



## 大きくなって。アユの稚魚放流

5月16日、日野小学校の児童23人が、地元日野地区の鮎川にアユの稚魚約8,000匹を放流しました。1年生から4年生までは下日野の大平橋下、5・6年生は上日野の細谷戸橋下他1カ所の合計3カ所で実施しました。児童は稚魚の入ったバケツを川にゆっくりと傾け、「大きくなってね」「バイバイ」などと元気に泳ぐ稚魚に声を掛けていました。放流後、児童は河原のごみ拾いを行い、「アユの住むきれいな川にしよう」と環境保全の意識を高めました。



イベント

下久保ダム放流設備  
点検イベント

三波石峡文化財指定60周年記念イベント・下久保ダム放流設備点検を開催します。

日時 6月25日(日)午前10時～午後3時

会場 三波石峡駐車場・下久保ダム

内容 ▽ダムのゲート点検に伴う放流▽とつちやなげ汁などの飲食物・物産の販売▽ダム施設の開放▽日付スタンプを押印したダムカードの配布  
その他 三波石峡周辺は交通規制を実施しますので、お越しの際は、誘導員の指示に従ってください

申し込み・問い合わせ にぎわい観光課(☎523111)

少年の主張藤岡市大会

中学生が日常生活の中で感じている事、また心からの思いや考えを発表します。

日時 7月1日(土)午後1時30分～

会場 市民ホール

申し込み・問い合わせ 6月23日(金)～7月9日(日)に土と火の里公園(☎280385)へ

市民公開講座

日時 6月24日(土)午後2時～

会場 藤岡多野医師会館

演題・講師 腰椎疾患の診断と治療Ⅱ飯塚伯さん(群馬大学大学院准教授)

その他 講演前と休憩時間に無料健康相談コーナーを設置します

申し込み 当日会場へ

問い合わせ 藤岡多野医師会事務局(☎20251)

3B体操体験教室

ボールなどを使用する誰でも楽しめる健康体操です。体操をしてより健康に！より幸せに！

日時 6月29日・7月6日の木曜日午前10時～11時30分

会場 美九里公民館

対象 市内在住・在勤の人

定員 各日15人(先着順)

参加料 無料

持ってくる物 屋内用運動靴  
運動のできる服装・タオル  
申し込み・問い合わせ 6月

入場料 無料  
問い合わせ 生涯学習課(☎26888)

藤岡中央児童館  
たなばたまつり



日時 7月1日(土)午前10時～

会場 藤岡中央児童館

内容 育英短期大学JCCクラブの学生と手遊び、パネルシアター、歌や簡単なゲームをして遊びます

参加料 無料

申し込み 当日会場へ

問い合わせ 藤岡中央児童館(☎248060)

読書感想文課題図書

小学校低学年

▽ばあばは、だいじょうぶ▽

ながあつてもずっといっしょ  
▽アランの歯はでつかいぞこわいぞ▽すばこ

小学校中学校

▽くろねこのどん▽空にむかっ  
てともだち宣言▽耳の聞こえないメジャーリーガーウイリアム・ホイ▽干したから…

小学校高学年

▽チキン！▽ぼくたちのリアル▽霧のなかの白い犬▽転んでも、大丈夫

中学校

▽円周率の謎を追う▽ホイッ  
パーウィル川の伝説▽月はぼくらの宇宙港

高等学校

▽フラダン▽ストロベリーライフ▽犬が来る病院  
※多くの人に利用していただくために、7月1日～8月31日は、1人1冊、1週間の貸し出しになります(予約も1人1冊です)

おたまじゃくし  
おはなしの会

日時 7月1日・8日・15日・29日の土曜日、午後3時～3時40分

会場 おはなしのへや

22日(木)～27日(火)に美九里公民館(☎21334)へ

低栄養予防料理教室

高齢者の低栄養を予防し、健康を維持するための料理教室を開催します。

期日・会場	公民館名
7月1日(土)	小野公民館
7月6日(木)	美土里公民館
7月8日(土)	鬼石公民館
7月11日(火)	神流公民館
7月12日(水)	美九里公民館
7月13日(木)	市保健センター
7月19日(水)	日野公民館
7月20日(木)	藤岡公民館
7月20日(木)	平井公民館

時間 午前10時～午後1時

内容 ▽講話Ⅱ低栄養予防について▽調理実習Ⅱごはん・ねぎとひじきのつくねバーグ&付け合わせ・じゃがいものカレー炒め・かぼちゃのみそ汁・わらび餅

講師 食生活改善推進員

対象 市内在住の人

定員 20人(先着順)

参加料 1人500円

持ってくる物 エプロン・三角巾・手拭きタオル

その他 自宅のみそ汁やスープの塩分を測定しますので、希望者はみそ汁を50mlほどお

7月の移動図書館

神流地区	4日(火)
小野地区	19日(水)
美土里地区	18日(火)
美九里地区	12日(水)
平井地区	11日(火)
日野地区	13日(木)
鬼石地区	5日(水)

講座・教室

キャンドルピラティス教室



都会の騒がしさから離れ、自然に囲まれた中でキャンドル作りとピラティスを体験してみませんか。

日時 7月15日(土)①キャンドル体験Ⅱ午後5時～6時②ピラティス教室Ⅱ午後6時～7時

会場 土と火の里公園

定員 20人(先着順)

参加料 1500円(キャンドル体験のみⅡ1000円・ピラティス教室のみⅡ500円)  
持ってくる物 タオル・動きやすい服装

持ちください

申し込み・問い合わせ 6月22日(木)～29日(木)に健康づくり課(☎402808)へ

ガスパクサツ群馬  
健康づくり教室

健康寿命を延ばすための健康づくり教室を開催します。

日時 7月7日・14日・21日・28日の金曜日(全4回)午前10時～11時30分

会場 市民ホール

内容 栄養講座と軽運動(ウォーキング、ストレッチなど)

対象 60歳以上の人

定員 40人(先着順)

参加料 無料

持ってくる物 タオル・運動靴

申し込み・問い合わせ 6月21日(水)から介護高齢課(☎402809)・草津温泉フット

ボールクラブガスパクサツ群馬(☎027・225・2350)へ

藤岡がん市民講座

日時 7月8日(土)午後1時30分～3時30分

会場 藤岡総合病院

演題・講師 ▽放射線治療に

ついてⅡ塩谷真里子さん(藤岡総合病院放射線治療科部長)  
▽胃がんについてⅡ森永暢浩さん(藤岡総合病院診療統括部長)

定員 80人(先着順)

参加料 無料

申し込み 当日会場へ

問い合わせ 藤岡総合病院地域医療支援連携センター(☎223311)

募集

農地中間管理事業

担い手のいない農地を、農地中間管理機構である県農業公社が借り受け、地域の適切な担い手に貸し付ける制度です。一定の要件を満たせば「機構集積協力金」の交付も受けられます。

対象 農業振興地域内(市街化区域でない農地)の耕作できる農地

申し込み・問い合わせ 県農業公社(☎027・251・1220 ☎027・251・0677)・農林課(☎402304)

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

子どもみこし担ぎ手



児童館のみこしを担いで藤岡まつりに参加しませんか。  
日時 7月22日(土)午後2時30分～5時

対象 小学生(2年生以下は保護者同伴)

定員 25人(先着順)

参加料 無料

その他 お弁当と飲み物を用意します

申し込み・問い合わせ 7月3日(月)から電話で藤岡中央児童館(☎28060)へ

スポーツ

問 ☎58213

スポーツ少年団

軟式野球低学年大会

日時 7月15日(土)午前8時開会

会場 烏川緑地スポーツ広場

対象 市内の小学1～3年生



運動

Exercise

料金 参加料のほかに施設利用料がかかります  
申し込み 事務室前で受け付け  
お知らせ 夏休み短期教室は7月2日(日)午前10時～8月1日(火)・27日(日)の一般開放は、水泳大会のため午後1時30分からです(27日の教室は時間を変更して開催します)  
問い合わせ みずとびあ藤岡(☎20977)

みずとびあ藤岡 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 7月31日～8月28日  
水曜日 8月2日～8月30日  
木曜日 8月3日～8月24日  
金曜日 8月4日～9月1日  
土曜日 7月29日～8月26日  
日曜日 7月30日～8月27日 } 全4回  
夏休み短期教室 7月25日～8月29日の火曜日(全5回)  
対象 18歳以上の人(一部子ども向け)

内 容		開始時間	参加料		
プール教室	火曜 夏休み短期水泳教室(年少児～小学生)	午後4時	2,060円		
		午後5時			
		午後6時			
プール教室	月曜 大人水泳教室・中級B	午後7時	520円		
	水曜 アクアビクス	午後7時	1,030円		
	木曜 大人水泳教室・中級A	午後7時	520円		
	金曜 大人水泳教室・初級	午後7時	520円		
	土曜 大人水泳教室・上級	午後7時	520円		
フロア教室	月曜	体力向上体操	午前10時15分(45分間) 770円		
		ZUMBA GOLD	正午 1,550円		
		フラダンス	午後1時 1,550円		
		ストレッチ健康体操	午後2時 1,030円		
		脂肪燃焼エアロビクス	午後3時 1,030円		
		キッズスポーツ(小学1～3年生)	午後5時 1,290円		
		エアロビクス	午後6時30分 1,030円		
		ボディシェイプ	午後7時30分 1,290円		
		水曜	土曜	腰痛・肩こり改善体操	午前10時15分(45分間) 770円
				体力向上体操	午前11時 1,030円
ZUMBA GOLD	正午 1,550円				
脂肪燃焼エアロビクス	午後1時 1,030円				
ストレッチ健康体操	午後2時 1,030円				
やさしいヨガ	午後3時 1,550円				
幼児リズムダンス(4歳～年長児)	午後4時 1,290円				
ヨガ	午後7時30分 1,550円				

内 容		開始時間	参加料
木曜	ストレッチ健康体操	午前10時15分(45分間)	770円
	腰痛・肩こり改善体操	午前11時	1,030円
	ヨガ	午後2時	1,550円
	ヨガレッツ	午後3時	1,550円
	キッズダンス(年中児～小学2年生)	午後5時	1,290円
	ジュニアHIPHOP(小学2～6年生)	午後6時	1,290円
フロア教室	金曜	エアロビクス	午後7時 1,030円
		ヨガ	午前10時15分(45分間) 1,030円
		ストレッチ健康体操	午前11時 1,030円
		太極拳	正午 1,030円
		初級エアロビクス	午後1時 1,030円
		フラダンス	午後4時 1,550円
		キッズフラダンス(年長児～中学生)	午後5時 1,290円
		初級エアロビクス	午後6時30分 1,030円
		ダイエットエアロ	午後7時30分 1,290円
		ステップエアロ	午前10時30分 1,550円
土曜	日曜	初級エアロビクスサーキット	午前11時30分 1,290円
		ZUMBA センタオ	午後0時30分(45分間) 1,300円
		BOKWA～ボクワ～	午後1時15分(45分間) 1,130円
		ZUMBA	午後2時 1,550円
		バランスボール	午後3時 1,550円
		姿勢改善エクササイズ	午後4時 1,290円
		フィジカルトレーニング	午後5時 1,550円
		中級エアロビクス	午後6時30分 1,290円
		ヨガ	午後7時30分 1,550円
		脂肪燃焼エアロビクス	午前10時30分 1,030円
ZUMBA	午前11時30分 1,550円		
ヨガピラティス	午後0時30分 1,550円		

その他

粗大ごみ有料回収

収集日 7月3日・10日・24日の月曜日(先着5人)

収集品目 家具・自転車など

収集制限 各家庭4点以内

料金 1kgあたり30円(消費

税別)

申し込み・問い合わせ 6月

21日(水)から電話で清掃センター

(☎28305)へ

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

初心者詩吟体験教室

初心者向けの詩吟体験です。

日時 ㊄昼の部 7月12日・

19日・26日の水曜日(全3回)

午後2時30分～4時㊄夜の部

7月13日・20日・27日の木

曜日(全3回)午後6時30分

～7時30分

会場 ㊄昼の部 藤岡第一小学

校㊄夜の部 総合学習センター

参加料 無料

申し込み・問い合わせ 電話

で上武吟魂会秋山ひろみさん

(☎20652)へ

駐車場などの変更

藤岡総合病院附属外来センターの駐車場およびバス・タクシ乗り場の位置が7月1日(土)から変わります。ご利用の際は、誘導員の指示に従ってください。詳しくは、藤岡総合病院のホームページをご覧ください。  
問い合わせ 藤岡総合病院 (☎23311)



鬼石夏祭り棧敷席

期日 7月16日(日)  
利用料 ㊄マス席S(4人)15,000円 ㊄マス席A(4人)12,000円 ㊄イス席2,000円 ほか  
申し込み・問い合わせ 6月23日(金)から鬼石夏祭り実行委員会事務局(藤岡市鬼石商工会内☎2062)へ

# 教えて！消費生活

**Q** スマートフォンで無料アダルト動画サイトを見ようとしたら、「登録完了」の画面が出た。登録した覚えがないと業者に連絡したところ、「退会するなら退会料を支払え」と言われた。怖くなったので、指示に従ってコンビニでプリペイドカードを購入し、発行番号を業者に伝えた。支払う必要があったのだろうか。返金してほしい。



## プリペイドカード購入を指示する詐欺業者に注意！

**A** 登録した覚えがなければ、支払う必要はありません。またプリペイドカードの発行番号を業者に教えることは、カードそのものを業者に譲ってしまうことと同じです。後になってだまされたことに気付いても、ひとたび相手に渡した価値を取り戻すことは非常に困難です。トラブルに気付いた場合はプリペイドカードを購入したことを証明するレシートなどを手元に用意した上で、早急にプリペイドカード発行会社に連絡してください。こうしたトラブルに遭わないためには、不審な請求に電話やメールなどで連絡しないことが大切です。

消費生活の相談は消費生活センター  
 ☎fax 兼用 ②1133 (来庁相談要予約)  
 相談時間 平日午前9時～午後4時

## 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

## 7月子どもカレンダー

問い合わせ：子ども課(☎④2268) 会場：市保健センター

項目	期日・受付時間	対象年齢・内容
マタニティクラス ※要予約	7日(金) 午後1時20分～1時30分	栄養指導・試食など (先着12組)
股関節検診	12日(水) 午後1時～1時45分	平成29年4月生まれ
4カ月児健康診査	25日(火) 午後1時～2時	平成29年3月生まれ
BCG・ブックススタート ※要予約	11日(火) 午後1時～1時20分	平成29年1月生まれ
前期離乳食教室	3日(月) 午前10時～10時10分	平成29年1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10月生まれ
1歳児健康診査	19日(水) 午後1時～1時30分	平成28年7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12月生まれ
わくわく相談 (2歳児相談)	21日(金) 午前9時30分～9時40分	平成27年3月生まれ
3歳児健康診査	20日(木) 午後1時～1時30分	平成26年3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24年7月生まれ ※集団遊びがあります

## 子育てstyle

### 虫歯に注意

**Q** 甘いお菓子を頂く機会が多いのですが、乳歯は虫歯になりやすいと聞きました。虫歯を予防するために何か気を付けることはありますか。

**A** 虫歯を予防するには、大きく分けて3つポイントがあります。

#### <虫歯予防のポイント>

**\*おやつ** おやつはあくまで食事を補うものです。チョコレートやアメなどの甘いものは糖分が残りやすく虫歯になりやすいため、果物やおせんべいなどをお勧めします。ダラダラ食わず時間と量を決めましょう。

**\*歯磨き** 虫歯菌はだ液が減る就寝中に最も増えます。甘いものを食べた日の夜は特に念入りに歯磨きをしましょう。小学校低学年くらいまでは毎晩仕上げ磨きが必要です。

**\*フッ素** フッ素には歯の質を強くする働きがあります。家庭では、フッ素入りのスプレーやジェルを使って下さい。数か月に1度は歯科医院でフッ素を塗ると、より歯が丈夫になります。

## 健康 Health

### 薬物乱用は「ダメ。ゼツタイ。」

健康づくり課 ☎④2808

#### 薬物乱用とは

薬物乱用とは本来の使用目的や方法を逸脱して薬物を使用することです。たとえ、1回使用しただけでも乱用にあたります。乱用される代表的な違法薬物には覚醒剤、大麻、危険ドラッグ、MDMA、コカインなどがあります。

薬物乱用は幻覚や妄想にとられ、人格に異常をきたします。このため、疑い深くなったり、恐怖感にとられ犯罪を起こしたりすることもあります。また、肝臓や腎臓など全身の臓器にも悪影響を及ぼします。

#### 危険ドラッグとは

危険ドラッグは合法と称し、「ハーブ」「アロマオイル」「バスソルト」などと偽って売ら

れています。覚醒剤や麻薬に似た化学物質が含まれていることもあり、大変危険な薬物でその多くは違法です。

#### 心身にもたらす影響

薬物乱用の最も恐ろしい特徴は、使用を繰り返している「耐性」が付き、それまでの量では効かなくなることで、薬物をやめたくてもやめられない「依存」状態になることです。この「耐性」と「依存」により悪循環に陥ってしまい、自分の意志だけでは薬物使用のコントロールが利かなくなってしまう。

薬物依存症は一生付き合わなければいけない病気です。薬物を乱用し、脳が変化してしまった人はこのリスクを抱えて生きていかなければなりません。また、乱用をやめて

いたとしてもストレスなどが引き金になって、突然元の症状に戻ってしまうこと(フラッシュバック)があります。

#### 薬物乱用を防止するために

○薬物乱用の危険性は身近にあります。自分には関係ないと思わないこと  
 ○誘われても「ダメ。ゼツタイ」と断る勇氣を持つこと  
 ○一人で悩まないで早めに相談をすること

#### 相談窓口

- ・群馬県こころの健康センター ☎027-263-1156  
薬物依存症に関する相談や家族教室を行っています。
- ・群馬県庁薬務課 ☎027-226-2665  
薬物に関するさまざまな相談に応じます。

## 7月の休日当番医

診療時間は午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午  
 ※当番医は変更になる場合があります。連絡の上受診してください

日	医療機関		産婦人科	歯科	
2日(日)	松岡内科医院 1丁目・☎②0014	薬師寺整形外科クリニック 下栗須・☎②01555	深沢内科医院 上戸塚・☎②6555	藤岡総合病院 宮本町・☎②3311	石川歯科医院 藤岡・☎④1100
9日(日)	篠塚病院 篠塚・☎③9261	根岸産婦人科医院 中栗須・☎④1111	しのめクリニック 中栗須・☎②8851		里村歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027-387-8114
16日(日)	光病院 本郷・☎④1234		飯塚クリニック 下戸塚・☎④7700	光病院 本郷・☎④1234	魚津歯科医院 上大塚・☎④0676
17日(祝)	鬼石病院 鬼石・☎⑤3121	飯田整形外科医院 篠塚・☎②5770	田原内科クリニック 相生町・☎③2552		江原歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027-387-1837
23日(日)	くすの木病院 旭町・☎④3111		山崎外科医院 芦田町・☎②1331		遠藤歯科医院 2丁目・☎④0013
30日(日)	小山病院 中・☎②1200	やまうち内科 2丁目・☎④5792	おおすか子どもクリニック 芦田町・☎⑤8676	藤岡総合病院 宮本町・☎②3311	大竹歯科医院 6丁目・☎②0297

◎救急テレホンサービス(☎③6699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します

# 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。

## 7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) 21日(金) 27日(木)	午後 1時～4時	市役所市民相談室 27日は鬼石公民館	7日は6月27日(火)、 21日・27日は7月 11日(火)から	自治交流課 (☎402211)
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	
人権相談	14日(金) 20日(木) 28日(金)	午後 1時～3時	市役所市民相談室 20日は鬼石公民館	当日会場へ	
不動産相談	26日(水)	午後 1時30分～3時	市役所市民相談室	事前に予約が必要です	
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 (☎225647)
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)	印鑑とスナップ写真 (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 (☎244150)
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 (☎239801)
家庭児童相談	毎週 月～金曜日	午前9時～ 午後4時	市保健センター	電話で子ども課へ	子ども課 (☎402268)

人口 ( )内は前月比  
平成29年6月1日現在



男……………32,613人(-4)  
女……………33,871人(-13)  
計……………66,484人(-17)  
世帯数………27,155世帯(+27)

火災・救急 ( )内は前年比  
平成29年5月31日現在



数字は平成29年1月からの累計です。

火災 16件 (+5)      救急 1,257件 (±0)

火の用心    ことばを形に    習慣に

交通事故 ( )内は前年比  
平成29年5月31日現在



数字は平成29年1月からの累計です。

人身 97件      物損 541件  
事故 (-56)    事故 (+21)

雨天時、前方注視・スリップ注意!

## 納税

期日：6月30日



市県民税…1期

# 文芸の里

こいのぼりいっぱいあるよなかよしだ  
こいのぼり家族いっしょにおよいである  
アカシアの香り吹きくる試歩の道  
川風に競ひ八百鯉のぼり  
生き生きと明るさ広げ柿若葉  
潮騒や明石大橋夏かすみ

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(☎402208)

大林由佳 (小学生)  
大林佳奈 (小学生)  
佐藤文一  
齋藤武雄  
高橋純雄  
戸田京子  
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