

ORA TOWN

Public Relations

8

AUGUST
2020

始めよう さわやか邑楽健康体操

[Close Up]

役場の「知らない」を職員が解説

みんなの講座

[Close Up]

フレイル予防で延ばそう

健康寿命

ワクワク、パ〜ンチ!!

昨年8月にできた「さわやか邑楽健康体操」。邑楽町町歌のメロディーに合わせて行う健康体操です。町内でこの体操をサークル活動に取り入れている、健康体操クラブ。5人のメンバーに元気よく体操を披露してもらいました。この体操は子どもから高齢者まで誰にでも手軽にできる体操で、体を動かすきっかけに、ぜひご活用ください(関連2~4ページ)。

運動

できることから始める 2つの運動を紹介

けんこう 健口体操

PickUp 2

口の機能の衰えは、さまざまな症状から始まります。と語るのは、歯科衛生士の池田さん。「むせたり、食べこぼしたり、硬いものが食べにくくなったり、活舌が悪くなったりと、年のせいだから仕方ないと感じることが口の機能の衰えの始まりです。それが習慣化すると食事選びが変わり、ますます口の機能は衰えます」と話します。特に現代の食事環境は柔らかいものが多く、機能低下を自覚しにく

口のトレーニングで 楽しみを増やそう

く、進行してから気付くことが多いそうです。衰えが進行する前に行いたいのが、口のトレーニング。今紹介する『健口体操』です。池田さんは「口のトレーニングは食事前に行うなど、習慣化するのが理想です。食べることは生きることに、そして楽しみの一ツです。口の機能低下予防で、フレイルを予防しましょう」と話してくれました。



歯科衛生士 池田公代さん

まず初めのフレイル予防は運動です。体と口の機能を高める2つの運動方法を紹介します。どちらも家で簡単に始められるものです。ぜひ、実践してみてください。

さわやか音楽健康体操

PickUp 1

歩行が遅くなった、転びやすくなったなどの身体的フレイルは自覚しやすい変化で、フレイル予防のきっかけになります。けれど、なかなか体を動かさずつけかけをつくるのは大変です。そこで自宅ですぐに始められる『さわやか音楽健康体操』を紹介します。考案者でもある健康運動指導士の半田さんは「この体操は子どもから高齢者まで誰でも簡単にできる動きになっています。

町歌のメロディーに 合わせた簡単な運動

運動することに慣れていない人も、運動の習慣がない人も、日常生活に必要な筋力をつけることができます。また、自身の体力に合わせて座っても、立ってでもできる運動なので、気軽に始められると思います」と話します。その他、簡単な筋トレができる「ちよこっと筋トレ」も完成しました。フレイル予防に活用してください。



健康運動指導士 半田悦子さん

各体操のチラシやDVDを 町施設や町ホームページで

さわやか音楽健康体操のチラシとDVDや健口体操、ちよこっと筋トレのチラシを町の施設や町ホームページで配布しています。自宅でのフレイル予防に活用してみてください。

▶配布場所 役場健康福祉課、保健センター、中央公民館、長柄公民館、高島公民館、町民体育館

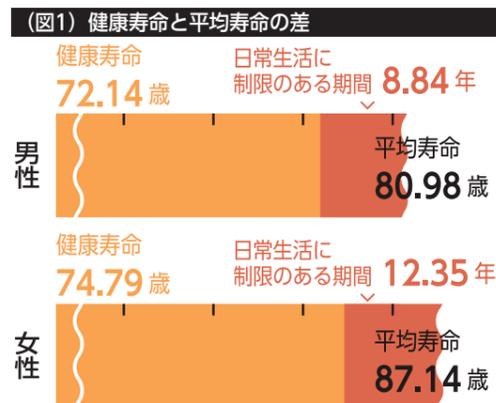


元気なら フレイル予防で延ばそう、 健康寿命

最近の自粛生活で閉じこもりがちになり、以前よりも体を動かす機会が減り、食欲が減り、生活が不活発になっていませんか。その状態を改善し、生き生きとした生活を送るために『フレイル予防』を意識しましょう。それが健康寿命を延ばすための秘訣です。問合せ先 役場健康福祉課 47-5045

平均寿命と健康寿命

長寿国と言われる日本。厚生労働省が発表した平成28年の平均寿命は、男性が80・98歳、女性が87・14歳という結果でした。男女とも世界で上位を誇



る平均寿命の長さです。一方、健康上の問題がなく日常生活を普通に送ることができると意味する「健康寿命」は、平成28年時点で男性が72・14歳、女性が74・79歳という結果でした。平均寿命と比べると、男性8・84年、女性12・35年と大きな差があります(図1)。つまり、この期間に日常生活に支障が始め、介護などを受ける人が多いということです。この健康寿命を延ばすことは、健康な人を増やすことにつながり、医療や介護を受ける人を減らすことにもつながります。

フレイル予防が大切

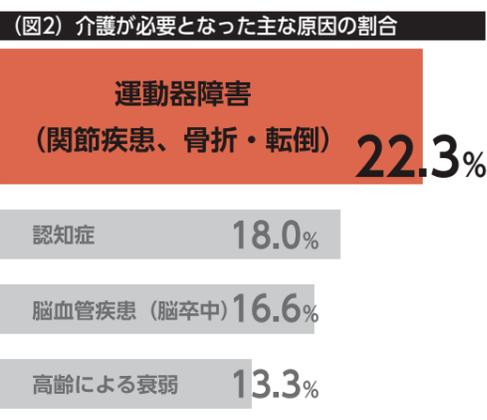
では健康寿命を延ばすためにはどのようなことが大切なのでしょうか。ポイントは「フレイル予防」です。誰もが年齢とともに筋力や運動能力、認知能力などが低下します。さまざまな能力の低下は、外に出ることや社会との接点の減少につながっていきます。また、最近では新型コロナウイルス感染症の影響で外出の自粛も多くなっていることから、その可能性が高くなっています。この負の連鎖はフレイルの状態をどんどん悪化させ、最終的には介護が必要になってしまっています。実際、運動器障害が原因で介護が必要になる人は2割を超えています(図2)。だからこそ、フレイル予防が大切。今紹介する、2つのポイントを実践することからフレイル予防を始めませんか。



フレイルとは?

早めの対策で、健康な状態に戻る可能性も

フレイルとは、高齢になり体や心の働き、社会的つながりが弱くなった状態を指します。病気になるまでも心身の活力(筋力、認知機能など)が低下してきます。このような健康と要介護の中間的な段階がフレイルです。対策をすることで健康な状態に戻ることもあります。



(図1) 厚生労働省「平成28年簡易生命表」、厚生労働省「健康日本21資料」より
(図2) 厚生労働省「平成28年国民生活基礎調査」より一部改変

PHOTO PALETTE

町のさまざまな話題を
カメラでおいかけます。フォトパレット

広報おうらに掲載された写真は、写っているご本人またはご家族に差し上げます。希望される人は企画課広報広聴係へお申し込みください。☎47-5007

邑 楽の暮らしを写真で形に
皆さんの笑顔を楽しみに

広報おうらは、町の行政情報や身近な出来事をお知らせする町の広報紙です。特にこのフォトパレットのコーナーは、イベントだけでなく、町のさまざまな話題を「写真で魅せるコーナー」です。身近な情報を企画課広報広聴係までお気軽にお寄せください。広報担当者が取材に伺います。

誰 中央公民館「マスク・フェイスシールド作り」でも簡単に、マスク作り

7月4日、中央公民館で手作りマスク・フェイスシールド作り講習会が行われました。参加者はミシンを使って布を縫い合わせ、立体マスクを作ったり、プラスチック板やひもなど手軽に用意できる素材でフェイスシールドを作ったりしました。



理 杉山千代さん100歳慶祝
髪店の仕事を82歳まで継続。技術は次の世代へ

7月10日、杉山千代さん(水立大黒・23区)の100歳慶祝が行われ、金子正一町長から慶祝状と花束が贈られました。千代さんは「100歳になってもまだまだしっかりしているよ。これからも家族や友達とおしゃべりするのが楽しみ」と話してくれました。

だ 長柄公民館「つるし飾り作り教室」
だんだんとブドウに見えてきた!

7月9日、長柄公民館でブドウのつるし飾り教室が行われました。全3回の教室の内、この日は3回目。前回までに和布で作ったブドウの実と葉を結びつける工程を先生から教わり、参加者はそれぞれ思い思いのブドウの房を完成させていました。



中央公民館「初心者スマートフォンセミナー」
こんな機能があったなんて!

7月14日、中央公民館でスマホセミナーが行われました。実演を見ながらスマホの使い方を学んだ参加者たち。参加者の原初美さん(大根村琵琶首・10区)は「初めて知った機能もあり、有意義な時間でした。眠っていたスマホをもっと活用したい」と話していました。

スマイル!
みつけた。



フレイル予防で
健康
寿命
伸ばそう

健康情報ステーションでは、レシピや健康情報を掲載したチラシを配布しています。公共施設やスーパーなどにあります。

フレイル予防・改善ポイント

栄養

食事は活力の源 食事改善で元気に

食事は健康な体をつくるために、とても大切なこと。栄養が不足していると、筋力低下が起こり、消費エネルギーが減少。次第に食欲も無くなり、負の連鎖が起こります。低栄養にならないためのポイントを聞きました。

高

年齢になると
食事が減り、
食事が減ると

低栄養になることで知らずに体重や筋肉量が落ちる、と話すのは町食生活改善推進協議会の佐藤会長。「食欲が無い、食べにくいと感じることが増え、ご飯とみそ汁だけの簡単な食事になっている人は要注意です。ご飯には、しらすや卵、納豆などを添え、みそ汁には豆腐を入れるなど、いつもの食事にたんぱく質をプラスする食事から始めましょう。また『一日3食』取ることも大切です。一日2食で必要な栄養を取ろうとするのは大変です。少しずつでも分けて栄養を取り、低栄養を回避しましょう。配布しているレシピなども参考にしてみてください。」と話していました。

町食生活改善推進協議会 メンバー募集中

食改推は、食生活の改善を目的としたボランティアグループ。年に数回の料理教室などを開催しています。興味のある人はお問い合わせください。

☎保健センター☎88-5533

町食生活改善推進協議会 会長 佐藤トミ子さん



低栄養にならないための3つのポイント

Point 1 3食しっかり取りましょう

朝食 昼食 夕食

必要な栄養素をまんべんなく取るためには、1日3食が大切。栄養を分けてとることを意識しましょう。

Point 2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせるべし

主食 主菜 副菜

毎日が難しい場合は、ご飯にしろすをのせるなど工夫をした食事を心がけ、意識することから始めてみましょう。

Point 3 いろいろな食品を取りましょう

いろいろな食品を取ることで、自然と栄養を取ることができます。缶詰やレトルト食品を利用することも一つです。

今日から始める、
フレイル予防

今回紹介したフレイル予防は、ほんの一部です。フレイルはさまざまな要因が重なり、進行していきます。高齢になると、身体的な衰えに加え、定年退職や収入の低下、子どもの独立、親しい人との死別など、社会的な役割の変化が訪れます。社会的地位や親としての役割、家族や友人を失う経験は、気力や活力を失うきっかけになります。

社会との接点を持つことが面倒になると、家に閉じこもりがちになり、生活範囲は狭まります。すると次々にドミノ倒しのようにフレイルは進行していくのです。だからこそ、予防が大切です。予防が健康な生活を送り、健康寿命を伸ばしていくために、今日からフレイル予防を始めませんか。



役場健康福祉課 課長 橋本恵子さん



39 使い方、いろいろ

高島公民館 ☎ 89-1501

集会、工芸、軽運動、スポーツなど、いろいろな場面で利用できる高島公民館をご紹介します。

40 暮らしの中に図書館を

町立図書館 ☎ 88-5900

総資料数17万点以上の中から資料の探し方や設備の利用方法、おすすめの本の紹介などを行います。

41 体育館へ Let's go!

町民体育館 ☎ 88-5355

スポーツ施設の利用方法やスポーツ大会・教室などを紹介。あなたにあったスポーツが見つかるかも!

42 始めよう! ニュースポーツ

町民体育館 ☎ 88-5355

無理なくできる健康づくりとして老若男女が楽しめるニュースポーツを紹介。くせになる楽しさです!



スマホ用



携帯用



お知らせメール登録QRコード

34 今だから考えたい人権問題

生涯学習課 ☎ 47-5043

人権啓発DVDを見て、いじめやLGBTなど、今話題にあがる知っておきたい人権について考えます。

35 町の文化財を知ろう

生涯学習課 ☎ 47-5043

町の歴史や町指定文化財、町出土の土器や埴輪の説明。意外と知らない地域の伝承やお祭りの由来なども。

36 インターネットに潜む

生涯学習課 ☎ 47-5043

群馬県が掲げている「おぜのかみさま」の説明をもとに、インターネットの怖さや使い方を考えます。

37 邑の森ホールの音響を体験

中央公民館 ☎ 88-1177

レコーディングでも使用されている邑の森ホールの素晴らしい音響を体験してみませんか。

38 身近な公民館の活用術

長柄公民館 ☎ 88-0123

長柄公民館は「サークル活動や生涯学習の場」。利用したことのない人のために、活用方法を紹介します。

27 道路愛護塾

都市建設課 ☎ 47-5029

道路補修作業報奨制度の解説や取り組み実績を紹介。地域でできる側溝清掃の進め方をご案内します。

28 消費生活出前講座

消費生活センター ☎ 47-5047

身近な事例紹介や消費者被害を未然に防ぐための豆知識と対処方法を解説。全ては、だまされないために。

29 元気の出る商業・工業支援

商工振興課 ☎ 47-5026

各種補助金支援・制度融資などを分かりやすく解説します。

30 給食センター見学会!

学校給食センター ☎ 88-0678

センターの特徴や給食が出来るまでの紹介。調理の見学や給食の試食もできます。

31 教育委員会こんなところ

学校教育課 ☎ 47-5040

町の教育方針や教育委員会の仕事、教育相談、いじめ・不登校への対応など。

32 一生勉強、生涯いきいき!

生涯学習課 ☎ 47-5043

あなたの学びを応援します。生涯学習の進め方、これに関する施設などの情報を紹介。

33 社会教育施設へようこそ

生涯学習課 ☎ 47-5043

町の社会教育施設をご存じですか? あなたの家の近くの社会教育施設を知り、実際に活用してみましょう。

20 国保・後期高齢者医療制度

住民課 ☎ 47-5020

給付の他、保健事業も強化している医療制度。今、そして将来にわたって役立つ制度を説明します。

21 人の一生と戸籍

住民課 ☎ 47-5016

いざ相続。でも戸籍謄本の見方や仕組みがよく分からない。戸籍に関する疑問にお答えします。

22 町の相談制度の活用術

住民課 ☎ 47-5017

悩み、トラブルに応じた町の各種相談制度を紹介いたします。

23 町の防災

安全安心課 ☎ 47-5019

防災マップやアプリなど、災害時の情報収集手段を解説。避難時の初期行動や注意点について学びます。

24 高齢者交通安全教室

安全安心課 ☎ 47-5019

高齢者に多い事故の原因を解説。道路の横断方法や自転車利用のポイントをお伝えします。

25 みずのたび(下水道)

安全安心課 ☎ 47-5037

家から出る汚れた水は、どうやってキレイにするの? どこに流れていくの? そんな疑問にお答えします!

26 次代につなぐ邑楽の農業

農業振興課 ☎ 47-5025

新しく農業に取り組んでみたい人に、制度や補助金、実践例を分かりやすくお話しします。エンジョイ農業!

13 知っておきたい町の税金

税務課 ☎ 47-5011

町の税金の種類、仕組み、計算方法を解説。税金に関する理解を深めましょう。

14 介護保険のはなし

健康福祉課 ☎ 47-5021

介護保険制度のねらいや仕組みを解説。必要ときに必要なサービスが受けられるよう、ご案内します。

15 老後の安心のために

健康福祉課 ☎ 47-5045

高齢者の虐待や成年後見制度を知り、自分でできることは何かを考える講座です。

16 認知症を理解しよう

健康福祉課 ☎ 47-5045

認知症の症状や対応について解説。認知症の正しい理解は予防だけでなく温かい支援につながります。

17 介護予防のはなし

健康福祉課 ☎ 47-5045

お口の衛生・栄養改善・運動指導など、元気で長生きするためにお勧めしたい運動習慣や食生活を紹介します。

18 障害者手帳の使い方

健康福祉課 ☎ 47-5024

障害者手帳を持つことでさまざまな援助を受けることができます。その種類やメリットを学んでみませんか。

19 ファミリーサポートセンターって?

子ども支援課 ☎ 47-5044

地域で子育てを支え合う仕組みです。役割や利用方法を詳しく解説。あなたの子育てを応援します。

6 広報おうらの写真の撮り方

企画課 ☎ 47-5007

広報おうらの魅力を引き出す最大のツール。その秘密とは……。PTAなどの研修の一つにいかがですか。

7 町情報発信強化中!!

企画課 ☎ 47-5008

おうらお知らせメール、ツイッターを使った情報発信の取り組みを紹介。操作設定のお手伝いもします。

8 親子のぐんぐん!ヘルスアップ

保健センター ☎ 88-5533

親と子の健康づくりのための生活習慣や食育などを学び、健康な毎日の生活について考えませんか。

9 子どもすこやかニコニコ講座

保健センター ☎ 88-5533

乳幼児期の子どもの健康を守るために知っておきたいこと、病気や予防接種のことをお伝えします。

10 生活習慣病に打ち勝とう

保健センター ☎ 88-5533

メタボの予防、健康な毎日を送るための運動習慣と食生活のススメ。ヘルスチェックをするならこの機会。

11 みんなで防ごう感染症

保健センター ☎ 88-5533

新型コロナウイルス感染症について関心の高まる今、改めて正しい感染症予防について学んでみませんか。

12 心の病を防ぐために

保健センター ☎ 88-5533

自殺は誰にでも起こり得る危機です。心のサインに気付いたとき、どうしたらいいのかお話しします。

役場職員が分かりやすく、皆さんのもとへお届けします

みんなの講座

「みんなの講座」は町職員が皆さんの集会などに伺い、自分が担当している分野の現状や課題をお知らせし、町民の皆さんと一緒にその課題について考える場です。

気になる講座から、始めてみよう!

- ▶開講時間 平日の午前9時~午後8時で希望する時間
- ※1講座につき2時間以内です。日程調整は、申し込みをした人と役場担当課で調整してください。休日でも可能な場合があります。
- ▶会場 町内ならどこでも
- ※会場の手配や確保は申し込みをした人をお願いしています。
- ▶対象 町内に住んでいる5人以上のグループ
- ▶費用 無料(材料費などは実費負担)
- ▶申込方法 ①事前に、希望する講座の担当課と日程や講座内容の打ち合わせをする
- ②開講希望日2週間前までに、所定の申込用紙に必要事項を書いて、役場企画課へ申し込む
- ※申込用紙は役場企画課や町のホームページにあります。詳しいことは、役場企画課☎47-5007へ。

電子申請からでも申し込みができます。ご利用は町ホームページ、または下のQRコードから



3 町の家計簿のヒミツ

総務課 ☎ 47-5004

私たちの税金って、どんなことに使われているのでしょうか? 町の家計簿ののぞいてみませんか。

4 まちづくり10年計画

企画課 ☎ 47-5009

総合計画ってご存じですか? 10年後を見据えたまちづくりの基本計画です。この総合計画を徹底解説!

5 広報おうらの作り方

企画課 ☎ 47-5007

広報おうらができるまでの工程や、編集の方法などを徹底解説。一緒に広報紙を作ってみませんか。

講座名

担当課 ☎電話番号

各講座の内容をご案内します。

1 教えて! 町の議会

議会事務局 ☎ 47-5000

町の議会を身近に感じていただくため、議会の構成、役割、傍聴のことを分かりやすくお伝えします。

2 役場のお仕事 The 役場

総務課 ☎ 47-5002

役場の組織の仕組みや事務内容、「役場では、こんな仕事をしています」をお伝えします。

PickUp information

農業委員会からのお知らせ

2つの委員の顔ぶれが決まりました

農業委員・農地利用最適化推進委員が決定

町の基幹産業の一つである農業を支える、2つの委員の顔ぶれが決まりました。任期は令和5年7月までの3年間です。農地のことに関するさまざまな課題解決に向けて、連携して取り組む25人を紹介します。

●農業委員

農地の権利移動や転用の許可、農業委員会の意思決定権を持つ特別職の地方公務員。農地を利用する施策に対し、意見の決定を主に担います。

Table with 2 columns: 名前(行政区) ※順不同・敬称略. Lists names and districts for agricultural commissioners.



●農地利用最適化推進委員

農地の集積や遊休農地の発生防止・解消、新規参入のサポートなどの活動を行う『農地の相談役』。農地に関する相談も受け付けています。

Table with 4 columns: 区域, 上段・名前/下段・担当地域, 区域, 上段・名前/下段・担当地域. Lists members of the land use optimization promotion committee.

問合せ先 農業委員会 ☎47-5028

広聴

パブリックコメント(意見募集)を行います

第五次邑楽町行政改革大綱の策定

効率的・効果的な行政運営や行政サービスの向上を目指す計画である「第五次邑楽町行政改革大綱」の策定に向けての原案がまとまりましたので、パブリックコメントを行います。



水中ウォーキング教室の開催

関節に負担のない運動で筋力アップ。9月3日(水)～11月26日(土)の毎週木曜日(全12回)開催。

就労

変化する就職活動や働き方に対応する就職・転職セミナーを開催

新型コロナウイルス感染症の影響で変化する就職・転職活動や働き方に関する就職・転職セミナーを開催します。



がんの早期発見は定期的な検診から 子宮頸がん・乳がん検診

Table with 2 columns: 期日, 予約開始日. Lists dates for breast and cervical cancer screening.

女性の部位別の『がん』の中で乳房が第1位、子宮が第4位。早期発見、早期治療が大切です。



身近な人の悩み・苦しみを聴くために こころの健康づくり講演会

自殺を考えた人の約4割が、悩みを聞いてもらうことで乗り越えられたといます。身近な人の命を守るために、発するサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなぐ方法などを考えてみませんか。

Information box for health checkups including QR code and contact details.

国保

国民健康保険運営協議会、希望する人は傍聴できます

町では、国民健康保険事業の重要事項を審議する国民健康保険運営協議会を年2回(8月・2月)開催しています。これは国民健康保険事業の適正な運営と国民健康保険被保険者や保険医、保険薬剤師などの意見を反映させるため、この協議会を傍聴できます。

- ▼日時 8月20日(金)午後1時30分
- ▼会場 役場3階大会議室
- ▼内容 令和元年度国民健康保険特別会計決算について、他
- ▼定員 5人(先着順)
- ▼申込方法 会議当日に会場へ来場し、受付で必要事項を記入する
- ※受付は午後1時から1時25分。
- ▼問合せ 役場住民課☎47-5020

年金

国民年金保険料の前納制度

前納制度を利用して6か月分の国民年金保険料を口座振替で前納すると1,130円、現金納付で前納すると810円割引になります。

現金で前納 国民年金保険料納付案内書に付いている下期の納付書(令和2

年10月分、令和3年3月分)を使用し、令和2年11月2日(日)までに納める

- ▼口座振替で前納 8月31日(日)までに金融機関または年金事務所へ申し込む
- ▼申込必要書類 通帳、通帳届出印、基礎年金番号が分かるもの(年金手帳など)、本人確認書類
- ▼問合せ 太田年金事務所☎49-3716

年金相談は第2土曜日

太田年金事務所では、毎月第2土曜日にも一部の業務を行っています。

- ▼第2土曜日営業時間 午前9時30分～午後4時
- ※原則、事前予約が必要。
- ▼問合せ 太田年金事務所☎49-3716

税金

今月の納税

- ▼納期限
 - 町県民税(2期) 8月31日(日)
 - 国民健康保険税(2期) 8月31日(日)
 - 介護保険料(2期) 8月31日(日)
 - 後期高齢者医療保険料(2期) 8月31日(日)
 - 水道料金等(7月検針分) 8月20日(金)
- 納税は** 納税は 納税は 納税は
- 便利** 出かける手間がないので

相談

みんなの健康相談

- ▼期日 8月26日(金)
- ▼時間 午後1時30分～3時
- ▼会場 保健センター1
- ▼相談医 精神科医師
- ▼定員 4人(先着順)
- ▼料金 無料
- ▼申込方法 電話で申し込む(要予約)
- ▼申込・問合せ 保健センター☎88-5533

司法書士による養育費相談会

群馬青年司法書士協議会では、養育費に関する無料電話相談会を行います。養育費のことでお悩みのかたの相談に応じます。秘密は厳守します。

- ▼期日 9月12日(土)
- ▼相談時間 午前10時～午後4時
- ▼料金 無料
- ▼相談先 相談専用ダイヤル☎0120-5671301
- ※予約不要。
- ▼問合せ 群馬青年司法書士協議会(岩沼)☎080-1165-2009

国勢調査2020

調査期間 令和2年9月14日～10月7日 役場商工振興課☎47-5010

福祉

特定疾患見舞金

経済的・精神的負担の軽減と福祉の増進を図るため、見舞金を支給します。

▼対象(次のいずれかに該当する人)

- ①特定疾患医療 特定医療費の給付を受けている
- ②小児慢性特定医療費の給付を受けている
- ③じん臓機能障害の身体障害者手帳を持ち、人工透析療法を受けている

▼支給額(月額) 3千円

▼必要書類など 特定医療費(指定難

通院交通費の一部を支給

人工透析療法などの医療を受けるため、医療機関への通院に支出した交通費の一部を支給します。

▼対象(令和2年度の町民税が非課税で、次のいずれかに該当する人)

ふれあい保育	
9月の予定 [9:00~12:00]	※予定は変更になることがあります。
親子活動日	3日(木) ふれあい遊び
	7日(月)・10日(木) 季節の製作
	14日(月)・17日(木) 誕生会
	24日(木) 総合避難訓練(全年齢)
	28日(月) ふれあい遊び
開放日	1日(火)・2日(水)・8日(火)・9日(水)・15日(火)・16日(水)・23日(水)・29日(火)・30日(水)
	4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)
	のびのび遊ぶ自由時間が中心
	サークル活動支援・開放日

☆子育てに関する電話相談、来園相談も受付中

【火・水・金曜日】0歳～就学前の子どもと保護者

【月曜日】0歳～1歳の子どもの保護者 【木曜日】2歳以上の子どもと保護者

▶問合せ 子育て支援センター(中野幼稚園内)☎88-4808(9:00~15:00)

子育て支援室

子育て中のお母さん、これからお母さんになる妊婦さん、支援室に遊びに来ませんか。風の子保育園子育て支援室では、赤ちゃん体操や親子遊び、リズムや園庭遊び、そしてお散歩や園外遊びを親子で楽しんでいます。また、子育ての悩みや疑問を出し合える時間も大切にしています。きつと子育ての参考になりますよ。ぜひどうぞ!

曜	対象年齢
月	自由開放日 ※年齢を問わず自由に利用できます。
火	1歳児 ※平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれの子ども
水	0歳児(後期) ※令和2年4月2日～はい出した赤ちゃん
木	0歳児(前期)・妊婦さん ※生後3か月～まだはわない赤ちゃん
金	2歳児 ※平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの子ども

☆子育てに関する電話相談、来園相談も受け付けています。受付時間は12:30~14:00です。

▶申込・問合せ 風の子保育園子育て支援室 ☎88-7655 (9:00~14:00)

第11回特別弔慰金

▼対象 戦死者などの死亡当時の遺族(基準日に、公務扶助料や遺族年金など受ける人がいない場合)

※優先順位は次のとおり。

- ①基準日まで「戦傷病者戦没者遺族等援護法」による弔慰金の受給権を取得した人
- ②戦没者などの子
- ③戦没者などの死亡時に生計を共にしていた父母、孫、祖父、兄弟姉妹(婚姻や養子縁組により、基準日時点で氏が変わっている人は除く)
- ④①～③以外の3親等内の親族(戦没者などの死亡時まで引き続き1年以上生計を共にしていた人に限る)

※基準日は令和2年4月1日。

▼請求期限 令和5年3月31日(金)

▼請求先 役場健康福祉課

届出・申請

農用地区域の変更申請

町では、農用地区域の変更申請の受け付けをします。農地の青地への編入または青地からの除外を希望する人は、申請してください。

▼受付期間 9月1日(土)～15日(火)

※土・日曜日を除く。

▼時間 午前8時30分～正午、午後1時～5時

▼申請問合せ 役場農業振興課☎47-5027

NET119緊急通報システム

音声による通報が困難な人を対象にスマートフォンなどで、119番通報ができるようになりました。利用には事前登録が必要です。

▼対象 町内在住で聴覚・言語機能に障がいがあり、音声による通報が困難な人

▼必要なもの 携帯電話またはスマートフォン

▼申請方法 役場健康福祉課に直接申請する

※申請用紙は役場健康福祉課または館林消防本部のホームページにあります。

▼申請問合せ 役場健康福祉課☎47-5024

健康応援通信 **こくほ** vol.41

例年よりも **熱中症** リスク高まる



今年も熱中症対策と感染症対策を一緒に進めなくてはなりません。特にマスクの着用は「皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気付かないうちに脱水になったりする」など体温調整がしづらくなります。また最近では、室内での熱中症も増えています。以下のポイントを押さえて熱中症に注意しましょう。▶**問合せ** 保健センター☎88-5533



※郵送の場合は、84円切手を貼った宛先明記の返信用封筒(長形3号)を同封してください。

▼**申込締切** 8月21日(金)必着

▼**申込方法** 郵送で申し込む

▼**申込・問合せ** 公立館林厚生病院人事秘書課(〒374-8533 館林市成島町262-1) ☎72-3140

▼**試験日・試験内容** 受験票により通知・作文・面接、適性試験、専門試験

▼**提出書類** 履歴書、卒業見込証明書、成績証明書、応募職種免許証の写し、返信用封筒(縦長の定型封筒に宛先を明記し、84円切手を貼ったもの)

※履歴書は公立館林厚生病院ホームページにあります。

ヘルスワンポイント事業は、特定健診受診や健康教室などに参加してポイントを貯め、賞品と交換するといった事業です。

今からでも参加OK!

1 このマークが目印 ☎保健センター☎88-5533

▼**試験日・試験内容** 9月20日(土)筆記試験

▼**第一次試験** 9月20日(土)筆記試験

▼**第二次試験(第一次合格者が対象)** 11月8日(日)(予定)・体力試験、論文試験、面接試験

▼**申込方法** 館林地区消防組合管内の消防署またはホームページからダウンロードできる受験申込用紙を提出する

▼**試験日・試験内容** 9月20日(土)筆記試験

▼**第一次試験** 9月20日(土)筆記試験

▼**第二次試験(第一次合格者が対象)** 11月8日(日)(予定)・体力試験、論文試験、面接試験

▼**申込方法** 館林地区消防組合管内の消防署またはホームページからダウンロードできる受験申込用紙を提出する

▼**募集職種・人数** 消防士・男女若干名、救急救命士・男女若干名

▼**受験資格** 館林地区消防組合管内に在住で①④のいずれかに該当し、日本国籍を持つ人

①平成6年4月2日～平成11年4月1日生まれの人で大学を卒業(卒業見込を含む)した人

②平成8年4月2日～平成13年4月1日生まれの人で短大を卒業(卒業見込みを含む)した人

③平成10年4月2日～平成15年4月1日生まれの人で高校を卒業(卒業見込みを含む)した人

④救急救命士資格(救急救命士国家試験の受験資格を持つ人を含む)を持ち、①③のいずれかに準じた人

▼**申込締切** 8月21日(金)

※郵送の場合、8月19日(土)消印有効。

▼**申込・問合せ** 館林地区消防組合消防本部総務課 ☎72-7229

8月・9月の健康カレンダー

▶**会場・問合せ** 保健センター ☎88-5533

月日	種目	受付時間	対象
8/17(月)	健康相談	午前10:00~11:30	健康上の悩みや疑問のある人
21(金)	離乳食相談(後期)	午前 9:30~10:00	生後8か月~1歳1か月までの乳幼児
21(金)	2歳児歯科健診	午後 1:00~ 1:15	平成30年5,6月生まれの幼児
25(火)	4か月児健診	午後 1:00~ 1:15	令和2年4月生まれの乳児
9/2(水)	3歳児健診	午後 1:00~ 1:15	平成29年5月生まれの幼児
7(月)	健康相談	午前10:00~11:30	健康上の悩みや疑問のある人
9(水)	8か月児健診	午後 1:00~ 1:15	令和元年12月生まれの乳児
11(金)	離乳食相談(前期)	午前 9:30~10:00	生後4か月~7か月までの乳児
11(金)	1歳6か月児健診	午後 1:00~ 1:15	平成31年2月生まれの幼児
14(月)	健康相談	午前10:00~11:30	健康上の悩みや疑問のある人

夏の**食中毒**に注意

夏は高温多湿な状態が続き、食中毒が発生しやすくなります。細菌やウイルスを撃退する「3原則」を生活の中に取り入れて、食中毒から体を守りましょう。

食中毒予防の**3原則** 細菌・ウイルスを...

1 につけない 2 増やさない 3 殺菌する

✦ 手、調理器具をきれいに洗う ✦ 常温で放置せず、冷蔵庫で保存 ✦ 食品内部まで良く火を通す

人口の動き

世帯数 10,376世帯 (+ 2)

男 13,304人 (- 2)

女 12,961人 (- 8)

計 26,265人 (-10)

内外国人 766人 (+ 9)

※7月1日現在(前月比)

火災と救急

火災発生件数 0件(4)

交通事故出動 2件(33)

急病出動 54件(331)

その他の出動 13件(90)

救急出動合計 69件(454)

※6月分(1月からの累計)

9月の休日当番医

◇診療時間 内科・外科/午前9時~午後5時 耳鼻科/午前9時~午後1時 歯科/午前9時~正午(受付は午前11時30分まで)

◇救急病院の問合せ 救急テレホン ☎73-5699 ※必ず電話してから保険証をお持ちになって受診してください。

	外科系	邑楽部 (内科系)	館林市 (内科系)	耳鼻科	歯科
6日(日)	しんじょう整形外科 館林市富士見町 ☎55-3623	須田内科医院 大泉町仙石 ☎63-1414	うえの医院 赤生田町 ☎72-3330	板倉耳鼻咽喉科 板倉町海老瀬 ☎80-4333	歯科保健医療センター 館林市苗木町 ☎73-8818
13日(日)	慶友整形外科病院 館林市赤生田町 ☎49-9000	田沼内科医院 中野 ☎88-7522	県西在宅クリニック館林 新栄町 ☎55-3818		歯科保健医療センター 館林市苗木町 ☎73-8818
20日(日)	海宝病院 館林市堀工町 ☎74-0811	たなか医院 大泉町住吉 ☎62-2881	堀越医院 北成島町 ☎73-4151	川田耳鼻咽喉科医院 館林市仲町 ☎72-3314	歯科保健医療センター 館林市苗木町 ☎73-8818
21日(月)	岡田整形外科クリニック 館林市朝日町 ☎72-3163	藤原医院 明野 ☎88-7797	はまだクリニック 赤土町 ☎80-1100		歯科保健医療センター 館林市苗木町 ☎73-8818
22日(火)	川島脳神経外科医院 館林市岡野町 ☎75-5511	蜂谷病院 大泉町朝日 ☎63-0888	真中医院 本町 ☎72-1630		歯科保健医療センター 館林市苗木町 ☎73-8818
27日(日)	新橋病院 館林市下三林町 ☎75-3011	増田医院 板倉町板倉 ☎82-2255	土井レディスクリニック 苗木町 ☎72-8841		歯科保健医療センター 館林市苗木町 ☎73-8818

群馬県保険医協会 8月の健康テレホンサービス(☎027-234-4970)▶電話をすると3分間の健康講話が聞けます

直接相談タイム(医師が相談や質問にお答えします) ① 歯のホワイトスポット(歯の白濁) ② 口腔ケアはがん治療に欠かせない ③ 歯磨きが感染予防に? ④ 歯磨きが感染予防に? ⑤ 不整脈のいろいろ

※当面の間、中止になります。 ⑥ しみ・ソバカスの悩み ⑦ 妊婦高血圧症候群

TOWN INFORMATION ORA 情報広場

健康

▼**健康ダンスリーダー養成講座**

▼**期日** 9月16日(土)

▼**時間** 午後1時30分~午後3時30分

▼**会場** 中央公民館「邑の森ホール」

▼**対象** 県内在住でおおむね50歳以上の

▼**定員** 50人(申込多数の場合抽選)

▼**内容** 医師や理学療法士監修のもと安全性と運動性を兼ね備えたシニアのためのダンスプログラム

▼**講師** (一社)ダレデモダンス認定インストラクター

▼**申込方法** 電話または郵送、ファクス、メールで申し込む

▼**申込締切** 9月1日(日)

▼**その他** 当日は、運動できる服装でマスク着用の上、飲み物、汗ふきタオルを持参

▼**申込・問合せ** 県長寿社会づくり財団(〒370-8517 前橋市新前橋町13-12) ☎027-2551-6511 ㉔027-2551-6166 gunshiren@sic.ne.jp

教養

▼**緑化センター「緑化講座」**

▼**日時** 9月3日(土)午前10時~正午

▼**会場** 県緑化センター

募集

▼**募集職種・人数** 消防士・男女若干名、救急救命士・男女若干名

▼**受験資格** 館林地区消防組合管内に在住で①④のいずれかに該当し、日本国籍を持つ人

①平成6年4月2日～平成11年4月1日生まれの人で大学を卒業(卒業見込を含む)した人

②平成8年4月2日～平成13年4月1日生まれの人で短大を卒業(卒業見込みを含む)した人

③平成10年4月2日～平成15年4月1日生まれの人で高校を卒業(卒業見込みを含む)した人

④救急救命士資格(救急救命士国家試験の受験資格を持つ人を含む)を持ち、①③のいずれかに準じた人

▼**申込締切** 8月21日(金)

※郵送の場合、8月19日(土)消印有効。

▼**申込・問合せ** 館林地区消防組合消防本部総務課 ☎72-7229

緑化センター「出張緑化講座」

▼**日時** 9月10日(土)午前10時~正午

▼**会場** 前橋合同庁舎前橋市上細井町

▼**テーマ** いま知りたい芝生の雑草防除とモグラ対策

▼**講師** 黛幸弘先生

▼**定員** 30人(先着順)

▼**参加費** 無料

▼**申込開始** 8月24日(月)午前8時30分

▼**申込方法** 電話で申し込む

▼**申込・問合せ** 県緑化センター ☎88-7188

▼**テーマ** サボテンや多肉植物の種類と上手な育て方

▼**講師** 倉林輝生先生

▼**定員** 16人(先着順)

▼**参加費** 無料

▼**申込開始** 8月17日(日)午前8時30分

▼**申込方法** 電話で申し込む

▼**申込・問合せ** 県緑化センター ☎88-7188



おうら虹色カーニバル

ネット配信動画収録 観覧者募集

アーティストのパフォーマンスを目の前で

毎年好評を博す「おうら虹色カーニバル」。3回目を迎える本年は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、動画を収録してネット配信します。収録するのは、公演の目玉「コラボレーションステージ」。舞台の裏側や新たなアーティストの一面を見ることができるともかもしれません。

◎ステージ出演



梅若梅秀・梅秀会社中



大塚紀男



金子勝也



後閑由治



志村和音



陣川雄一



臺 隆裕



中島成美



小林はつみバレエアカデミー



リモート出演
佐復吉弘
半田美歌
若旅菜穂子



えうご期待
10月ごろ公開予定



※出演者は変更になる場合があります。ご了承ください。

- ▶期日 9月6日①
- ▶時間 午後2時～3時(1時30分開場)
- ▶会場 中央公民館「邑の森ホール」
- ▶内容 おうら虹色ミニカーニバルのネット配信動画収録を観覧する
- ▶対象 町内在住の人
- ▶定員 100人(先着順)
- ▶参加費 無料(要整理券…1人2枚まで)
- ▶整理券配布 8月15日①午後2時
- ▶申込・問合せ先 中央公民館

町立図書館
LIBRARY INFORMATION
9月
September
情報板
問合せ 町立図書館 ☎88-5900

休館日
▶期日 9月7日①、14日①、21日①、28日①、30日①
※30日①は月末整理日。

キッズクラブ「読み聞かせと工作」
▶日時 9月26日①午後2時
▶対象 どなたでも ▶参加費 無料

オリーブ「読み聞かせ」
▶期日 9月3日①、10日①、17日①、24日①
▶時間 午前11時

はくちょう号
▶期日 9月10日①、24日①

到着時間	場所
10:30	特別養護老人ホーム やまつつじ
11:05	ラポール・レイズン (寺内医院)
11:40	グループホーム ヴィラ
13:40	町福祉センター寿荘
14:20	グループホーム つむぎの里
15:10	デイサービスセンター おうらの里

NEW 新刊

町立図書館には毎週約100冊の本が新しく仲間入ります。貸出中の場合には、予約サービスも利用できます。

**年齢別！
子育てママ＆パパの頼れる絵本193**
遠藤裕美／監修 ユーキャン学び出版



0歳から6歳まで、年齢別の子どもの成長に寄り添う50のシーンに合わせて193冊の絵本を紹介するガイドブック。長く役立ち、「迷いたくない絵本選びのタイミング」がつかめる、頼りになる一冊。

グラフィック版 アンネの日記
アンネ・フランク／著 あすなる書房



隠れ家で2年間の雑居生活。異常な環境で思春期を迎えた少女の日記を150ページのグラフィック版に。

水を縫う
寺地はるな／著 集英社



「男なのに」「女らしく」といった世の中で普通とされていることをもう一度問い直す、家族の物語。

Movie 図書館映画会

期日	開始時間	上映作品名
4日①	14:00	鞍馬天狗 青銅鬼 (70分)
18日①	14:00	刑事コロンボ ホリスター将軍のコレクション (日本語吹替 76分)

▶会場 町立図書館 2階視聴覚室 ▶定員 20人 ▶入場料 無料
▶その他 入退場は自由です。直接会場へお越しください

所蔵資料の貸し出し郵送サービス 町立図書館 ☎88-5900 ☎88-7600



町立図書館では通常開館に戻るまで、所蔵資料を無料で郵送して貸し出すサービスを行っています。おうち時間のおともに、図書館の本を利用してみたいはいかがでしょうか。

- ▶対象 町内在住で有効期限内の町立図書館利用券を持っている人
※「うちとしょ」依頼時に、延滞資料や「うちとしょ」で借りた資料を全て返却している人。
- ▶貸出資料 発送時に貸し出し可能な町立図書館所蔵の図書
※CDやDVDなどの視聴覚資料、雑誌、紙芝居、大型絵本、コミックは除く。

01 申し込み
次のいずれかから申し込み
①電話②ファクス③町立図書館ホームページ
※電話受付は、火～日曜日・午前9時30分～午後5時。

02 発送
午前11時までの受け付け分を翌日以降に届くように発送
※土、日、月曜日の申し込みは火曜日受け付け。

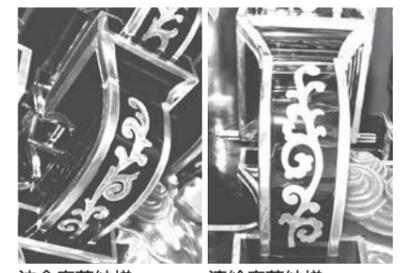
03 返却
次のいずれかから返却
①郵送または宅配便の着払いで返送②図書館入口左側のブックポスト③図書館カウンター(開館時)

貸出冊数
1回につき
一人5冊まで
貸出期間
15日間



No.124 **大好き文化財**

日光二社一寺 平成大修理を終えて③
邑楽町文化財保護調査委員 浅尾和年



沈金唐草紋様 漆絵唐草紋様

元和3年(1617)に創建された日光の東照社が、徳川3代将軍家光による大造替で今に伝わる姿に一新されたのは、家康公の21回神忌に当たる寛永13年(1636)4月のことでした。それから384年を経た本年4月、造替以来およそ二十数年を数える根本的な修理によって、陽明門とともに権現造本殿の保存修理事業が完了し、壮麗なたたずまいが再びよみがえりました。

修理の過程で、本殿柱上で軒を支える斗拱という部材装飾の中に、未完美学を思い起こす新たな発見がありました。この組物は四周の軒回りを統一した集集体ですが、この中でただ1つだけ

上げを意図的に違えている部材が認められました。肘木という部材で、木地を木彫りする沈金技法により、黒漆塗りの唐草紋様彫りに金箔を押し仕上げですが、正面隅の1本だけ、紋様の彫りを刻まずに漆絵で唐草を描き、漆が乾かないうちに金箔を押しした平面的な絵柄に仕上げられています。

この手法は、良く知られる陽明門の逆柱に通じるもので、複数の同一部材あるいは連続紋様のうち、1つだけあえて形状を変える事例は、日光の建造物にいくつか認められます。単なる間違いではなく、完璧と裏腹に、永遠の未完成にこそ真の美と永遠性が生まれるとしたメッセージなのかもしれません。

パソコンなんでも相談会

- ▶期日 9月10日(金)、24日(金)
- ▶時間 午後1時30分
- ▶会場 中央公民館
- ▶内容 基本的なパソコン操作や標準的なソフトの使い方を学ぶ
- ▶対象 パソコン初心者(文字入力ができる人)
- ▶参加費 無料
- ▶申込・問合せ 生涯学習課

IT講習会⑦エクセル中級編

- ▶期日 9月29日(金)、30日(金)、10月1日(金) (全3回)
- ▶時間 午前9時～正午
- ▶会場 中央公民館
- ▶内容 データベース機能(住所録の並べ替えや集計)の活用法を学ぶ
- ▶対象 18歳以上でエクセルの基本操作ができる人
- ▶定員 20人(先着順)
- ▶参加費 1,000円(教材費)
- ▶申込開始 9月8日(金)午前9時
- ▶申込・問合せ 中央公民館

子ども絵画教室

- ▶日時 9月26日(土)、10月3日(土)、10日(土) (全3回)午前10時～11時30分
- ▶会場 中央公民館
- ▶内容 絵の描き方を楽しく学ぶ
- ▶対象 小学3年生～中学生

- ▶定員 8人(先着順)
- ▶参加費 無料
- ▶申込開始 8月22日(土)午前10時
- ▶申込・問合せ 中央公民館

**おうらフラフェスティバル
2020 参加団体募集**

- ▶期日 11月22日(日)
- ▶時間 午前10時～午後5時
- ▶会場 中央公民館「邑の森ホール」
- ▶参加資格 フラ(カヒコ・アウアナ)、タヒチアンダンスの団体
- ▶対象 町内、近隣で活動している団体
- ▶出演時間 1団体8分以内
- ▶定員 35団体
- ▶参加費 1団体1万円
- ▶申込締切 8月29日(土)午後5時
- ▶申込・問合せ 中央公民館

星空を楽しむための講座

- ▶期日 9月5日(土)、12日(土)、19日(土)、26日(土)(全4回)
- ▶時間 午前10時～正午
※26日(土)は午後6時30分～8時30分。
- ▶会場 長柄公民館
- ▶内容 季節の星座や宇宙について学び、星空や惑星を観望する
- ▶対象 小学4年生以上の人
- ▶定員 15人(先着順)
- ▶参加費 無料
- ▶申込開始 8月15日(土)午前10時
- ▶申込・問合せ 長柄公民館

実用ボールペン字教室

- ▶期日 9月8日(金)、29日(金)、10月13日(金) (全3回)
- ▶時間 午前10時～正午
- ▶会場 長柄公民館
- ▶内容 正しい字形を学ぶ
- ▶対象 18歳以上の人
- ▶定員 12人(先着順)
- ▶参加費 200円(教材費)
- ▶申込開始 8月18日(土)午前10時
- ▶申込・問合せ 長柄公民館

生き生き倶楽部(ミニ①)

- ▶期日 10月9日(金)、23日(金)、30日(金) (全3回)
- ▶時間 午前10時～正午
- ▶会場 長柄公民館
- ▶内容 町内の文化財紹介、自然観察、軽スポーツを学ぶ
- ▶対象 65歳以上の人
- ▶定員 15人(先着順)
- ▶参加費 500円(資料代、保険代)
- ▶申込開始 9月4日(金)午前10時
- ▶申込・問合せ 長柄公民館

エコクラフト教室

- ▶期日 9月29日(金)、10月6日(金)(全2回)
- ▶時間 午前9時30分～正午
- ▶会場 高島公民館
- ▶内容 エコクラフトバッグを作る
- ▶対象 18歳以上の人

- ▶定員 12人(先着順)
- ▶参加費 1,500円(材料代)
- ▶申込期間 8月25日(土)午前9時30分～9月15日(土)午後5時
- ▶申込・問合せ 高島公民館

タグラグビー教室

- ▶期日 10月10日(土)、17日(土)、24日(土) (全3回)
- ▶時間 午後3時30分～5時
- ▶会場 青少年広場
- ▶内容 タグラグビーを体験する
- ▶対象 町内在住の小中学生
※小学2年生以下は保護者同伴。
- ▶定員 15人(先着順)
- ▶参加費 500円(保険代)
- ▶申込開始 9月12日(土)午前10時
- ▶申込・問合せ 町民体育館

雑誌・古本市

- ▶期日 9月19日(土)、10月3日(土)
※9月19日(土)は令和2年3月の延期分。
- ▶時間 ①午前9時30分～9時50分②午前10時～10時20分③午前10時30分～10時50分④午前11時～11時20分
- ▶内容 雑誌や古本の販売
※雑誌1冊20円・古本1冊50円。
※1人それぞれ10冊まで。
- ▶定員 各回10人(1人1回まで、先着順)
- ▶申込開始 9月5日(土)午前9時
- ▶申込・問合せ 町立図書館

**邑の森ホール
コンサートチケット情報**



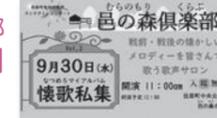
- ▶期日 10月17日(土)、18日(日)
- ▶時間 午後4時開演(3時開場)
- ▶出演者 群馬オペラアカデミー農楽塾、中島成美(邑楽町在住)、他
- ▶定員 各日175人(先着順)

▶チケット(販売中)

区分	前売	当日
一般	3,300円	3,800円
大学生以下	1,700円	1,700円

※未就学児はご遠慮ください。

邑の森倶楽部
「懐歌私集」
なつめる
マイアルバム



- ▶期日 9月30日(金)
- ▶時間 午前11時開演(10時45分開場)
- ▶内容 戦前戦後の懐かしいメロディーを会場の皆さんで歌う歌声サロン
- ▶定員 220人(先着順)
- ▶チケット 無料(要整理券)
- ▶整理券配布 8月18日(土)午前10時

ポップス尺八奏者
すみれ
コンサート



- ▶期日 8月30日(日)
- ▶時間 午後1時開演(0時30分開場)
- ▶出演者 すみれ
- ▶定員 140人(先着順)
- ▶チケット 無料(要整理券)
- ▶整理券配布 8月14日(金)午前10時



邑の森ホールには、小さなお子さんがいても安心して観覧できる親子室があります。利用方法や申込方法は催事(イベント)により異なります。希望する人は、あらかじめ中央公民館へお問い合わせください。

教室・講座などの申込方法

◆申込開始当日 申し込み開始時間に申込先の窓口に、本人または家族の人が直接申し込んでください。申し込み開始時点で定員を超えた場合は抽選になります。◆申込開始日翌日以降 定員に満たない場合、電話での申し込みを受け付けています。

中央公民館 ☎88-1177 長柄公民館 ☎89-0123 町民体育館 ☎88-5355 町立図書館 ☎88-5900 高島公民館 ☎89-1501 生涯学習課 ☎47-5043

**5つの生涯学習施設が
5分の4ニュース NEWS
4つの枠を取り合って、お知らせ**

暑い夏に冷たい風！
 夏の体育館は空気の流れが悪く、想像をはるかに超える暑さになるため、熱中症のリスクが高い場所です。体育館ではその対策として大型扇風機や冷風機を置いていきます。しかし、残念ながらこれで体育館における熱中症のリスクが全て解決するわけではありません。一人一人が自分の体調を把握し、水分補給をこまめに行い、適



冷風機(左)と大型扇風機

度な休憩を取ることも大切です。暑さと上手に付き合いながらスポーツを楽しんでいただきたいと思います。

町民体育館
暑い夏に冷たい風！
熱中症対策を！



一般的な本と比べてみると……

「大活字本」の場所が、ソファコーナーの近くの棚から検索機の右側にある棚へ移動しました。大活字本は、視力の弱い人や文字が読みにくい人にも読めるように、一般的な本よりも2倍から3倍大きな文字で書かれています。作品が2冊や3冊に分かれています。最近ではベストセラー小説や実用書など冊数も増えてきました。これまでより選びやすい高さになりましたのでぜひ一度手に取ってみてください。

町立図書館
大きな文字で読みやすい
大活字本の場所が変わりました

長柄公民館ではコロナ禍での休館中にホールのエアコンを新しくしました。今までのエアコンは適切な温度設定ができず、スイッチを入れても夏場のホール内は暑く、冬場は寒いままで、さらには騒がしい音も響き渡ってしまう状態でした。新しいエアコンは、南北に2基ずつ計4基設置し、ホール全体の温度管理ができるよう



フル回転の活躍が期待されるエアコン

長柄公民館
これで快適!!
ホールのエアコンを新しく
になりました。

皆さんが集まる場所としては最適な環境です。暑さに負けずに快適な公民館活動を楽しんでください。



邑の森ホールの客席下にはたくさんのケーブルがはっています。これはヒアリングループ(磁気誘導ループ)という設備です。マイクで拾った音を磁気に変えてそのまま補聴器や受信機に届けることで、広いホール内でも目的の音や声を正確に聞き取れるようにするシステムです。Tモードが付いている補聴器ならば切り替えることで信号を受け取るようになります。貸出用の受信機もありますので、お気軽にスタッフにお声掛けください。

中央公民館
舞台の音を耳元にお届け
補聴援助システム「ヒアリングループ」

マイクで拾った音を磁気に変えてそのまま補聴器や受信機に届けることで、広いホール内でも目的の音や声を正確に聞き取れるようにするシステムです。Tモードが付いている補聴器ならば切り替えることで信号を受け取るようになります。貸出用の受信機もありますので、お気軽にスタッフにお声掛けください。

みんなの広場

PATIOとは「中庭」という意味。
町民の皆さんが集い、自由に意見を語り合う広場です。

ひつこつ

(*^ ^*)
感染予防対策をして
活動を楽しみます

町のスポーツクラブに所属して
ます。少しずつですが、活動が再開。
3密を避け、手指の消毒、換気など感
染予防対策をしながら活動を楽しん
でいます。再開して良かったです。

PN・カズミン

(-ω-) 広報おうら7月号 防災特集を読んで

今年には防災+新型コロナウィルス
対策が必要。自分なりに準備をして
おきたいです。防災マップも改めて
確認しておきます。

PN・デブネコ

PN・地震がこわい
いつどんな災害が起こるか分かり
ません。特に地震や台風が気になり
ます。非常持ち出し袋や非常食など
を用意し、備えておきたいです。

PN・パンダ
災害に備えることの大切さを改め
て痛感しました。表紙の救給カレ
ーも娘から「おいしかった」と話を聞
きました。

家族で防災について話さきっかけ
になりました。

中村政雄さん(明野・34区)

役立つ記事で良かったです。災害
に加え、今年も猛暑が予想されます。
マスクが欠かせない日々では、こま
めな水分補給などで、熱中症対策が
必要だと思えます。



W(*°o*)
冷や汁の紹介を見て
懐かしく思いました

テレビで冷や汁の作り方を見まし
た。昔、母が作ってくれたことを思
い出し、懐かしく思いました。
あいあいセンターで食べられるこ
とも知ったので、ぜひ食べてみたい
です。

PN・冷汁



町生活研究グループの冷や汁の紹介動
画を作成。町のホームページでレシ
ピなどを紹介しています。おうちで冷や汁
を楽しんでみませんか。



おうちで作ろう、冷や汁

町生活研究グループにレシピを開きました。

材料(5人分)

- ゴマ大さじ4
- 青じそ5枚
- 玉ねぎ1/2個
- きゅうり2本
- 根しょうが1かけ
- みそ150g
- 砂糖大さじ1
- だし汁750ml
- うどん、氷
- 振り塩



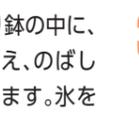
1 ゴマはいて、すり鉢でよくすりま
す。きゅうりは薄
い輪切りにして塩
をふり、しんなりさせ
ておきます。



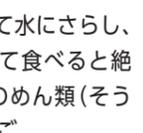
2 青じそと玉ねぎ
をみじん切り
し、すり鉢の中
に入れてよくす
る。根しょうがとみそ、砂糖を
入れてさらによくすりま
す。



3 食べる直前に、すり鉢の中に、
冷えただし汁を加え、のぼし
てきゅうりも入れます。氷を
浮かせれば完成。
※だし汁はよく冷
やしておきましょ
う。だし汁の代わ
りに水でも可。



4 うどんをゆでて水にさらし、
冷や汁につけて食べると絶
品です。ほかのめん類(そう
めんなど)やご
飯にかけたり
しても、よく
合います。



寺崎 有紀さん
愛華ちゃん(1歳11か月)・愛純ちゃん(5歳)
(藤川・16区)

愛華はとにかく人懐っこくて、人見知りを全然しません。初めて会
った人にも抱っこをねだることもしばしば(笑)。活発な子で踊っ
たり走ったりとよく動き回っています。その分、ごはんもいっぱい
食べますけどね。怖がりのお姉ちゃんが泣いていると、寄り添って
抱きしめるといった、やさしい一面を見せてくれる愛華。将来の仕
事は接客業など、いろいろな人と関わることが向いているのかな。

ORA TOWN Quiz 広報おうらクイズ

クイズに答えて GET しよう
はがき、または電子申請から応募してください。全問正解者の中から、
抽選で10人に500円の図書カードをプレゼント。

- 【今月の問題】
- 第1問 健康寿命を延ばすポイントは〇〇予防
A.フレイム B.フレイレ C.フレイル (ヒント 2~4ページ)
- 第2問 青少年育成推進員の略称は、〇〇
A.青推員 B.青少推 C.青少進 (ヒント 14ページ)

【アンケート】

Q1 広報おうらで取り上げてほしい企画や内容を教えてください
Q2 広報おうらに関する意見や感想を教えてください
応募方法 はがきに、答え(例:第1問-A)・住所・行政区・名前・年齢・
ひとことまたはアンケートの回答を書いて郵送する
あて先 〒370-0692 邑楽町役場企画課「広報クイズ」係
締切 8月18日(当日消印有効)※当選者は広報おうら次号で発表。

【7月号の当選者】(応募数31通、全問正解23通)
阿部美喜枝(5区) 小林春男(8区) 中野藤太郎(12区)
中村みつ江(16区) 原陽子(16区) 石井京子(23区) 川井昇(24区)
吉田喜代子(26区) 長沼崇(28区) 阿部勝司(34区) ※敬称略

俳句

新ジャガのカレーのにおい風にのり 森 和男
この暑さ素知らぬ顔の雲が行く
梅雨の雲天災人災もたらすか 長谷川繁樹
どくだみの花掴む手と鎌の止む
雨雲に追いかけられた麦の頃 金子 睦子
八十路夫あなたへエール田植えかな 大塚 初代
梅雨晴れやマスクして行く回覧板 大野 智男
逢えぬ日になって幾日や梅雨深し 金子 典子
梅雨晴間置薬屋の大マスク 岡田 尚美
枝折戸に寄りかかりおり七変化 斎藤真紀子
まだ生きる八十路の欲や夏の雲 青山 秀江
父の日や吾が子も父の顔となる 中繁貴実子

短歌

コロナ禍の緊張感もやゆるみプランターへも頼ゆるむけど 曾我 公子
七夕に若竹しなり短冊を夜空に光る星か蜜か 遠藤 博道
愛妻と夕張メロンを真っ二つ二人で食べる幸せ美味し 寿命 秀次
裏庭を余力ある内更地にし花木断捨離さっぱりしたい 持田 静江
おはようと声をかけくる学生に返す言葉のなんとうれしき 沼田とし子
陽と陰人のくらしの常なるを陽をたたへて陰をささへる 小林 一男

投稿募集

①イラスト・絵手紙 ②4コマ漫画 ③詩・ポエム ④短歌・俳句 ⑤告知コーナー(イベント案内やメンバー募集など)
ご質問・ご意見は、はがき・電話・FAX・Eメールなど、どんな方法でも結構です。掲載者には粗品を進呈します。

●あて先 〒370-0692(住所は不要) 邑楽町役場企画課広報広聴係
☎47-5007 ☎89-0136 ✉koho@swan.town.ora.gunma.jp
※誌上匿名はOKですが、記念品発送などに必要ですので、必ず
実際の名前・住所・年齢・電話番号をお書き添えください。

広報おうら
クイズ
ネット
応募数
増加中

まちかど
情報板

○募集
就業体験(職場見学)
(公財)県長寿社会づくり財団では、シ
ルバー人材センターでの就業を希望する
60歳以上の人に、就業体験を実施します。
▼期日 9月中旬を予定
※日時や体験先などの詳細は申し込みし
た人と相談の上、決定します。
▼対象 60歳以上でシルバー人材セン
ター入会希望者、または職業転換や就業
を希望するシルバー人材センター会員
▼募集対象業種 ①公共施設管理 ②障
子・網戸張替 ③剪定・除草
▼定員 10人
▼費用 無料
▼申込期限 8月19日(日)
▼申込問合先 県長寿社会づくり財団
0271-25516400

○イベント
野菜即売会
▼日時 8月22日(金)午前9時~正午
▼会場 県立多々良沼公園(松沼南駐車
場)エントランス広場
▼内容 季節の野菜の販売
▼問合先 県立多々良沼公園管理事務所
561-9978

広告面	広告面

H U M A N N O W
 がんばってます
 No.365

みなさんは「ユニット折り紙」ってご存じですか。折り紙にはいろいろな種類があって、一枚の大きな紙からリアルな動物の形などを作り上げる「スーパーコンプレックス折り紙」や、紙だけで本物そっくりなバラを作る「バラ折り紙」などがあります。そして、私が主に作っているのが、何枚もの折り紙を組み合わせる「ユニット折り紙」の立体を作る「ユニット折り紙」です。どの種類もはさみを使わず、紙の折りや組み合わせだけで複雑な形を作り上げるといって難しさや楽しさがあります。

組み合わせる折り紙の枚数は、小さい物で30枚程度。大きくて複雑な物だと500枚も組み合わせるものもあり、作り上げるのに1か月かかることもあります。私が折り紙を始めたのは9年前、周りの友達の間で折り紙が流行っていて、私もやってみようかなという軽い気持ちで始めたのがきっかけでした。ユニット折り紙は組み合わせる部品がいくつも必要になるので、細かい作業をひたすら繰り返す続けるのですが、これが私の性格にとっても合っていました。

本やインターネットから折り方を学び、今までにできた千個以上の作品を作ったと思います。作品は中央公民館で展示してもらったこともあります。そこから、講師依頼のお話をいただき、折り紙教室も開かせてもらいました。教室に参加した人とは今でも、月に一回中央公民館に集まって、みんなで折り紙をしています。



「一度始めたら、時間を忘れて折り続けちゃいます」と話す加藤さん

組み合わせは無限大
 簡単だけど奥が深い



加藤 真由美さん
 (前原・4区)

かとう・まゆみ●1978年生まれ。仕事と4歳の息子の育児に奮闘中。ユニット折り紙の他にも、フェルト布でケーキに似せた縫い物を作る「フェルトケーキ」の作成も手掛ける。「細かい作業が好きなので、作品作りが自分にとっての一番のストレス解消になってます」と話す

・若・者・紹・介・



高野 ななさん 20歳
 Takano Nana (十三坊塚・6区)

■現在は何をしていますか？

中学校を卒業してすぐにアメリカに留学して、高校生の時からアメリカで生活しています。今はフロリダにある大学に通い、アートや心理学の勉強をしています。

■なぜアメリカへ？

兄が海外留学をしていたので、私も早く海外に行って勉強したいと思って飛び出しちゃいました(笑)。初めの頃は言葉や文化の違いに戸惑いましたが、今はアメリカでの生活がなじんでいます。

■今後やりたい事は？

留学の経験を生かしたカウンセリングの仕事をしてみたいです。例えば、海外留学をしようか迷っている人がいたら、私の体験したことを聞いてもらい、進路選択のお手伝いができたらうれしいです。今はアメリカでの生活が中心で邑楽町には、たまに帰ってくるくらいだけど、ここには普通とは違った私の生き方を受け入れてくれる友達がいいます。そんな地元の友達との関係も大切にしていきたいですね。

あつらえる
 小さな場所
 A place where I can be myself
 「私らしくいられる場所」



イベント 現況情報

邑楽町の四季を彩るイベント。今年は新型コロナウイルス感染症の影響で中止を決定した催しもあります。8月下旬から11月までのイベントの現状をまとめましたので、ご確認ください。



イベント名/開催予定日	現在の開催状況	問合せ先
▶ おうら祭り/8月23日㊤	中止決定	役場商工振興課 ☎47-5026
▶ おうらフラフェスティバル2020 /8月29日㊤・30日㊤	延期決定 11月22日㊤開催	中央公民館 ☎88-1177
▶ おうら虹色カーニバル /9月5日㊤・6日㊤	開催方法を変更し 9月6日㊤のみ開催 ※詳細は本紙16ページに掲載。	中央公民館 ☎88-1177
▶ 長柄公民館まつり /9月12日㊤・13日㊤	中止決定	長柄公民館 ☎89-0123
▶ 米寿・金婚記念式典/9月20日㊤	開催予定	役場健康福祉課 ☎47-5024
▶ 町立小学校運動会/9月26日㊤	中止決定	町教育委員会学校教育課 ☎47-5042
▶ 町立中学校体育祭/9月29日㊤	中止決定	町教育委員会学校教育課 ☎47-5042
▶ 町民体育祭/10月4日㊤	中止決定	町民体育館 ☎88-5355
▶ 町立幼稚園・保育園・こども園運動会 /10月10日㊤・17日㊤	開催方法や一部日程を 変更し実施予定	役場子ども支援課 ☎47-5044
▶ 寿荘文化祭/10月28日㊤	中止決定	福祉センター寿荘 ☎88-6588
▶ 産業祭・邑多福まつり/11月1日㊤	検討中	役場商工振興課 ☎47-5026 役場健康福祉課 ☎47-5024
▶ 町民文化祭/11月7日㊤・8日㊤	開催方法や一部日程を 変更し実施予定	中央公民館 ☎88-1177



差す光
(多々良沼公園)



Photo 飯野祐司(記録ボランティア)

ひとりごと From editors

▶ 毎年7月は雨に泣かされます。雨でイベントや行事が流れたり、室内での開催に変わったりと、カメラマン泣かせです。そして今年は雨だけでなく……。そんな中の表紙の撮影。この日も外は雨ということで、邑の森ホールで撮影。ソーシャル・ディスタンスの黄色い張り紙の座席が並ぶ中、「ワクワク、パーンチ」と元気よく体操を披露してくれました。▶ 今月は初めての挑戦をしました。そう、「本紙20ページ」に紹介した、冷や汁レシビの動画撮影&編集です。協力いただいたのは町生活研究グループの皆さん。町ホームページにアップしましたので、ご視聴ください。▶ こうしてみると、やっぱり広報は町民の皆さんの協力があってこそ。これからも、雨にも、コロナにも負けず頑張ります。(本澤)

広報おうら

ORA TOWN Public Relations

令和2年8月号 No.647

毎月1日発行

編集・発行 邑楽町役場企画課

〒370-0692(住所記入不要)

☎0276-88-5511(代表)

☎0276-47-5007(企画課直通)

☎0276-89-0136

☎https://www.town.ora.gunma.jp

☎koho@swan.town.ora.gunma.jp

お知らせメール

配信を希望する人は、右のQRコードから、ご登録をお願いします。

☎http://cc9.easypocket.jp/(PC)

☎http://cc9.easypocket.jp/k/(携帯電話)

QRコード(PC)

QRコード(携帯電話)