる証明書** ▽住民票(除籍を含む) ▽住民票記載事項証明書 ▽戸籍謄抄本(除籍を含む) ▽戸籍附票(除附票を含む)  
 ※交付内容によっては通知対象外となる可能性があります  
**通知の内容** ▽証明書の交付年月日 ▽交付した証明書の種類および通数 ▽交付請求者の種別(代理人または第三者)  
**通知する期間** 登録日から3年間  
 ※この制度が開始され今年で3年目となります。引き続き本人通知制度を利用する人は期間満了日の1ヵ月前から更新の手続きをすることができ、有効期間が満了になる人には通知を郵送します  
**問い合わせ** 市民課(☎0256)

## 雇用トラブル無料相談

県労働委員会では、解雇や労働条件の引き下げなど、労働

働者と事業者との労働紛争を、公平・中立の立場で話し合いにより円滑に解決されるようサポートします。労使間のトラブルで困っている人は気軽に相談してください。  
**対象** 県内各事業所の労働者・事業主  
**問い合わせ** 県労働委員会事務局(☎027-226-2783)

## 土地区画整理審議会 選挙人名簿の縦覧

北藤岡駅周辺土地区画整理事業に伴う土地区画整理審議会委員選挙選挙人名簿の縦覧を行います。  
**日時** 9月30日(金)~10月13日(木) 午前8時30分~午後5時15分  
**会場** 北藤岡駅周辺土地区画整理事務所  
 ※土・日曜日、祝日は市役所日直室で行います  
**異議の申し出** 選挙人名簿に異議のある人は、縦覧期間内に文書で市長に申し出ることができ、縦覧期間内に行います  
**問い合わせ** 北藤岡駅周辺土地区画整理事務所(☎0245951)

## オータムジャンボ宝くじ

この宝くじの収益金は、地域住民の福祉向上のために使われます。  
**発売期間** 9月26日(月)~10月14日(金)  
**当せん金** 1等13億円×14本(前後賞各1億円)  
**発売場所** 全国の宝くじ売場

## 市民投稿

※公の業務とは関係ありません  
 掲載希望者は広報広聴係へ

## 普通救命救急講習会

心肺蘇生法とAEDの使用  
 方法、応急手当の仕方を学ぶ講習会を開催します。  
**日時** 10月7日(金) 午後6時~9時  
**会場** 藤岡商工会議所  
**対象** 市内在住・在勤・在学の市民  
**定員** 40人(先着順)  
**参加料** 無料  
**その他** 動きやすい服装で来て下さい  
**申し込み・問い合わせ** 9月30日(金)までに藤岡商工会議所青年部事務局(☎0245951230)へ

## ~「優しさ」と「思いやり」のある運転で交通事故を防ぎましょう~

- ▷夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止  
 夕暮れ時や夜間の外出には、明るい服装で反射材を着用しましょう。
  - ▷後部座席を含めた全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底  
 運転者は、同乗者全員がシートベルトを着用してから運転しましょう。
  - ▷飲酒運転の根絶  
 「しない!させない!ゆるさない!」を合言葉に飲酒運転の根絶に取り組みましょう。
- 問い合わせ** 地域安全課(☎02245)

## 秋の全国交通安全運動

期間: 9月21日(水)~30日(金)



## ファミサポ通信

☎235777



今井智子さん (両方会員)

身内以外に預けるのは初めてでしたが、泣くこともせず楽しそうに過ごしているようです。お世話になる会員さん宅では、犬との触れ合いなどが家では体験できないことも多く、子どもにとっていい経験になっているみたいです。



読み聞かせは子どもの想像力・言語能力を育み、感情表現を豊かにする効果が期待されています。

おたまじゃくし  
おはなしの会

10月8・15・22・29日の土曜日  
午後3時～3時40分

こども 救急 相談

☎#8000

月～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

## 10月子どもカレンダー *child*

問い合わせ：子ども課(☎2268) 会場：市保健センター

項目	期日・受付時間	対象年齢・内容
両親学級 ※要予約	1日(土) 午前9時20分～9時30分	沐浴・妊婦体験など (先着12組)
股関節検診	20日(木) 午後1時～1時45分	平成28年 7月生まれ
4カ月児健康診査	26日(水) 午後1時～2時	平成28年 6月生まれ
BCG・ブックスタート ※要予約	11日(火) 午後1時～1時20分	平成28年 4月生まれ
前期離乳食教室	3日(月) 午前10時～10時10分	平成28年 4月生まれ
後期離乳食教室 ※要予約	7日(金) 午前10時～10時10分	平成28年 1月生まれ
1歳児健康診査	12日(水) 午後1時～1時30分	平成27年10月生まれ ※フッ素塗布券配布
1歳6カ月児健康診査	27日(木) 午後1時～1時30分	平成27年 3月生まれ
わくわく相談 (2歳児相談)	14日(金) 午前9時30分～9時40分	平成26年 6月生まれ
3歳児健康診査	13日(木) 午後1時～1時30分	平成25年 6月生まれ
5歳児健康診査	4日(火)・5日(水) 午前8時50分～9時	平成23年10月生まれ ※集団遊びがあります

## キラリわたしの学校

### 鬼石小学校

～継続から生まれるもの～

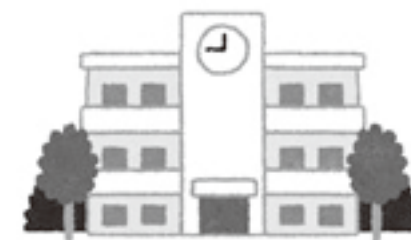
**毎**朝8時前になると鬼石小学校の校庭に子どもたちが集まります。始業前の5分間、全員が音楽に合わせて校庭を走ります。継続して走ることによって子どもたちは大切なことを学んでいます。

#### 続けることの大切さ

たとえ走るのが遅くても、毎日続けることで苦手意識が薄れ、慣れていきます。継続の効果を実感した子どもたちは「体力も付いてきたし、普段の生活でも苦手なことにチャレンジする気持ちが生まれました」と前向きです。先生たちは「どんな事でも継続することが大切。『頑張れば自分にもできるんだ』という気持ちは自信につながります」と今日も子どもたちを応援します。

#### お互いを高める

5分間走は、走るのが遅くても速くても皆で心を一つにして取り組むことで、お互いを認め合い、高め合う場にもなっています。高め合う気持ちは運動だけでなく、勉強にも良い影響を与えています。例えば、算数の計算問題では友達と競争しながらたくさん問題を解くことによって計算力を身に付ける



問い合わせ 学校教育課(☎8212)



↑速さは人それぞれ、自分のペースで走ります。遅くても速くてもお互いに声を掛け合います。

ことができました。

勉強にも運動にも一生懸命に取り組むようになった子どもたちは、自分に自信を持ち、これからもお互いに高め合います。

## 子育てstyle

### 子どもの偏食

子育て中の親にとって大きな悩みの一つである子どもの偏食。しかしこれは発達的一段階。これが好き、あれが嫌いという意味が明確になってきた証しです。こうした体験を通して食べ物に興味を持ち、子どもはさまざまな味を覚えていきます。

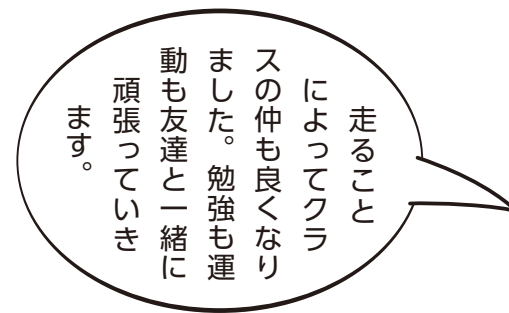
注意しなければならないのは、子どもの好みに合わせて、親も同じ食事内容にしてしまうことです。親は偏りなく食べてください。子どもはそれを見て興味を持ち、いつのまにか食べられるようになっていたということもあります。嫌いな食べ物を意識させるのではなく、絵本などで食事に対して楽しいイメージを抱かせ、食べることに興味を持たせましょう。

1、2歳までは奥歯が生えそろっていないので、肉や野菜、海藻類がかみ切れず、食べてくれないこ



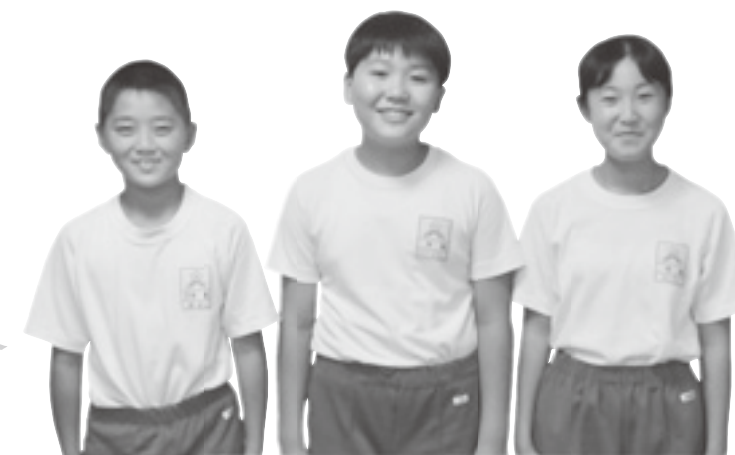
ともあります。味覚がもっとも発達する時期なので、みじん切りにするなど調理方法を工夫して、いろいろな味を体験させてください。

食事が一番大切なのは、家族で食卓を囲み、楽しい時間を過ごすことです。栄養や分量も大切ですが、「食事は楽しい」ということも教えてあげましょう。



Name 鬼石小学校 6年生

藤巻飛雅さん 田中麗恩さん 水落碧さん





# 困ったときの無料相談

日常生活に関する悩み事、困り事の相談を無料で受けます。相談員は各分野の専門家、秘密は厳守します。

## 10月の日程

相談	期日	時間	会場	申し込み	問い合わせ
法律相談	7日(金) 13日(木) 21日(金) 27日(木)	午後 1時～4時 (27日は3時まで)	市役所市民相談室	7日は9月27日(火)、 13日は10月3日(月)、 21・27日は11日(火)から	
行政相談	12日(水) 19日(水) 20日(木)	午後 2時～4時	市役所市民相談室 20日は鬼石公民館	当日会場へ	自治交流課 (☎④2211)
人権相談	14日(金) 28日(金)	午後 1時～3時	市役所市民相談室	当日会場へ	
不動産相談	19日(水)	午後 1時30分～3時	市役所第6会議室	事前に電話予約	
心配ごと相談	毎週水曜日	午後 1時～4時	市社会福祉協議会 (仲町)	当日会場へ	市社会福祉協議会 (☎②5647)
結婚相談	1日(土) 13日(木) 20日(木)	午後 1時～4時	市社会福祉協議会 (仲町)	印かんとスナップ写真(L版)を持って、 当日会場へ	
青少年 電話相談	毎週 土・日曜日	午後 1時～4時	青少年センター (総合学習センター内)	電話でも面接でも受 け付けます	青少年センター (☎④4150)
教育相談	毎週 月・火・木曜日	午前9時～ 午後4時	教育研究所 (総合学習センター内)	電話でも面接でも受 け付けます	教育研究所 (☎③9801)
家庭児童相談	毎週 月～金曜日	午前9時～ 午後4時	市役所保健センター	電話で子ども課へ	子ども課 (☎④2268)

## 周囲の行動

声掛け	家族や仲間の変化に気付いたら、勇気を出して声を掛けてください。声掛けをすることで「私は独りじゃない」といった安心感を与えることができます。
傾聴	気持ちを真剣に受け止め、反論などせずにひたすら聴いてあげてください。不安や悩みを打ち明けてくれたことをねぎらいましょう。
つなぎ	相談を受けたら1人で抱え込まず、福祉課や医療機関へ相談してください。
見守る	すぐにどうにかしようとせず、悩みや不安を理解し、寄り添いながら見守ってください。

気付きから行動へ  
人はストレスや悩み、不安などから心身に不調を起こすことがあります。周囲に相談できず悩みや不安が強くなる、と精神疾患や自殺につながってしまうこともあります。家族や仲間のいつもと違う様子に気付いたら、「何かあった？」と周囲で声を掛け、話を聴いてあげてください。うつ病などの精神疾患が疑われるら、相談機関や医療機関に相談してください。精神疾患は、早期発見・早期対応が大切です。周りの人が気付き、見守ることが精神疾患や自殺の予防につながります。

## 健康 Health

### 心のSOS

福祉課 ☎④2384

## 10月休日当番医

診療時間は午前9時～午後5時  
歯科医院は午前9時～正午

日	医療機関	地区	電話
2日(日)	秋山医院	小林	②8315
	薬師寺整形外科クリニック	下栗須	②1555
	木村内科医院	仲町	②0333
産婦人科	藤岡総合病院	宮本町	②3311
	歯科	パールデンタルクリニック	旭町 ③0006
9日(日)	篠塚病院	篠塚	③9261
	中島整形外科クリニック	芦田町	④1777
	小山医院	中	②01200
歯科	かねた歯科医院	高崎市吉井町	027・387・8691
	10日(祝)	光病院	本郷 ④1234
産婦人科	戸塚クリニック	上栗須 ②01800	
	光病院	本郷 ④1234	
産婦人科	河内歯科医院	宮本町 ④0100	
	歯科	鬼石病院	鬼石 ⑤3121
16日(日)	藤岡こどもクリニック	小林 ④0024	
	田原内科クリニック	相生町 ③2552	
歯科	ふじおか歯科クリニック	中栗須 ⑤04182	
	23日(日)	くすの木病院	旭町 ④3111
歯科	よしだ内科クリニック	白石 ⑤08958	
	近藤歯科医院	上戸塚 ②8264	
30日(日)	飯田整形外科医院	篠塚 ②5770	
	中田医院	宮本町 ②0385	
	飯塚クリニック	下戸塚 ④7700	
産婦人科	藤岡総合病院	宮本町 ②3311	
	歯科	森歯科診療所	森 ④2828

救急医療機関案内(24時間対応) ☎③6699

## 歯

8020達成のために  
の健康

### だ液のすごいところ

だ液は私たちの体になくてはならないものです。主な役割を紹介します。

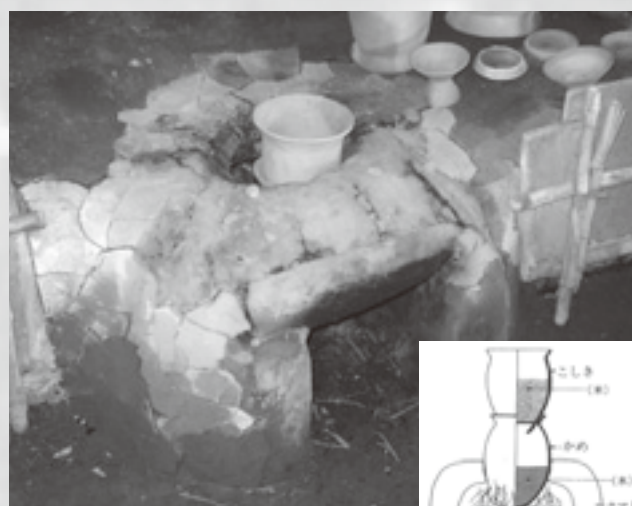
- 殺菌する  
口内にいる細菌やウイルスを減らしてくれます。
- 消化・吸収の補助  
だ液は消化を助ける成分を持っているため、消化・吸収を助けます。
- 虫歯・歯周病予防  
食べかすなど口内の汚れを落とし、清潔な状態に保ちます。
- 口臭予防  
口臭の原因の一つになる口内の細菌を洗浄・殺菌するため、口臭を予防します。

たくさんだ液を出すためには、食べ物をよくかむことが重要です。かむことはだ液の分泌だけでなく、脳細胞の刺激や肥満予防にもなります。ゆっくりよくかんで食事をするよう心掛けましょう。

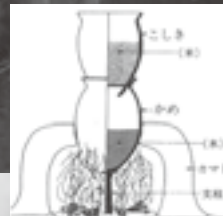
## ふじおか Culture

～藤岡の文化を探る～ No.6

問い合わせ 文化財保護課(☎③5997)



カマドに設置した甑とかめ  
(藤岡歴史館内の復元住居内の様子)



出典：上福岡市歴史民俗資料館より

## 遺跡からの出土品

～蒸し器とカマド～

蒸す。この調理法は古墳時代の中頃以降に一般化したと推測されます。それは甑という土器の出土量がこの頃以降に増加するからです。

甑は現代の蒸し器の前身に当たります。細長いかめのような形で、底部にあなを空け、スノコなどで仕切ることによって蒸気だけを入れられる仕組みになっています。水を入れたかめの上に設置し、かめごと火にかけて使いました。

同じ頃に普及したカマドも甑の普及に大きな影響を与えています。蒸すためには水を沸騰させ続ける必要がありますが、カマドによって屋内でも強い火力を得られるようになったのです。カマドにより容易になった調理法といえます。

おにし  
地域協力隊  
地域の魅力  
を探る

問い合わせ にぎわい観光課 ☎23111

かな秋のアート祭り

「アーティスト・イン・レジデンス」に海外から新しい参加者が集まりました。新しく来た外国人アーティストたちは積極的にまちの人たちと関わり、日本での生活を楽しんでいきます。上町の納涼会に参加したり、日本文化の体験会に出席したりと、まちの中でよく見かけます。

彼らの制作するアート作品は鬼石に来て感じたことや、この土地で見つけた特徴を取り入れているため、鬼石地域との共作とも言えるものです。日本人とは違った切り口で鬼石を解釈する彼らの視線は、新しい発見や忘れられていた魅力を感じさせてくれます。

そんな作品が展示される「かな秋のアート祭り」が9月17日～25日まで、十一屋（鬼石郵便局向かい）で開催されます。アーティストたちが感じた「鬼石」をぜひ味わいにきてください。

（相庭沙奈絵）



すしにぎり体験で地元民と交流する外国人アーティスト

人口 ( )内は前月比  
平成28年9月1日現在

男……………32,846人(-13)  
女……………34,079人(-6)  
計……………66,925人(-19)  
世帯数………27,031世帯(+47)

火災・救急 ( )内は前年比  
平成28年8月31日現在

数字は平成28年1月からの累計です。

火災 15件 (-13) 救急 1,950件 (+101)

住宅用火災警報器  
設置義務です！全家庭！

交通事故 ( )内は前年比  
平成28年8月31日現在

数字は平成28年1月からの累計です。

人身 226件 物損 817件  
事故 (-43) 事故 (-95)

夕暮れ時  
早めのライト点灯を

納税

期日：9月30日

固定資産税…3期  
国民健康保険税…3期  
介護保険料…3期  
後期高齢者医療保険料…3期

文芸の里

颱風の過ぎし山々澄まし顔  
夏いで湯懐かしお国訛りかな  
満月や人語全く透けるほど  
野良猫の隠れ安さや草茂る  
出征の父その朝の百日紅  
女郎蜘蛛獲物一気に食む力

俳句を募集します。投稿はハガキ一枚に一作品、未発表の自作のみ。紙面の都合上掲載できない場合がありますがご了承ください。(選者：木下涼薫)

問い合わせ 秘書課(☎2208)

高橋純雄  
関口悦子  
齋藤武雄  
土屋栄子  
大澤徹也  
青木洋

敬称省略

作品に住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を明記し〒375-8601(住所不要)市役所秘書課広報広聴係「文芸の里」応募係まで