



## 藤岡まつり

迫力のあるお囃子の演奏と  
勇壮な宮神輿渡御





**人権啓発指導者養成講座**

すべての人々の人権を尊重し、思いやりと優しさに満ちた市民生活の実現を目指して実施する講座です。

期日	内容
① 9月20日(水)	LGBTとは？
② 10月19日(木)	女性も男性も活躍できる社会とは？
③ 11月13日(月)	同和問題の現状と課題
④ 12月14日(木)	人権講演会
⑤ 平成30年1月16日(火)	人権意識を高めるために

※①～③・⑤=午後2時～、④=午後2時40分～  
1回のみ参加も可能

**会場** ▽①③⑤ 市教育庁舎▽② しみかばみらい館  
**定員** 20人(先着順)  
**参加料** 無料  
**申し込み・問い合わせ** 9月8日(金)までに電話で生涯学習課(☎②68888)へ

**募集**

**藤岡商工祭**

商工祭(産業博覧会)に出展する企業を募集します。

**日時** 11月5日(日)午前10時～午後3時  
**会場** 中央公園  
**内容** 市内および周辺地域の商工業者による、伝統工芸品や特産物を含めた自社商品の展示・販売  
**参加料** 1区画3000円  
**申し込み・問い合わせ** 9月15日(金)までに藤岡商工会議所青年部(☎②1230)へ

**アイタッチ交流会**



独身男女の出会いの場を提供する交流会を開催します。フリートークなどを通じて、すてきな出会いを見つけてください。

**日時** 10月1日(日)午後4時～7時

**会場** レストランカフェアーネソナンサ(藤岡商工会議所内)

**対象** 結婚意思のある50歳までの独身の人(男性は市内在住・在勤の人のみ)

**定員** 男女各20人(先着順)  
**参加料** ▽男性 3000円 ▽女性 2000円  
**申し込み・問い合わせ** 8月24日(木)～9月20日(水)に参加料を持って藤岡商工会議所女性会事務局(☎②1230)・商工観光課(☎④2318)へ

**スポーツ**

問 ☎508213

**市民秋季弓道大会**

**日時** 9月10日(日)午前9時30分開会  
**会場** 藤岡総合運動公園弓道場  
**種目** ▽個人の部▽団体の部(1チーム3人)  
**競技方法** 近的競技(36cmかすみの・的中制・各自10射)  
**対象** 市内在住・在勤・在クラブの人(高校生を除く)

**参加料** 無料  
**申し込み** 当日午前9時30分までに会場へ  
**問い合わせ** スポーツ課

**市民剣道大会**



**日時** 9月10日(日)午前9時開会  
**会場** 市民体育館  
**種目** ▽初心者(4月以降に始めた人、男女混合) ▽①小学1・2年生 ▽小学3・4年生 ▽小学5・6年生 ▽小学2・6年生の部(男女別・学年別) ▽中学生の部(男女別) ▽高校生の部(男女別) ▽一般男子の部(年齢別) ▽一般女子の部  
**競技方法** 個人戦  
**対象** 市内在住・在勤・在学・在クラブの人  
**参加料** 無料  
**申し込み** 当日午前8時30分までに会場へ  
**問い合わせ** スポーツ課

**ライフル・スラッグ射撃大会**



**日時** 9月10日(日)午前9時競技開始  
**会場** 埼玉県長瀬総合射撃場  
**種目** ▽ライフルの部(大口径) ▽スラッグの部(口径を問わず)  
**競技方法** 合計30発撃ち▽静

**市民テニス大会**

**日時** 10月1日(日)・8日(日)予備日10月15日(日)午前9時競技開始  
**会場** 庚申山総合公園テニス

的50m(立射10発・膝射10発) ▽動的50m(立射5発・自由姿勢5発)  
**対象** 市内在住・在勤の一般猟銃を所有している人  
**参加料** 5500円  
**申し込み・問い合わせ** 9月5日(火)までに市体協射撃部上村さん(☎③3481)・スポーツ課へ

**コート**

**種目** ▽シングルス(男女別) ▽ダブルス(男女別) ▽クラブ対抗団体戦(3ダブルス)  
**競技方法** 6ゲームマッチ(6オールタイプブレイク・セミアドバンテージ方式)  
**対象** 市内在住・在勤・在学・在クラブの人  
**参加料** ▽シングルス 11人 1500円 ▽ダブルス 11組 1500円 ▽団体戦 11グループ 3000円  
**申し込み・問い合わせ** 8月22日(火)～9月8日(金)にグラウンドFテニスクラブ(☎④6363)・スポーツ課へ

**知的障がい者水泳教室**

**日時** ▽第3期 9月23日～10月28日(10月7日を除く) ▽第4期 11月11日～12月9日の土曜日(各期5回) 午前8時30分～9時30分  
**会場** みずとびあ藤岡  
**対象** 市内在住・在学で知的障がいのある小・中学生  
**定員** 各期10人(先着順)  
**参加料** 各期1人3400円(保険料など)  
**持ってくる物** 水着・タオル

**健康福祉**

**ゴーグル・水泳帽子**  
**申し込み** 8月21日(月)～9月8日(金)にスポーツ課へ  
**問い合わせ** 市水泳協会多胡さん(☎②3544)・スポーツ課

**精神保健福祉相談**



**日時** 毎月第4金曜日、午後1時30分～4時  
※相談は予約制で精神科の医師が相談に応じます  
**申し込み・問い合わせ** 藤岡保健福祉事務所(☎②1420)

**エイズ相談・検査**

**日時** 毎週火曜日、午前9時30分～10時30分  
※検査は予約制です。予約は匿名で受け付けます  
**申し込み・問い合わせ** 藤岡保健福祉事務所(☎②1420)

**100歳のお誕生日  
おめでとうございます**  
新井市長と冬木市議会議長が慶祝



石原 邦子さん(8月3日来庁)

100歳になった今も自分のことは自分で行うという石原さん(8月3日生まれ・本動堂)。孫をはじめ、周りの皆さんに「優しくしてもらって幸せ」と、にこやかに話してくれました。



藤岡市の健康寿命差

(平成22年調べ)

平均寿命	男性 78.57歳 女性 86.37歳
健康寿命	男性 77.38歳 女性 83.27歳

差は男性1.19年、  
女性3.10年

1日の摂取目安

Q.野菜はどれくらい食べたらいいの?

A.1日小鉢5皿分  
小鉢1皿分野菜料理:70g  
(野菜たっぷりの味噌汁・青菜のおひたし・切り干し大根の煮物など)

Q.食塩の目安は?

A.1食あたりの塩分量は約2.6g(2.6g×3食=7.8g)  
しょうゆ:小さじ1杯(約1g)  
みそ汁:1杯(約1.5g)  
ラーメン:1杯(約6g、汁を残すと3g)

乳幼児期(0~19歳) 食習慣の基礎づくりが大切です  
特に小・中学生は、脂質や食塩を摂り過ぎている傾向に

20代では男女とも、野菜摂取量が少なく、目標値より100gほど不足しています。

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を健康寿命といっています。  
ふじおか21夢プラン(藤岡市健康増進計画・食育推進計画)では、健康寿命の延伸を目標にライフステージごとに健康づくりを推進しています。

成人期(20~64歳) 生活習慣病予防が大切です  
野菜は1日350g以上、食塩は1日で男性8g未満、女性7g未満の摂取量が目標とされています。

健康寿命とは?

あります。それに対し、食物繊維やカルシウム、鉄は不足しがちです。主食・主菜・副菜をバランス良くそろえ、規則正しく食べましょう。

健康 Health

食生活を見直し健康寿命を延ばそう

健康づくり課 ☎2808



高齢期(65歳以上) 低栄養予防が大切です  
特にたんぱく質をしっかりと摂り、主食・主菜・副菜のそろった食事を3食しっかりと摂りましょう。

また、群馬県の平均食塩摂取量は11.7gであり、目標値よりも4~5g多い値を示しています。中でも藤岡市は、重症高血圧者が多いことがわかっています。重症高血圧にならないためにも、普段から減塩を心掛けましょう。

さらに若い世代の朝食欠食率は、20代男性は41.7%、女性は25%と高くなっています。欠食すると食事バランスが崩れ、エネルギー摂取量が不足したり、不規則な食事により太りやすくなったりします。3食バランス良く食べるように心掛けましょう。

9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
3日(日)	篠塚病院 篠塚・☎29261	星野医院 仲町・☎20116	原内科クリニック 下戸塚・☎402255	近藤歯科医院 上戸塚・☎28264
10日(日)	光病院 本郷・☎241234		アイリス診療所 森・☎22542	光病院 本郷・☎241234
17日(日)	鬼石病院 鬼石・☎53121	栗原胃腸科外科医院 神田・☎402299	根岸産婦人科小児科医院 中栗須・☎241111	坂井歯科医院 2丁目・☎20680
18日(祝)	くすの木病院 旭町・☎243111		戸塚クリニック 上栗須・☎201800	里村歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027-387-8114
23日(祝)	藤岡外科内科クリニック 中栗須・☎21356	さわだ医院 岡之郷・☎41888	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
24日(日)	篠塚病院 篠塚・☎29261	やまうち内科 2丁目・☎245792	田原内科クリニック 相生町・☎232552	清水歯科医院 上栗須・☎26655
				中島歯科医院 6丁目・☎241135

◎救急テレホンサービス(☎26699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します

教えて! 消費生活

Q 軽い気持ちで消費者金融から借金をしてしまいました。最初は計画的に返済できていたのですが、徐々に返済が追い付かなくなり、複数の消費者金融から借金をしてしまいました。毎月、返済に追われています。これからどうしたら良いのでしょうか。



多重債務で悩んでいませんか?

A 債務整理の手続き(任意整理・特定調停・個人再生・自己破産)をおすすめします。約束どおりの支払いができなくなった場合、督促をうけるだけではなく約束の支払い期限が過ぎると支払うべき元金に遅延損害金が増え、返済額が膨らんでいきます。返済のために新たな借金をするような状況になると借金は雪だるま式に増えて危険な状態に陥ります。そうならないために、消費生活センターでは債務状況を整理し、解決のための情報を提供しながら、法律専門家(弁護士、司法書士)への橋渡しを行います。気軽に相談してください。

消費生活の相談は消費生活センター

☎fax 兼用 ☎1133 (来庁相談要予約)

相談時間 平日午前9時~午後4時

子育てstyle

イヤイヤ期の対応

Q 2歳になる息子がいます。毎日「イヤイヤ」の連続ですが、きちんとしつけないと将来困るのではないかと心配です。

A 2歳くらいになると急激に自我が育ってきて、自分でやりたいという欲求がたくさん湧いてきます。これが自立への第一歩となります。このころの行動は大人から見ると「訳が分からない」ことが多く、つい叱ってしまうこともあると思います。しかし、大人が怒鳴ったり、力で押さえつけようとしてもなかなかうまくいきません。まず大人が大きく深呼吸をし、気持ちを落ち着かせてから「イヤだったねえ」と声を掛け、子どもを抱きしめながら背中をトントンしてあげてください。この時期は、大人から「愛されている」と子ども自身が実感し、心の土台である自己肯定感を育む時期です。その土台がしっかりと築かれて初めてしつけができるのです。愛されていることを実感し親との信頼関係をしっかりと確立することが、その後に必要なしつけや学習に対する意欲へとつながっていきます。

子ども救急相談

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

☎#8000

9月子どもカレンダー

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
マタニティクラス ※要予約	1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	13日(水) 午後1時~1時45分	平成29年6月生まれ
4カ月児健康診査	26日(火) 午後1時~2時	平成29年5月生まれ
BCG・ブックススタート ※要予約	12日(火) 午後1時~1時20分	平成29年3月生まれ
前期離乳食教室	4日(月) 午前10時~10時10分	平成29年3月生まれ
後期離乳食教室 ※要予約	1日(金) 午前10時~10時10分	平成28年12月生まれ
1歳児健康診査	20日(水) 午後1時~1時30分	平成28年9月生まれ ※フッ素塗布券配布
1歳6カ月児健康診査	28日(木) 午後1時~1時30分	平成28年2月生まれ
わくわく相談 (2歳児相談)	22日(金) 午前9時30分~9時40分	平成27年5月生まれ
3歳児健康診査	21日(木) 午後1時~1時30分	平成26年5月生まれ
5歳児健康診査	5日(火)・6日(水) 午前8時50分~9時	平成24年9月生まれ ※集団遊びがあります

# 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。

## 9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	1日(金) 15日(金) 28日(木)	午後 1時～4時	市役所市民相談室 28日は鬼石公民館	1日は8月22日(火)、 15日・28日は9月 5日(火)から	
行政相談	13日(水) 20日(水) 21日(木)	午後 2時～4時	市役所市民相談室 21日は鬼石公民館	当日会場へ	自治交流課 (☎402211)
人権相談	8日(金) 21日(木) 22日(金)	午後 1時～3時	市役所市民相談室 21日は鬼石公民館	当日会場へ	
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	2日(土) 14日(木) 21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 (市教育庁舎内)	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 (市教育庁舎内)	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8月1日現在



男……………32,546人(-44)  
女……………33,853人(+6)  
計……………66,399人(-38)  
世帯数………27,161世帯(+20)

火災・救急 ( )内は前年比  
平成29年7月31日現在



数字は平成29年1月からの累計です。  
火災 20件 (+5)      救急 1,698件 (-1)

熱中症予防は、  
こまめな水分補給から！

交通事故 ( )内は前年比  
平成29年7月31日現在



数字は平成29年1月からの累計です。  
人身 142件      物損 700件  
事故 (-64)      事故 (+15)  
「止まる・見る・確認」で事故防止！

納税

期日：8月31日



市県民税…2期  
国民健康保険税…2期  
介護保険料…2期  
後期高齢者医療保険料…2期

# 文芸の里

曇天に映ゆる濃淡七変化  
ふる里の山川隠し朝の霧  
日傘立て浮き棧橋に魚つる  
夏休み俳句をさがす旅に出る  
かきごおりみんなとたべるえがおだよ  
セミのからさわるとうでがとれちゃった

— お知らせ —  
選者の木下涼薫さんが「田辺市熊野俳句大会」(NHK学園など主催)で特別賞に選ばれました。  
百万の露の沈黙抱く広野

佐藤文一  
高橋留雄  
中山隆  
中野桜 (小学生)  
大林由佳 (小学生)  
山口ひより (小学生)  
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  
問い合わせ 秘書課(☎402208)