



みこし ホタル神輿で会場盛り上げる

6月22日、旧日野西小学校で「日野ホタル祭り」が開催されました。日野小学校の児童16人は創作ダンスや合唱を披露し、会場を盛り上げました。また児童らはホタルをかたどった2基のホタル神輿を担ぎ、元気な掛け声を響かせながら会場内を練り歩きました。夜には歌謡ショーやホタル観賞などが行われ、地域住民でにぎわいをみせました。



イベント



ムシムシナイトリターンズ

ライトトラップを使って、昆虫採取します。

日時 8月3日(土)午後7時～9時

会場 土と火の里公園

対象 小学生以下(未就学児は保護者同伴)

定員 50人(先着順)

参加料 無料

持ってくる物 虫取り網・虫籠

その他 フランクフルトやジュースなどの模擬店も出店します

申し込み・問い合わせ 7月19日(金)から土と火の里公園

(☎280385)へ

藤岡歴史館夏季企画展

日時 7月27日(土)～9月16日(祝)午前9時～午後5時

内容 埴輪の匠、藤岡にあらわる一埴輪づくりの窯をさぐる

体験教室

日時 8月3日(土)10時30分～

内容 テラコッタ(粘土)を使った埴輪づくり体験

対象 小学生以上(小学3年

生以下は保護者同伴)

定員 20人(先着順)

持ってくる物 汚れてもいい服装

申し込み 7月19日(金)から電話で藤岡歴史館へ

講演会

日時 8月31日(土)午後1時30分～

演題 ぐんまの埴輪を考えるー藤岡地域の古墳と埴輪窯を中心としてー

講師 右島和夫さん(県立歴史博物館館長)

定員 50人(先着順)

申し込み 7月19日(金)から電話で藤岡歴史館へ

共通事項

会場 藤岡歴史館

問い合わせ 藤岡歴史館(☎280385)

土と火の里夏の特別体験

日時 7月27日(土)～8月31日(土)午前9時～午後4時

会場 土と火の里公園

内容・体験料 ▼竹の水鉄砲 700円▼竹馬 700円▼

スマートボール 1000円

その他 7月20日(土)から染色・陶芸・ガラス工房でも夏休み

限定体験を行います

問い合わせ 土と火の里公園(☎280385)

みずとぴあナイトプール

藤岡初のナイトプールを堪能しませんか。

日時 8月4日(日)午後6時～9時

会場 みずとぴあ藤岡

内容 ▼カフェテリア食べ放題・飲み放題▼サイリウム・ドリンクボトル販売など

定員 500人(先着順)

参加料 ▼高校生以上 2270円(前売り券) 2200円(▼中学生以下 2200円(前売り券) 1700円)

その他 ▼当日の通常営業は午後5時40分で終了します▼写真撮影できます▼水泳キャップなしで遊泳できます

申し込み・問い合わせ みずとぴあ藤岡(☎280977)

メンタルエステ プラネタリウム

日時 9月6日(金)▼第1回 午後2時～2時50分▼第2回 午後7時～7時50分

会場 みかばみらい館

定員 80人(先着順)

対象 18歳以上の人

申し込み 7月25日(木)から電話または直接みかばみらい館へ

問い合わせ みかばみらい館(☎285511)

図書館情報

問 ☎281669



おたまじやくし おはなしの会

日時 8月3日・17日・24日・31日の土曜日、午後3時～3時40分

会場 おはなしのへや

8月の移動図書館

神流地区	6日(火)
小野地区	28日(木)
美土里地区	27日(火)
美九里地区	21日(木)
平井地区	20日(火)
日野地区	22日(木)
鬼石地区	7日(水)

講座・教室



勤労者筆ペン講座

日時 9月6日(金)午後6時30分～8時

会場

会場 市役所東庁舎

内容 筆ペンの持ち方から実践

対象 市内在住の勤労者および市内在勤の人

※就職予定者も可

定員 15人(先着順)

参加料 無料

持ってくる物 筆ペン(ない場合は購入できます)

申し込み・問い合わせ 7月22日(月)～8月26日(月)に直接または電話、メールで「氏名・住所・生年月日・電話番号・勤務先・筆ペン購入の有無」を商工観光課(☎282318

syoko2@city.fujioka.gunma.jp)へ

おやじの食育教室

日時 8月2日(金)午前10時～午後1時

会場 藤岡公民館

内容 ▼食育講座▼調理実習(災害パッキングキング) Ⅱ

カレーライス・じゃがりこサラダ・カルピスポンチ

対象 市内在住の年長児・小学生と保護者

定員 12組(子ども・大人各1人、先着順)

参加料 1組1000円

持ってくる物 エプロン・マスク・三角巾・手拭きタオル

その他 ▼託児あり(要予約)▼協賛企業提供商品プレゼント

申し込み・問い合わせ 7月23日(火)～29日(月)に健康づくり課(☎2808)へ

藤岡学講演会

日時 8月10日(土)午後2時～

会場 藤岡歴史館

演題 古代東国と藤岡

定員 35人(先着順)

参加料 1000円(資料代)

申し込み 7月19日(金)～8月8日(木)にメールまたはファクスで藤岡学事務局(☎2809462 ☎2809462 ☎2809462 t.shio.tama5151@gmail.com)へ

問い合わせ 文化財保護課(☎285997)

これからの暮らしとお金のお話教室

日時 7月30日(火)午後1時30分～午後3時

会場 小野公民館

定員 60人(先着順)

申し込み・問い合わせ 前日までに小野公民館(☎281239)へ

藤岡まつり

8月10日(土)・11日(祝)

8月10日(土)のスケジュール

- 16:00～16:15 開会式
- 16:30～17:30 子供みこし
- 17:30～19:00 宮神輿渡御
- 19:00～19:45 おどり大行進
- 19:45～21:45 大人神輿
- ▷羽咋市物産展示販売 (16:00～20:00)
- ▷世界遺産フェア (16:00～21:00)

8月11日(祝)のスケジュール

- 9:00～12:00 子供相撲大会(中央公園)
- 13:30～18:40 M&Dフェスタ(中央公園)
- 16:00～17:00 藤岡若鷺会 梯子乗り
- 17:00～17:45 市民パレード
- 17:45～18:45 ダンスFujioka ウ～ハッ!
- 18:45～21:30 祇園山車行進
- ▷国際交流物産展▷藤岡市物産展
- ▷世界遺産フェア(全て10:00～18:00)

交通規制

両日とも午後3時から10時まで交通規制が実施されます。路線バスは交通規制のため臨時運行経路での運行となります(詳しくは車内のチラシをご覧ください)

藤岡まつり清掃ボランティア

日時 8月10日(土)・11日(祝)午後9時～10時

申し込み 時間までにまつり本部前へ

問い合わせ 藤岡まつり運営委員会事務局(商工観光課内) ☎282317・藤岡商工会議所 ☎281230

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

県母子家庭就業・自立支援パソコン講習会

日時 10月6日～11月24日の日曜日(全8回)午前10時～午後4時
会場 TAC群馬校(前橋市南町)
内容 ワード(初級)Ⅱ20時間▽エクセル(初級)Ⅱ20時間
対象 県内在住のひとり親家庭の親および寡婦
定員 20人(抽選)
参加料 4400円(テキスト代)
申し込み・問い合わせ 9月13日(金)必着までに往復ハガキで、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・「ひとり親家庭の母・父または寡婦」の区別・応募の動機を記入して、〒371-0843前橋市新前橋町13-12県母子寡婦福祉協議会(☎027-255-6636)へ

午後3時
会場 総合学習センター
内容 ヲペーパークラフト▽紙ヒコキ▽ストラップなど
定員 各50人(先着順)
参加料 無料
申し込み 当日会場へ
問い合わせ 市ボランティアネットワークセンターウイズ(☎028883)
交流サロンの利用制限
 来て・観て・作ろう展の開催に伴い、総合学習センター北棟交流サロンの一般利用者の利用を制限します。
日時 8月3日(土)午前9時～午後4時
問い合わせ 生涯学習課(☎26888)

緑葉馬車鉄道講演会

明治後期から大正に、藤岡と鬼石・新町をつないだ地域の交通機関である馬車鉄道について講演します。
日時 8月4日(日)午後1時30分開演
会場 神流公民館
講師 原田雅純さん(鉄道史学会員)
定員 40人(先着順)

問い合わせ 神流公民館(☎0809)
募集
計量啓発標語
 県計量検定所では正確な計量への意識を高めてもらうため、計量啓発標語を募集しています。
応募テーマ ▽正しい計量の大切さを呼び掛けるもの▽適正な計量器が使用・流通されることを促すもの
応募規定 未発表の自作で1人2作品まで応募できます
対象 県内在住の人
表彰 入選2点(図書カード2000円分を贈呈)
 ※入選者には9月に書面で通知します
その他 応募用紙は県計量検定所のホームページ(https://www.pref.gunma.jp/07/2500001.html)からダウンロードしてください▽著作権は県計量検定所に帰属します
応募方法 8月30日(金)(必着)までに応募用紙に、応募作品・住所・氏名・職業(学年)・

電話番号を記入して、郵送またはファクスで〒379-2152前橋市下大島町81-13県計量検定所(☎027-263-2436 027-263-3142)へ
ぐんまねりんピック2019
日時 10月24日(木)午前9時開会、10時競技開始(少雨決行)
会場 ALSOKぐんま総合スポーツセンターなど
種目 ゲートボール・テニス(ダブルス)・マラソン・水泳・ソフトバレーボール・なぎなた・囲碁・将棋など17種目
対象 県内在住で昭和36年4月1日以前(なぎなた・ソフトバレーボールは昭和44年4月1日以前)に生まれた人
申し込み・問い合わせ 8月2日(金)までに介護高齢課(☎02809)へ

藤岡総合病院職員

職種 診療放射線技師
定員 1人
採用予定日 令和元年10月採用
資格 地方公務員法第16条の欠格事項に該当しない有資格者

提出書類 ▽採用試験申込書▽調査票▽資格免許証の写し
受付期限 8月15日(木)(必着)
選考日 8月31日(土)
その他 提出書類の様式はホームページからダウンロードしてください
問い合わせ 藤岡総合病院(☎23311)

長寿社会・私のメッセージコンクール

家庭、学校、職場、地域社会との関わりの中で感じた長寿社会に関しての意見を募集

上州藤岡蚕マラソン 参加者募集

日時 11月24日(日)午前8時開会(雨天決行)
会場 総合運動公園陸上競技場周辺(三本木・高山・浄法寺地区)
受け付け ▽前日受け付けⅡ午後1時～5時▽当日受け付けⅡ午前7時30分～10時▽受付会場Ⅱ総合運動公園陸上競技場
種目・参加料 左表のとおり
対象 健康に自信がある人で、申し込み規約に同意した人

※ハーフコースへの参加者は3時間以内に完走できる人
申込用紙配布場所 総合学習センター・各地区公民館・市役所市民相談室・鬼石総合支所
申込期間 7月22日(月)～10月18日(金)
申し込み ▽郵便振替Ⅱ所定の申込用紙(郵便振替用紙コピー不可)に必要事項を記入し、参加料を最寄りのゆうちょ銀行または郵便局から送金してください(窓口手数料20

0円・ATM手数料150円)▽インターネットⅡRUNT E.S.スポーツエントリー・スポーツナビDoのいずれかのホームページから申し込んでください。参加料の支払いはコンビニエンスストアまたはクレジットカードが選べます(別途エントリー手数料がかかります)
問い合わせ 市上州藤岡蚕マラソン実行委員会(スポーツ課内☎8213)

コース	種目	参加料
ハーフ	一般男子 (39歳以下・40～49歳・50～59歳・60歳以上)	一般 3,500円
	一般女子 (49歳以下・50～59歳・60歳以上)	
10km	高校生男子	高校生 2,000円
	一般男子 (18～39歳・40～59歳・60歳以上)	
5km	一般女子 (39歳以下・40～59歳・60歳以上)	2,000円
	一般男子 (39歳以下・40～59歳・60歳以上)	
3.6km	中学生男子	1,000円
	中学生女子	
2km	小学生男子・女子 (3～6年生)	3,500円
1km	小学生男子・女子 (1・2年生)	
2km	親子・ファミリー (小学生以下のペア)	2,000円
	カップル (高校生を除く18歳以上の男女ペア)	
5km	のんびりジョギング (記録計測なし)	2,000円
	ウォーキング (記録計測なし)	

協賛金を募集しています

蚕マラソンはメインのハーフコースをはじめ、気軽に参加できる種目を導入するなど全国から参加者が集まる、本市最大のスポーツイベントです。ゼッケンなどへの協賛を募集していますので、ご協力をお願いします。

■協賛金

ゼッケン (企業名など刷り込み)	50,000円
プログラム (A4サイズ)	10,000円
プログラム (A5サイズ)	5,000円

※本大会はスポーツ振興くじ助成金を受けています

スポーツ

問☎8213



高校生弓道大会

日時 8月24日(土)午前9時開会
会場 総合運動公園弓道場
種目 ▽個人戦▽団体戦(1チーム3人まで)
 ※団体戦は男女混合チーム可
競技方法 近的競技(36cmかすみの・的中制・各自四矢4回)

健康福祉



出張ハローワーク！ひとり親全力サポート

ひとり親家庭を支援するため臨時相談窓口を解説します。
日時 8月26日(月)午前10時～午後3時
会場 市保健センター
対象 児童扶養手当を受給しているひとり親家庭の親
参加料 無料
申し込み・問い合わせ 事前に子ども課(☎02286)へ

ぐんぐん体操の集い

群馬県独自のぐんぐん体操を行います。
期間 7月28日(日)～8月4日(日)午前6時30分
会場 中央公園
問い合わせ スポーツ課

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 一般コース全8回(月曜日は全6回)
 下段は長期コース(★印)の日程・期間

月曜日	9月9日~10月21日	全20回
水曜日	9月9日~3月23日	全26回
木曜日	9月4日~10月30日	全26回
木曜日	9月4日~3月25日	全26回
木曜日	9月5日~10月24日	全20回
木曜日	9月5日~3月26日	全20回
金曜日	9月6日~10月25日	全26回
金曜日	9月6日~3月27日	全26回

内容	開始時間	参加料
月曜	大人水泳教室・中級A	午前11時 770円
	大人水中健康教室	午後2時 770円
	大人水泳教室・初級	午後3時 770円
	大人水泳教室・中級B	午後7時 770円
★ 水曜	泳力向上教室・長期A	午後1時 4,940円
	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 3,090円
★ 木曜	アクアピクス	午後7時 2,060円
	泳力向上教室・長期B	午後2時 5,680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
★ 金曜	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	午前11時 1,030円
	大人水泳教室・わかばB	午前11時 1,030円
★ 土曜	大人水泳教室・中級B	午後1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7時 1,030円
	介護者休息プログラム(障がいのある人を介護している人)	午後3時 各1,030円
日曜	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
	大人水泳教室・上級	午後7時 1,030円
★ キッズフロア教室	幼児水泳教室(年少~年長児)	午前10時30分 2,470円
	キッズスポーツ(小学1~3年生)	午後5時 2,320円
	キッズダンス(年中児~小学2年生)	午後4時30分 3,090円
	ジュニアHIPHOP(小学2~6年生)	午後5時30分 3,090円
★ フロア教室	キッズダンス(年長児~小学2年生)	午後5時 3,090円
	ジュニアHIPHOP(小学3~中学生)	午後6時 3,090円
	キッズフラダンス(年長児~中学生)	午後5時 3,090円
	体力向上体操	午前10時15分(45分間) 1,390円
★ 月曜	ZUMBA	正午 2,780円
	フラダンス	午後1時 2,780円
	ストレッチ健康体操	午後2時 1,550円
	脂肪燃焼エアロピクス	午後3時 1,850円
	エアロピクス	午後6時30分 1,550円
	ボディシェイプ	午後7時30分 2,320円
	初級エアロピクス・長期	午前11時 5,140円
	ヨガ・長期	午後4時 9,260円

運動 Exercise

土曜日 9月7日~10月26日
 日曜日 9月8日~10月27日
 ※介護者休息プログラムは9月6日と10月4日

対象 18歳以上の人(一部子ども向け)
対料 参加料の他に施設利用料がかかります
申し込み 事務室前で午前9時から受け付け開始
 ○プール・キッズフロア教室は8月19日(月)~
 ○月・水・木曜日のフロア教室は8月20日(火)~
 ○金・土・日曜日のフロア教室は8月21日(水)~

問い合わせ みずとぴあ藤岡 ☎0977

内容	開始時間	参加料
★ 水曜	腰痛・肩こり改善体操	午前10時15分(45分間) 1,850円
	体力向上体操	午前11時 2,470円
	ZUMBA GOLD	正午 3,700円
	ピラティス	午後1時 3,700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 3,700円
	ヨガ	午後7時30分 3,700円
★ 木曜	脂肪燃焼エアロピクス・長期	午後6時30分 6,690円
	ストレッチ健康体操	午前10時15分(45分間) 1,540円
	腰痛・肩こり改善体操	午前11時 2,470円
	気功	正午 2,470円
★ 土曜	ヨガ	午後2時 3,700円
	ヨガレッチ	午後3時 3,700円
	エアロピクス	午後7時 2,060円
	エアロピクス・長期	午後1時 5,140円
	ストレッチ健康体操・長期	午後4時 5,140円
	ヨガ	午前10時15分(45分間) 2,470円
★ 日曜	ストレッチ健康体操	午前11時 2,060円
	24式太極拳	正午 2,470円
	初級エアロピクス	午後1時 2,060円
	スローヨガ	午後2時 3,700円
	フラダンス	午後4時 3,700円
	初級エアロピクス	午後6時30分 2,060円
	ダイエットエアロ	午後7時30分 3,090円
	腰痛・肩こり改善体操・長期	午後2時 6,690円
	ステップエアロ	午前10時30分 3,700円
	初級エアロピクスサーキット	午前11時30分 3,090円
★ 月曜	BOKWA~ボクワ	午後1時 3,700円
	ZUMBA	午後2時 3,700円
	バランスボール	午後3時 3,700円
	姿勢改善エクササイズ	午後4時 3,090円
	フィジカルトレーニング	午後5時 3,700円
★ 土曜	中級エアロピクス	午後6時30分 3,090円
	ヨガ	午後7時30分 3,700円
	脂肪燃焼エアロピクス	午前10時30分 2,470円
★ 日曜	ZUMBA	午前11時30分 3,700円
	ヨガピラティス	午後0時30分 3,700円

農業者の皆さんへ

◆耕作放棄地の利用状況調査
 耕作放棄地の解消・発生抑制に向け、農地の状況を把握する利用状況調査を8~9月に実施する予定です。
 耕作放棄地の増加は、地域の景観を損なうだけでなく、病害虫の温床や野生鳥獣の隠れ場所となるなど、近隣の農作物へ被害を及ぼします。
 農地の所有者は、耕作放棄地にならないよう農地の適正管理に努めましょう。

◆全国農業新聞の購読

全国農業新聞は、農業者の公的機関である農業委員会系統組織が発行する週刊の農業総合専門紙です。
内容 農業・農村振興のニュースを分かりやすく解説しています
発行日 毎週金曜日
購読料 月額700円
申し込み 農業委員会事務局へ

◆農業者年金の加入

老後の備えは万全ですか？
 農業者年金は皆さんの老後の生活をがっちりサポートします。
内容 農業者年金のメリット▽少子・高齢化時代に強い積み立て方式▽終身年金で80歳までの保証付き▽支払った保険料は全額社会保険料控除の対象▽手厚い政策支援。保険料の国庫補助(認定農業者など一定の要件を満たす人が対象)もあります。
保険料 月額2万円を下限とし、1000円単位で6万7000円まで増額できます。
対象 農業をする人(農業に年間60日以上従事する60歳未満の人で、国民年金第1号被保険者であれば農地などの権利名義がなくても加入できます)
申し込み 農業協同組合の各支店へ
問い合わせ 農業委員会事務局 ☎02307

その他

夏の青少年健全育成運動

期間 7月15日(祝)~8月31日(土)
 推進目標 ▽県民総ぐるみで次代を担う子どもたちの健全育成に取り組み「おぜのかみさま県民運動」を推進し、地域と家庭で子どもたちの安全・安心なインターネット利用を考えよう
 ※おぜのかみさまはインターネットを安全に使うための標語です▽おぜ(写真)を送らない▽ぜ(絶対)に会わない▽の(個人情報)を載せない▽か(悪口)を書き込まない▽み(有害サイト)を見ない▽さ(出会い)を探さない▽ま(ルール)を守る
 問い合わせ 生涯学習課 ☎6888

政治家の寄付禁止

夏はお祭りやお中元などが多い時期ですが、政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることは公職選挙法で禁止されています。また有権者が政治家に寄付や贈り物を求めること

とも禁止されています。

禁止行為 ▽お中元など▽病氣見舞い▽葬式の花輪・供花、落成式・開店祝いの花輪▽入学祝い・卒業祝い▽秘書などが代理で出席する結婚祝い、葬式の香典▽お祭りへの寄付や差し入れ▽地域の運動会など行事への飲食物の差し入れ▽町内会の集会などへの寸志や差し入れ▽政治家の後援会が花輪・香典・祝儀などを出すこと、寄付をすること(後援会設立目的で行う行事などに関する寄付を除く)▽答礼のための自筆によるものを除き、暑中見舞状などのあいさつ状を出すことなど
 問い合わせ 市選挙管理委員会(総務課内) ☎02221

粗大ごみ有料回収

収集日 8月5日・19日・26日(月曜日)(各日先着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当たり30円(消費税別)
申し込み・問い合わせ 7月22日(月)から電話で清掃センター ☎023305へ

電気柵などの購入費補助

対象 農地に設置する電気柵などの購入費(材料費のみで2万円以上のもの)
補助金額 上限5万円(購入費の2分の1以内)
問い合わせ 農林課 ☎02304

警察官採用試験

採用区分 ▽警察官A(男女)
 ▽警察官A(武道指導)▽警察官B(男女)
試験日程 9月22日(日)
受付期間 7月29日(月)~8月20日(火)
申し込み・問い合わせ 藤岡警察署 ☎0110へ

おわびと訂正

広報ふじおか7月1日号5ページの「後期高齢者医療被保険者証の更新」の中で送付する「後期高齢者医療被保険者証」の色に誤りがありました。おわびして訂正いたします。
 (誤) 茶色 → (正) 水色

フレイルとは

フレイルとは、加齢に伴って心身機能が低下し、寝たきりなどを招く恐れがある状態です。筋力低下などの身体的要因、認知機能低下やうつなどの精神・心理的要因、閉じこもりなどの社会的要因で発症します。早めの対策で健康に近づける可能性があります。

■フレイルチェック

- 健康に気を付けた食事を心掛けています
- 野菜と肉(魚)を毎日2回は食べている
- 「さきいか」「たくあん」ぐらいの硬さの食品を普通にかみ切ることができる
- お茶や汁物などでむせることがない
- 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上している

- 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上している
- ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う
- 昨年と比べて外出の回数が減っていない
- 1日に1回以上は誰かと一緒に食事をする
- 自分が活気にあふれていると思う
- 物忘れが気にならない
- 皆さん、全ての項目にチェックが入りましたか?チェックの数が多い人ほどフレイルの危険性が低くなります。

フレイル予防

フレイルは、栄養・運動・社会参加(フレイル予防の3本柱)に取り組むことで改善することができます。

○栄養Ⅱ肉・魚・卵・大豆を

中心に、1日10品目以上を取ろう。「かめない」「むせる」は低栄養につながるため、歯科受診やお口の筋力トレーニングをしよう

○運動Ⅱ筋力トレーニング+ウォーキングは、転倒や認知症予防に効果的なので、習慣化しよう

○社会参加Ⅱボランティア、趣味活動、老人クラブなどに参加し、仲間づくりをしよう

■お口の筋力トレーニング

普段から口と喉を鍛え、むせ込みを予防するため「パタカラ体操(パパ・タタタ・カカカ・ラララを3回繰り返す)」をしてみましょう。

▽パール唇を強く閉じ、破裂させるように▽タリ舌を上の前歯の裏に付け、それを離すように▽カリ舌を喉の方に引いて出す▽ラリ舌を上顎に付け、勢いよく後ろに離す



フレイル(虚弱)を予防しましょう

介護高齢課 ☎2809

熱中症に気を付けましょう 日差しが強くなり、気温もぐんと上がります

- ▷小まめに水分を取りましょう▷外出時は日傘や帽子を活用しましょう▷室内でも温度管理に気を付けましょう▷通気性の良い衣類を着用しましょう▷長時間の屋外作業や慣れない運動は避けましょう

8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
4日(日)	鬼石病院 鬼石・☎③3121	すぎやまメディカルクリニック 下大塚・☎⑩1666	深沢内科医院 上戸塚・☎②6555	長谷川歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027-320-3400
11日(祝)	くすの木病院 旭町・☎④3111		さわだ医院 岡之郷・☎④1888	服部歯科医院 鬼石・☎⑤2022
12日(休)	アイリス診療所 森・☎②2542	藤岡こどもクリニック 小林・☎④0024	藤岡外科内科クリニック 中栗須・☎②1356	藤岡総合病院 中栗須・☎②3311
18日(日)	篠塚病院 篠塚・☎③9261	原内科クリニック 下戸塚・☎④2255	中島整形外科クリニック 芦田町・☎④1777	深井歯科医院 高崎市新町・☎④0408
25日(日)	光病院 本郷・☎④1234		田原内科クリニック 相生町・☎③2552	光病院 本郷・☎④1234
				中央歯科 下栗須・☎④4180

◎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

教えて! 消費生活



架空請求メールに注意!

Q 左図のようなメールが届きました。内容について身に覚えがありません。どうしたら良いでしょう。

A 身に覚えのない請求があった場合には絶対に連絡を取らないことです。有料動画の未納料金を支払わなければ裁判を起こすなどと警告するメールを送りつけ、連絡先に電話を掛けさせ、金銭を要求する典型的な詐欺の手口です。最近では実在する有料動画配信事業者(ヤフー、アマゾンなど)をかたるケースも多発しています。

消費生活の相談は市消費生活センター

☎fax 兼用 201133 (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

褒める・認める・励ます子育て ～「自己肯定感を向上させる」子育て～

Q 育児誌に「自己肯定感を向上させる」とありました。自己肯定感ってなあに? 自己肯定感を向上させるのと何がいの?

A 自己肯定感とは、「自分は生きる価値がある、誰かに必要とされている」と、自らの価値や存在意義を肯定できる感情のことです。子どもを肯定的に受け入れるということは、子どものできないところや欠点などのマイナス面に着目して「この子はダメな子」と否定するのではなく、「この子はこれでいい、この子なりに成長している」と、あるがままを受け入れ、褒めたり、認めたり、共感したりして接することです。また、共感することとは、子どもの気持ちをわが身のこととして感じることで、子どもの心に寄り添い思いやる感情のことです。このように子どもを褒めたり、認めたり、共感したりすることは、子どもの自己肯定感を高めることにつながり、子どもの自主性と自信を育むことになります。自主性や自信を持つことで望ましい行動が増え、親子関係がさらに良好になっていきます。

こども医療電話相談 ☎#8000

休日や夜間に子どもの体調変化について対処方法などの相談ができます。

【受付時間】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8時～翌朝午前8時(24時間)



8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
両親学級 ※要予約	3日(土) 午前9時20分～9時30分	沐浴・妊婦体験など (先着12組)
股関節健診	9日(金) 午後1時15分～2時	令和元年5月生まれ
4カ月児健康診査・ブックスタート	27日(火) 午後1時15分～2時	平成31年4月生まれ
前期離乳食教室	1日(木) 午前10時～10時10分	平成31年2月生まれ
後期離乳食教室 ※要予約	2日(金) 午前10時～10時10分	平成30年11月生まれ
1歳児健康診査	21日(水) 午後1時15分～1時45分	平成30年8月生まれ ※フッ素塗布券配布
1歳6カ月児健康診査	29日(木) 午後1時15分～1時45分	平成30年1月生まれ
わくわく相談 (2歳児相談)	23日(金) 午前9時30分～9時40分	平成29年4月生まれ
3歳児健康診査	8日(木) 午後1時15分～1時45分	平成28年4月生まれ
5歳児健康診査	6日(火)・7日(水) 午前8時50分～9時	平成26年8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で、秘密は厳守します。

8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	2日(金) 8日(木) 16日(金)	午後 1時～4時	市役所市民相談室	2日は7月23日(火)、 8日は7月29日(月)、 16日は8月6日(火)から	
行政相談	14日(水) 15日(木) 21日(水)	午後 2時～4時	市役所市民相談室 15日は鬼石公民館	当日会場へ	地域づくり課 (☎④02211)
人権相談	9日(金) 23日(金)	午後 1時～3時	市役所市民相談室	当日会場へ	
心配ごと相談	毎週水曜日 ※21日を除く	午後 1時～4時	総合学習センター北棟	当日会場へ	
結婚相談	3日(土) 8日(木) 15日(木)	午後 1時～4時	総合学習センター北棟	印鑑とスナップ写真 (L版)を持って、 当日会場へ	市社会福祉協議会 (☎②5647)
成年後見・相続・遺言相談	20日(火)	午後 1時～4時	総合学習センター北棟	事前に予約が必要です	
青少年相談	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 (☎④4150)
教育相談	毎週 月・水・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 (☎③9801)
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
令和元年7月1日現在



男……………32,072人(-14)
女……………33,279人(-50)
計……………65,351人(-64)
世帯数………27,524世帯(-14)

火災・救急 ()内は前年比
令和元年6月30日現在



数字は平成31年1月からの累計(概数)です。

火災 29件 (+8) 救急 1,601件 (+54)
小まめな水分補給で、熱中症予防!

交通事故 ()内は前年比
令和元年6月30日現在



数字は平成31年1月からの累計(概数)です。

人身 155件 (+9) 物損 570件 (+27)
事故 (+9) 事故 (+27)
7月11日(木)から7月20日(土)までの間
夏の県民交通安全運動実施!

納税

期日：7月31日



固定資産税…2期
国民健康保険税…1期
介護保険料…1期
後期高齢者医療保険料…1期

文芸の里

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)

葉桜やわが老境へまた一歩
タンポポや風に浮かびし小宇宙
ぱつぱつと梅雨晴れめがけへアドネーション
雨音に川辺のカエル唄いだす
桑の実で口唇染めし人何処
こいのぼり大きな口あけ風を待つ

中山 隆
青木 洋
山口久美子
岸 さく子
伊藤とり子
大林 佳奈
(中学生生)

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)市役所秘書課広報係「文芸の里」応募係まで