

人と町を結ぶ情報紙

広報

しもにた

3月

2018年



No743

雅な時代を現代に伝える ひな人形展

歴史館で開催中の「ひな人形展」
『世界遺産 荒船風穴』を持つ下仁田町。
養蚕業など多様な産業により大きく栄えた大正期のひな人形をはじめ、当地に残る逸品を展示中。(3月4日まで)



Shimonita Pride in
受け継がれる文化と思い出



地方創生関連の新施設が誕生します.....P4~P5
お知らせ版.....P12~P17
町の話.....P24~P27

国民健康保険 からのお知らせ

●加入・離脱の届け出を忘れずに！
職場の医療保険（健康保険や共済組合など）に加入していない人は、国民健康保険（国保）に加入しなければなりません。転入や転出、退職・就職などによる国保の加入・離脱には届け出が必要です。

●届け出が遅れると…
加入の届け出が遅れると、保険証がない間の医療費は全額自己負担となってしまいます。また、離脱の届け出が遅れると本来納める必要のない国保税が課税されてしまう場合がありますので、**忘れずに届け出をお願いします。**

※紛失等で保険証の再交付を希望する場合は、公的機関が発行した、**顔写真貼付の本人確認書類（運転免許証等）**をお持ちください。また、外国人住民の方は上記のもの以外に、在留カード、加入時にはパスポートを併せてお持ちください。

●問い合わせ 福祉保険課
国保係 ☎64-8801、住
民係 ☎82-12

こんなときは必ず14日以内に届け出を！

	こんなとき	手続きに必要なもの
国保に加入するとき	他の市町村から転入してきたとき	印かん、転出証明書、 (年金手帳、マイナンバーカードもしくは通知カード)
	職場の健康保険をやめたとき または扶養家族からはずれたとき	印かん、社会保険離脱証明書、年金手帳
	子どもが生まれたとき	印かん、保険証
国保をやめるとき	他の市町村に転出するとき	印かん、保険証、(マイナンバーカード)
	職場の健康保険に入ったとき または、扶養家族になったとき	印かん、国民健康保険証、 加入した職場の健康保険証、年金手帳
	死亡したとき	印かん、保険証
その他のとき	同じ市町村内で住所が変わったとき	印かん、保険証、 (年金手帳、マイナンバーカードもしくは通知カード)
	世帯主が変わったとき	印かん、保険証
	世帯が分かれたときや一緒になったとき	印かん、保険証
	氏名が変わったとき	印かん、保険証
	就学のため別に住所を定めるとき	印かん、保険証、在学証明書等
	保険証を紛失したり破損したりしたとき	印かん、本人確認書類、(破損した保険証)

()で囲まれた必要書類は、お持ちの方のみ。

講演会のお知らせ 『認知症になっても 安心して暮らせる 下仁田町をめざして』

認知症は誰でもかかる病気です。
病気について：対応方法について：身近な先生に聞いてみましょう。
支える側も支えられる側も安心して暮らすために、お出掛けください。

●日時 平成30年3月15日
(木) 14時～15時40分(受付13時30分)

●場所 下仁田町文化ホール

●講師
1. 下仁田町の認知症サポーター医
大沢クリニック 大澤歩 先生
2. 下仁田町の認知症認定看護師
下仁田厚生病院 矢野孝之 様

●対象 年齢を問わずどなたでも参加できます
認知症サポーター養成講座も兼ねています♡
※認知症サポーター養成講座を受講済みの方は、オレンジリングを持って、ご参加ください。

●問い合わせ 福祉保険課
括支援係 ☎64-8804

合併浄化槽設置しませんか。 平成30年度も浄化槽設置分担金の軽減が継続されます。

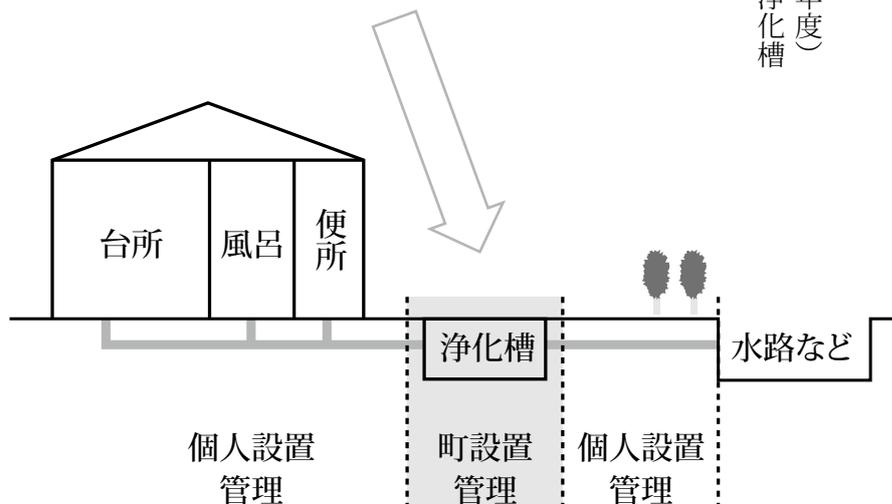
費用負担を次のとおり軽減し、単独槽等からの入替えを促進します。

尚、平成30年度の申請の開始は平成30年4月2日です。早めの計画、申請をお願いします。

●1 分担金軽減を継続!!

平成33年3月(平成32年度)まで次のとおり軽減し、浄化槽を設置します。

人槽区分	分担金	使用料(月額)
5人槽	250,000円→150,000円	3,800円
7人槽	350,000円→210,000円	4,600円
10人槽	500,000円→300,000円	5,500円



※駐車場仕様は個人負担

●3 合併浄化槽を設置し、使
用しない単独浄化槽は撤去しま
す。
単独槽、必要であれば町が撤
去します。ただし、撤去費10万
円を超えた分は個人負担です。

人槽区分	エコ補助金(予定)
5人槽	60,000円
7人槽	70,000円
10人槽	80,000円

●2 エコ補助金を継続!
単独浄化槽、汲取り槽から合併
浄化槽に入替え、30年度内に使
用開始する場合、左表の額を助
成します。
※申請には、撤去前後の単独浄
化槽・汲取り槽の写真が必要と
なります。ただし、エコ補助金
は31年度以降の継続は未定と
なっておりますので注意してく
ださい。

●4 合併浄化槽の必要性
下仁田町は水源の町であるた
め、清浄な水を下流へ流す重要
な役割を担っています。
現在の水質汚濁の要因は、単
独浄化槽または汲取りのご家庭
からそのまま放流されている台
所、風呂等からの生活排水が多
くを占めており、その結果、川
や水路を汚したり匂いを発生さ
せたりしています。この水質汚
濁を解決する唯一の方法が合併
浄化槽です。

●5 群馬県の汚水処理計画と 町の現状

群馬県の汚水処理人口普及率
(生活排水処理施設が整備され
ている区域の割合)は、平成28
年度で79・3%で全国第37位で
あり、決して高くありません。

下仁田町の汚水処理人口普及
率は、平成28年度で33・1%で
あり、水源の町であるにも関わ
らず群馬県で最下位を推移して
います。県の平均値に近づける
には大変厳しいものがあります
が、汚水処理人口向上のため皆
様のご理解ご協力が必要です。

●問い合わせ 建設ガス水道
課 管理係・建設係 ☎64-8
807 (直通)

特集

人と仕事を呼び込むことを目的とした新施設を設置します。『下仁田町起業支援テレワークオフィス』をご紹介します。



仮称 起業支援 テレワークオフィス



起業とビジネススペース確保を町が応援します

町では、寄付を受けた「旧黒澤家住宅（文化ホール東南）」を改装し、新たな起業・就労機会の拡大を図るため、『下仁田町起業支援テレワークオフィス』を建設・設置します。

施設概要



この施設は、『チャレンジショップ』と『テレワークオフィス』の2施設からなります。

①『チャレンジショップ』

チャレンジショップは起業家の育成に関する事業を行う場所で、販売業・飲食業など、新たにビジネスを起業される方に利用していただくことを目的に建設した施設です。

②『テレワークオフィス』

テレワークとはパソコンをはじめ、情報通信機器を利用して自宅や会社以外の場所で仕事を行う勤務形態のことです。

都会の喧騒を離れ、パソコン一つで仕事をしていただける方などを招致することを目的に『テレワークオフィス』を設置しました。

Q&A



Q1 『チャレンジショップ』には、何が設置されていて、自分は何をしなければいけないの？

A1 チャレンジショップ（見世蔵を改修）は①「1階小上がりのある土間スペース」②「2階板張りのオープンスペース」③「厨房スペース」の3つから構成されます。照明やエアコンなどはすでに設置されていますが、「販売業」の場合には、利用者の方がディスプレイ用の棚、机、レジなどを準備していただきます。また、厨房スペースを利用す

る「飲食業」の場合は、すでに冷蔵庫・シンク・調理台・ガスコンロなどが設置されています。

Q2 『テレワークオフィス』には、何が設置されているの？

A2 テレワークオフィスには、事務デスク、椅子の他、インターネット環境が整備されています。

また、有料ですが、コピー機もあります。

パソコンやプリンターは利用者ご自分のものを持ってきていただくこととなります。

Q3 施設利用にはお金がかかるの？

A3 いずれの施設も有料となります。現在、利用料などを検討していますので、今後決まり次第、広報等で募集と共にお知らせいたします。

町担当者から



「チャレンジショップ」は公的予算で設備投資を行い、起業に興味がある方が挑戦しやすい環境整備を行いました。

ぜひ、これまで起業に踏み切れなかった方やチャンスを見つけていた方など、新たなビジネスへの一歩を踏み出す機会にご利用ください。

「テレワークオフィス」は、情報機器があれば仕事が可能な方にご利用いただく施設です。デザイナー、インターネット関連事業などをはじめ、幅広い職種の皆さまにご利用いただければ、賑わい創出にも一役買えますので、ご興味を持たれた方はぜひお問い合わせください。

●問い合わせ

地域創生課
0274-64-8809
(内線513)

食育イベントにお出かけください！
 第3回下仁田町食育(つ)くるた(た)べる
 (え)らぶる(る)プロジェクト(菜の花編)

●日時 3月18日(日)
 10時～15時

●会場 馬山社会体育館(旧馬山小学校体育館)

●内容

【無料試食コーナー】
 菜の花を使ったアイデア料理・あったま汁・菜の花餃子・菜の花焼きそば・菜の花天ぷら 他 お楽しみに！

【体験コーナー】

菜の花の摘み取り・下仁田小鉢絵付け・トマトすくい・野菜の計量・タニタ体組成測定・頭の元気度測定等

【お楽しみコーナー】

子ども劇場(大型紙芝居)合唱とアコーディオンコンサート

保育園児の絵画作品展示
 小学生の俳句作品展示
 中学生の野菜克服料理展示
 ゆるキャラと遊ぼう

かぶりもので記念撮影 他

【販売コーナー】

野菜、果物、餃子、天然酵母のベーグル、大和屋コーヒール等販売

★楽しい企画を用意しております★

●問い合わせ 保健環境課(保健センター) 保健推進係
 ☎82-5490

第2回の様子



▲菜の花畑でゆるキャラと遊ぼう



▲子ども劇場



▲菜の花まんじゅう

下仁田町食生活改善推進員(ヘルスメイト)による「男性の料理教室」受講者募集!

包丁をにぎって調理したことの無い男性、初心者が集まってワイワイとにぎやかにみんなで楽しく料理をしてみませんか。

●日時 3月9日(金)

10時～13時

●会場 保健センター 2階

●対象者 町内在住の男性15名(先着順)

●内容 調理実習「簡単おいしいヘルシー!料理」試食をとりながら楽しく交流会も行います

●実施者 下仁田町食生活改善推進員がお手伝いします

●費用 調理実習材料代500円

●持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル、材料代

●申込先 保健環境課(保健センター) 栄養士まで

☎82-5490

※3月1日(木)から申込受付開始します

※3月1日(木)から申込受付開始します



▲前回の様子

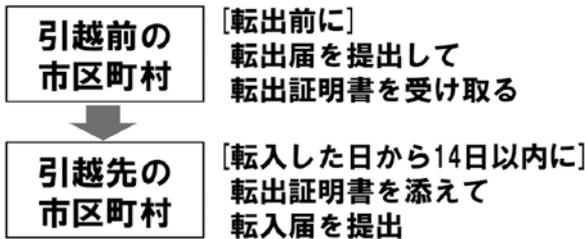
引越しの際は、住所の異動手続を忘れずに!!

市区町村窓口での「**正確な住所の届出**」が必要です!
(法律上の義務です)

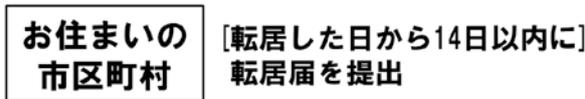
入学・就職・転勤等による引越して、住所を異動される方は、

◆住民票の異動の届出を!
(転出局、転入届、転居届等)

◎他の市区町村に転出・転入される場合



◎同一の市区町村内で転居される場合



◆マイナンバーの「通知カード」、
「マイナンバーカード」、
(個人番号カード)
「住民基本台帳カード」
の住所変更の届出も
お忘れなく!

※詳しくは、お住まいの市区町村の窓口へお問合せください。

(正当な理由がなく住民票の異動の届出をしない場合、5万円以下の過料に処されることがあります。)



3月の「保育園子育て応援(保育園・こども園体験)」活動計画

「保育園子育て応援(保育園・こども園体験)」は、未入园児と保護者及び妊婦さんが参加できます。参加ご希望の方は、希望される各園へお問い合わせください。



保育園	馬山こども園	青倉保育園
会場	こども園ホール	保育園ホール
実施日	3/15(木)	3/13(火)
時間	10:00~11:00	9:50(開場)10:00(開演)~11:00(終了)
対象児	妊婦さんと未入园児	妊婦さん~3才
内容	集いの親子の広場 リトミック・親子で楽しくふれあい遊び 絵本の読み聞かせ・工作等 在園児との交流	人形劇 「やまねこ座」上演
	※園庭開放 ・月曜日~土曜日:9:00~16:00	
準備するもの	運動の出来る服装でお出掛けください。	

参加ご希望の方は事前にご連絡ください。

※保育園・こども園の見学や育児・子育て相談、一時保育等の相談は、いつでも受付しています。ご希望の方は、保育園・こども園へお問い合わせください。

■問い合わせ 馬山こども園 82-2323 青倉保育園 82-2549 下仁田町役場 福祉保険課福祉係 64-8803(直通)

下仁田町ガス事業通信

**ガス事業の民営化
(事業譲渡)
を検討しています。**

平成31年4月1日からの
民営化を目指しています。

**譲渡先事業者の
条件は？**

ガス事業を譲渡する相手
方の事業者の条件として、
お客様に直接関連する主な
項目については次のとおり
です。譲渡先はこの条件を
満たした事業者となりま
す。

(1) 保安の確保と安定 供給体制に関する事項

- ・ガス事業法等関係法令に
則り、安全で安定したガス
の供給を維持すること。
- ・供給施設及びガス利用者
の保安体制においては現行
水準を維持すること。

(2) 顧客サービスに関 する事項

- ・ガス料金は、原料費調整

第3号



制度によるガス原料の価格
変動分を除き、当分の間、
現行の水準を上回らないこ
と。

- ・ガスの新しい利用形態の
普及に取り組み、お客様の
利便性向上を目指すこと。

- ・町内に事業拠点を設置
し、お客様からの相談等に
適切に対応できるようサー
ビス体制を整え、利便性を
向上させること。

(3) 経営に関する事項

- ・公益事業者として健全な
事業運営を維持できる安定
した経営基盤を有するこ
と。
- ・事業活動を通じて、地域
産業の活性化、雇用の創出
等が図られること。

(4) 工事における町行 政との連携について

- ・ガス管布設工事においては、

町の公共工事に連携して協力す
るよう配慮し、お互いの経費の
削減に努めること。

- ・平常時から行政と町民生活の
安定のため、密接な連携、かつ
協力を図ること。

民営化に向けての 今後のスケジュールは？

町では、平成31年4月1
日からガス事業を民営化
(事業譲渡)する計画を立
てています。

現在、他の地域で都市ガ
ス事業を実施している民間
事業者と事業譲渡譲受に関
する協議を進めており、条
件の合意が得られれば事業
の譲渡を決定することとし
ています。

民営化に向けての今後の
スケジュールは次のとおり
です。

【平成30年3月】
下仁田町ガス事業の民間譲
渡に関するパブリックコメ
ント※

【平成30年4月上旬】
譲渡協議事業者との契約に
向けての最終調整
【平成30年4月下旬】

譲渡契約の成立(ガス事業
の財産処分にに関する議会の
議決)

【平成30年5月〜平成31年
3月】ガス事業の引継

【平成31年4月1日】ガス
事業譲渡

3月5日から3月26日ま
での間、「下仁田町ガス事
業の民間譲渡に関するパブ
リックコメント」を実施し
ます。ガス事業の民間譲渡
に関し町民の皆様からのご
意見を提出願います。(詳
細は町ホームページをご覧
下さい。)

※パブリックコメントと
は、町が基本的な政策等の
策定過程において、その内
容や趣旨等を公表して住民
等から意見等を求め、提出
された意見等を考慮して意
思決定を行うとともに、提
出された意見等の概要及び
町の考え方を公表します。

●問い合わせ

建設ガス水道課 庶務係
☎64-8808 (ダイヤル
イン)

町の文芸

【俳句】

- 日だまりは枯葉の音のするばかり (下仁田) 茂木 久里
- 葱の里談笑高く道の駅 (馬山) 田村 久江
- ヒューヒューと妙義嵐の耳を裂く (富岡市) 佐藤 政代
- 犬ふぐり越中の海恋し蒼 (南野牧) 清水みち代

【荒船俳句会二月句会報】

- 山鳩やまばとのくぐもるこゑや春寒し 敏彦 ■ 思い出は遠き青春日向ぼこ 勇室
- 底知れず荒すさぶ大地や春寒し まち子 ■ 凍こつる夜の蛇口調整いく度も 政子
- 会う人の挨拶小声春寒し 淑江 ■ 春寒しついと暮れゆく瀬せ合あひ川 光子

【短歌】

- 塞日和一人言から下句を練る舟を漕うただ終日ひらすがら (馬山) 田村 久江
- ポツポツとかわいいつぼみ庭の紅梅うめ春はたがわず主なき庭にも (馬山) 山中 たね
- 日が伸びし石尊山を越えにけり陽光まぶし春はすぐそこ (西牧) 上原 一正
- 父母が逝き兄逝き姉も亡くなりぬ八十六歳孤児となりけり (青倉) 小実 光子
- 集落は今日も風花舞った夕落つる夕陽の尾根に三日月 (南野牧) 清水みち代

「新刊図書情報」

1月に入った新刊図書は次のとおりです。

書名	著者名	書名	著者名
おもかげ	浅田次郎	牛天神	山本一力
絶望の歌を唄え	堂場舜一	群青のとき	今井絵美子
体幹リセットダイエット	佐久間健一	ぶぶ着屋 稲茶にございます	今井絵美子
遠山金四郎が斬る・奔る	小杉健治	戌亥の追風	山本一力
髪ゆい猫字屋繁盛期シリーズ	今井絵美子	新・知らぬが半兵衛手控帖シリーズ	藤井邦夫
鳳雛の夢	上田 秀人	ジャングルサバイバルシリーズ	洪在徹
女が、さむらいシリーズ	風野真知雄	とうさんはタツノオトシゴ	エリック・カール
仇討ち東海道シリーズ	小杉健治	ホットケーキできあがり	エリック・カール

秀才パーク応援団だよ

第30号

高橋道齋先生
生誕300年

里見哲夫

灯台下暗しという諺がありますが、身近な事情に気がつかない場合が多いのではないのでしょうか。下仁田町で高橋道齋という人を知っている人がどの位いるでしょうか。過去、文人としては第一人者です。1718年（享保3）生まれですから、今から300年前に下仁田に生まれた人です。高崎市吉井町にある「世界の記憶」に登録され、今、話題となっています。上野三碑の一つ多胡碑を世に広めた人です。道齋先生の祖父道恵は近江商人で、近江から絹布を下仁田へ、下仁田から麻、生糸を持って行きそれを売って財を築き、父道喜を下仁田に定住させたといわれています。生家は、里見文林堂洋品店前周辺一帯にあります。豪農で商家、醸造業をも営み、近隣第一の富豪で使用者が200人余もいたということです。数棟の蔵を持ち近郷第一

の富豪の家であったといわれます。道齋は俗名を九郎右衛門、名を克明、あだ名を子啓、号を九峰山人、白雲山人、青霞堂主人、道齋等と呼びましたが、一般には道齋の名で知られています。幼い頃より学問好きで、お父さんは思うままにしてやっただけといわれています。夜は学問に、昼は家業によく励んだとのこと。28才の1745年（延享2）に、書家烏石葛辰（江戸の人）に書を習ったといえます。翌年の1746年（延享3）には相州（神奈川県）の学者中根東里が道齋を訪ねて来て、3ヶ月滞在して勉学に励んだとのこと。その後、道齋の名は各所にひろまったとのこと。1748年（寛延1）には、下仁田を訪れた大津義仲寺雲裡坊が道齋とも出会って、俳句を指導したといわれています。その影響を受けた道齋は、俳句を広めること

に尽力し、俳号を月巢円之と号して、一ノ宮の下り松に芭蕉句碑を建てています。この頃に青岩川原の近くに塾を建て、蔵書も3000冊をも揃えて指導にも当たっていたようですが、塾を建てた年代は不明です。道齋の名は江戸にも知れ渡ったり、1754年（宝暦4）の37才の時に多胡碑を発見しています。なぜ吉井に行ったのかは分かりませんが、たまたま敷の中に横たわっていた碑をみつけました。見ているうちに字の素晴らしさに魅了して、拓本を取ったといわれます。これを江戸から訪ねてきた沢田東江（源鱗）に見せたところ絶賛をうけて、二人で多胡碑に行つて拓本を取っています。これを江戸の学者たちに贈ったところ、真価が認められて多胡碑が研究されていきましました。ついにはこの拓本は朝鮮や中国にも渡つて道齋の名は

一躍有名となつて、訪れる人が後を絶たなかつたといえます。1782年（天明2）には平沢旭山が道齋を訪れ、塾の名を青霞堂と名付けています。市河寛齋も道齋のもとで勉強しています。道齋は後継者には恵まれません。縁あつて寛齋を養子としましたが、結婚相手が婦道に反したことがあつて離婚して江戸に出で行つたのでした。寛齋は江戸で成功して今の東大の総長にも相当する学者となりました。立派な業績を残した道齋は1794年（寛政6）77才で没しました。1958年（昭和33）に道齋遺品展が下仁田高校郷土部によつて公開されて、初めてその業績をしる機会となつたのです。この機会が無かつたら道齋を知る機会はありませんでした。改めて下仁田高校郷土部のご苦勞を偲び、生誕300年を讃えましょう。

ジオパークで地域に活力を!!

ジオパーク推進だより

行事予定

自然学校普及講演会

下仁田の大地や自然を最新の研究成果をもとに分かりやすく解説します。どなたでも参加できます。

●日時 平成30年3月10日
(土) 午後1時30分～午後3時20分

●会場 下仁田町公民館3階
大会議室

●内容

『西牧地域の不思議な岩山の生い立ち』本宿陥没研究会
『アンモナイトの海とマグマの誕生―四ツ又山一億年前の姿―』保科 裕(関東山地研究グループ)。

たたら製鉄

下仁田町小坂地区にある小坂鉄山製鉄所(跡)で鉄作りをしていました。今回はたたらによる鉄作りを行います。鉄作りには時間がかかりますが、一番の見所となる生成した鉄の取り出し作業(ケラ出し)は午後1時～2時を予定しています。

また、子どもも楽しめるような砂鉄を使った体験教室を12時～行

います。見学は随時可能ですのでふるってご参加下さい。

●日時 平成30年3月17日
(土) 午前8時～午後4時ごろまで

●会場 下仁田町自然史館

行事報告

ジオパークの教育とは?

日本ジオパークネットワークの全国研修会が2月1日～2日に開催されました。今回のテーマは「教育」。これまで下仁田では小中学校の受け入れや観察会などを実施していますが、そのような場面でどんなことを行うのか、ジオパークを効果的に伝える方法などを学びました。講義や現地での研修を通して、ジオパークの教育で何を指すのかということを改めて確認することができました。これからの授業や観察会をさらに充実したものにしていくことに頑張っていきたいです。

氷室俳句の会 吟行句会開催

昨年ジオパークの審査に訪れた日本ジオパーク委員の一

人尾池和夫さんが会長を務める氷室俳句の会が2月3日、下仁田ジオパークを訪れ「第1回ジオパーク吟行句会」を開催しました。氷室俳句の会は京都を中心に活動しており、全国に支部を持っています。当日は群馬支部の皆さんもお越しいただき、総勢22名の句会となりました。午前中は、ジオガイドによるまちなかツアー、お昼に下仁田ねぎのすき焼きを食べ、午後にはツアーで見たもの、当日の情景を題材にした句会が行なわれました。前日の大雪の影響もありましたが、雪によってコントラストが強くなった根なし山や凍った鍋川など普段と違う下仁田を楽しんでもらえたのではないかと思います。



ジオパーク下仁田応援団 からのお知らせ

ジオの日清掃活動・今年も「青岩公園」からスタートします!!

●日時 3月20日(火)
午前6時30分から

●集合場所 青岩公園駐車場

●清掃場所 青岩公園

●持ち物 軍手、作業しやすい服装

※ゴミ袋、ゴミ挟みは用意します。

※清掃活動終了後に、10分間程度のミニ講座を開催します。

下仁田町自然史館

●開館時間 午前9時から午後4時半(入館は午後4時まで)

●休館日 毎週水曜日(水曜が祝日の場合はその翌日)

●入館料 大人200円
高校生以下100円

未就学児・下仁田町民は無料

●問い合わせ
下仁田町自然史館
☎70-3070

お知らせ版

臨時職員募集

甘楽西部環境衛生施設組合では、臨時職員を募集します。

●業務内容 ごみ焼却施設・ごみ資源化施設の現場作業従事等（月15日程度）

●勤務時間 9時～15時

●募集人数 1名

●採用期間 平成30年4月1日から6カ月（予定）

●賃金 下仁田町臨時的任用職員賃金支給要領に基づき支給

●申込方法 市販の履歴書用紙に必要事項を記入（写真を貼付）の上、組合事務局まで提出してください。（郵送不可）

●申込期間 平成30年3月6日（火）から平成30年3月12日（月）までの土曜日、日曜日を除く午前8時30分から午後5時15分まで

●面接日 書類審査後、別途連絡します。

●問い合わせ 甘楽西部環境衛生施設組合事務局

☎0274-64-8811

臨時職員募集

町学校給食センターでは、臨時調理員を募集します。

●業務内容 学校給食調理業務（調理師資格不問）

●募集人数 若干名

●採用期日 平成30年4月から

●勤務時間 午前8時15分から午後5時までの実労7時間30分

●賃金等 町臨時的任用職員賃金支給要領による

●申込期限 平成30年3月16日（金）

●申込方法 市販の履歴書に必要事項を記入（写真添付）の上、土曜、日曜を除く午前8時15分から午後5時15分までの間に、学校給食センター（下仁田町大字下仁田52番地1）に提出してください

●面接日 別途連絡します

●問い合わせ 学校給食センター ☎82-2542

町教育委員会では学校図書室支援員を募集します。

●業務内容 中学校図書室の

管理・整備、読書活動の推進等

●募集人員 1名

●賃金 時給800円

●保険関係 社会保険・雇用保険・労災保険加入

●採用期日 平成30年4月1日から6か月間（夏季等休業期間除く。継続あり）

●勤務時間 午前9時～午後3時

●申込手続 市販の履歴書に必要事項を記入（写真を添付）のうえ教育委員会学校教育係に提出してください

●申込期間 平成30年3月5日（月）から3月19日（月）まで土曜日、日曜日を除く午前8時30分から午後5時15分まで

●面接日 書類審査後、別途連絡します

●問い合わせ 町教育委員会 学校教育係 ☎0274-82-2115

人権相談

「いじめ」「児童虐待」「家庭内暴力」など、日々の暮らしの中で起こりうる悩み事や相談に応じ適切な助言を行います。どなたでも相談できますので、お気軽にお越しください。

さい。

●日時 3月15日（木）午後1時～午後4時

●場所 下仁田町公民館3階 ボランティア室

●問い合わせ 住民税務課住民係 ☎82-2112

行政相談

●日時 3月6日（火）午前9時～午後1時

●場所 下仁田町役場

●問い合わせ 総務課行政係 ☎82-2110 総務課直通

消防署からのお知らせ

●春季全国火災予防運動が3月1日から7日まで行われます。

『火の用心』ことばを形に習慣に』が全国統一防火標語です。春は空気が乾燥し突風が吹くことから、たばこやたき火の不始末が原因で火災に至ることがあります。

全国統計によると、全火災の月別出火件数及び、林野火災の月別出火件数は3月が最も多くなっております。大切な命や財産を守るため、火の取扱いは十分注意し、火災予防の意識を持ちましょう。

●設置しましたか？「住宅用火災警報器」

住宅用火災警報器は、火災による煙又は熱を素早く感知し、警報音や音声で知らせてくれます。全国統計では平成28年中の住宅火災での死者数は885人で、就寝中の逃げ遅れによる死者数は440人と約半数を占めています。

2階で就寝していたところ1階から火災が発生し、階段や寝室の住宅用火災警報器が鳴動したため、早い避難となり一命を取り留めた事例もあります。

ただし、住宅用火災警報器は、約10年経過すると電池切れや機能の低下により、正常に作動しない恐れがありますので、有効活用するために定期的に確認ください。

また、春季全国火災予防運動中には、富岡市生涯学習センターにおいて、富岡甘楽幼年消防クラブ員による「ぬりえ展」を実施しておりますので、是非お立ち寄りください。詳しくは消防署に問合せ、又はホームページをご覧ください。
(<http://fdto-ka.sakurane.jp/>)

下仁田厚生病院からのお知らせ

皮膚科が、3月9日（金）、23日（金）休診となり、代診として3月12日（月）、26日（月）診療を行います。耳鼻咽喉科が、3月15日（木）、循環器内科が、3月23日（金）、休診となります。（都合により、休診になる診療科もありますので、お問い合わせください。）

幼児健診のため、3月23日（金）午後、小児科医師が不在になる時間があります。

●内科診療について

午後の内科（一般診療）の予約が取れるようになりましたので、ご利用ください。予約は、午後2時から午後4時までです。（急患につきましても、随時、受付けています。）

※初診の方は、予約が取れませんので、当日の受付でお願いします。

※医師の指定はできませんので、ご了承ください。

●問い合わせ

下仁田厚生病院
☎0274-82-3555

公立富岡総合病院からのお知らせ

●小児科休日救急外来診療体制について

公立富岡総合病院では、平成30年度も引き続き、休日の小児救急医療確保のため、富岡市甘楽郡医師会の協力により小児救急診療を行います。

現在、公立富岡総合病院で行われている小児科病院群輪番制当番日の休日救急外来診療は、医師会所属の医師に参加をいただき実施されています。

これにより、引き続き地域の休日小児救急医療の維持を図っていきます。なお、医師会所属協力医師及び診療日は以下のとおりです。

●協力医師

- 青葉クリニック 小柳 由里子先生
- 宮崎医院 宮崎 誠先生
- もみの木こどもクリニック 菊池 修先生
- 診療時間 午前9時～正午
- 診療場所 公立富岡総合病院 救急室

●診療日・医師名

月	診療日（第1日曜日）	診療医師名	診療日（第3日曜日）	診療医師名
4月	4月1日	宮崎先生	4月15日	菊池先生
5月	5月6日		5月20日	小柳先生
6月	6月3日	宮崎先生	6月17日	菊池先生
7月	7月1日	小柳先生	7月15日	
8月	8月5日	宮崎先生	8月19日	菊池先生
9月	9月2日	小柳先生	9月16日	
10月	10月7日		10月21日	菊池先生
11月	11月4日		11月18日	小柳先生
12月	12月2日	宮崎先生	12月16日	菊池先生
1月	1月6日		1月20日	小柳先生
2月	2月3日	宮崎先生	2月17日	菊池先生
3月	3月3日	宮崎先生	3月17日	小柳先生

※その他の休日で当番病院がわからない場合は、ご案内いたしますので、お問い合わせください。（☎63-2111）

ジェネリック医薬品の利用にご協力を

ジェネリック医薬品は、低価格なのに安全性や効き目は新薬と同じと認められている後発医薬品のことです。新薬に比べて価格が安く、薬代を節約できます。

自己負担額も安くなるので、医師や薬剤師と相談の上、ご利用にご協力をお願いします。

「ジェネリック医薬品希望カード」は、国保系の窓口で配布しております。

注：ジェネリック医薬品に変更しても医療費が安くならない場合や取扱いがない場合もあります。

●問い合わせ 福祉保険課
国保係 ☎0274-64-8801 (直通)

在宅医療介護連携相談職員の募集について

(お知らせ)

富岡市甘楽郡医師会では、平成29年度から「かぶら在宅療養ネットワークセンター（かぶらネット）」を開設し、在宅医療と介護の連携推進事業を行っています。平成

30年度からの事業拡充に伴い、職員を募集いたします。

●募集人員 1～2人

●給料 資格、前歴等を勘案して決定（社会保険・雇用保険加入）。

●勤務時間 月曜日～金曜日（祝日を除く）9時～17時
※但し場合によっては超過勤務あり

●内容 地域の在宅医療と介護の連携を支援する相談窓口の運営を行う。医療・介護関係者などからの相談への対応。また、必要に応じて、退院の際の医療関係者と介護関係者の連携の調整や相互の紹介などを行う。

●勤務地 富岡市七日市553-1 富岡医療センター内（かぶらネット）

●申込先 富岡市甘楽郡医師会事務局（かぶらネット）
☎0274-67-5566
〒370-2343 富岡市七日市553-1

●応募方法 富岡市甘楽郡医師会事務局（かぶらネット）へご連絡後、3月15日（木）までに市販の履歴書に必要事項を記入の上、同事務局まで郵送または持参にて提出してください。

●応募資格 富岡市または甘楽郡在勤・在住でやる気のある人（看護師、准看護師、介護支援専門員、社会福祉士、介護福祉士などの資格を有し実務経験がある人が望ましい）。

●問い合わせ 富岡市甘楽郡医師会事務局（かぶらネット）
☎0274-67-5566

平成30年度群馬県聴覚障害者コミュニケーションシヨンプラザ手話通訳者養成研修

手話通訳者を養成することにより、聴覚、言語機能、音声機能等の障害のため、意思疎通を図ることに支障のある障害者等の自立した日常生活又は社会生活を支援し、もって聴覚障害者の福祉増進に資することを目的とします。

●研修の種類と受講定員
基本コース 全33回
応用コース 全33回
実践コース 全18回
定員 20名

※各コースとも受講者の人数によっては中止させていただきます。場合があります。

●会場 群馬県社会福祉総合センター（前橋市新前橋町13-12）

●受講申し込み方法及び申込先 往復はがきに郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・電話番号・受講コースを記入し下記宛に郵送してください。

〒371-0843 前橋市新前橋町13-12 群馬県社会福祉総合センター 3階

群馬県聴覚障害者コミュニケーションシヨンプラザ 手話通訳者養成研修係

●申し込み受付期間
平成30年3月16日（金）～4月3日（火） 必着

●修了証の交付 基本、応用、実践コースとも実技に80%以上かつ全講義に出席し、館長が認められた者に修了証を交付します（ただし講義欠席の場合はレポート提出により出席扱いとする）。

●問い合わせ 群馬県聴覚障害者コミュニケーションプラザ
〒371-0843

前橋市新前橋町13-12 群馬県社会福祉総合センター3階
☎027-255-6633
FAX 027-255-6634
URL

<http://www.gunma-comipura.jp/>

山際稲荷神社例大祭

●町内渡御（山車）

3月24日（土）午後1時～午後8時

●境内開市

3月25日（日）午前9時～午後5時

※雨天の場合中止になることがあります。

●問い合わせ

下仁田町観光協会 ☎67-7500

住基ネットの二時停止のお知らせ

平成30年3月5日（月）に、住民基本台帳ネットワークシステム（以下住基ネット）の業務アプリケーションソフトの更新作業を行います。この日は住基ネットを利用した手続きが利用できません。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

●住基ネットを利用した手続きとは

- マイナンバー（個人番号）カードの交付
- 電子証明書の発行
- 広域交付住民票の交付
- マイナンバーカードによる

転入手続

○マイナンバーカードの継続利用登録

●問い合わせ 住民税務課住民係（内線332）

甲種防火管理者資格取得講習会について

平成30年度防火管理者資格取得講習会が開催されます。

●日時 4月24日（火）

4月25日（水）

●会場 富岡市生涯学習センター

●講習内容 防火管理の知識及び危険物の安全管理等

●対象者 資格取得希望者、収容人員が規定以上で防火管理者を選任しなければならない事業所（消防法第8条の対象事業所等）

●講習費用 7,500円

●受付期間 4月3日（火）～4月4日（水）（午前9時～午後4時）

●受講定数 100名（定員になり次第締め切ります）

●受付場所 一般社団法人群馬県消防設備協会

☎027-210-8222
☎027-210-8223

URL
<http://www.syoubounet.jp/gunma/>

※詳しくは、協会ホームページをご覧ください。

住宅や工作物の建築・増改築等をする際は町に届出をしてください

下仁田町景観条例により、次に該当する場合には町への届出が必要です。

「住宅等及び工作物（柵・塀・門・太陽光発電モ）の新築、増改築、移転、撤去、外観の修繕、外観の模様替え、外観の色彩の変更（屋根・壁等）」建築確認の届出をする前に、町へ景観の届出をしてください。

町の景観計画に適合しないとみなされる建築物等には、町から指導を行うこととしていきます。

まちの風景を次世代に引き継いでいくための制度です。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

詳しくは事務担当へお問い合わせください。

●問い合わせ・届出先 建設ガス水道課管理係 直通

☎64-8807

注意 敷地内を掘削する際にはご用心

お客様の敷地内で杭を打つ・地面を掘り返す等の作業をする時は、あらかじめガス管や水道管などの埋設物についてご確認ください。

気がつかないとパイプを破損してしまうと、修理費用が掛かったり利用者に迷惑が掛かったりしますので、くれぐれもご注意ください。

●問い合わせ 建設ガス水道（課直通）
☎0274-64-8808

3月は、乾電池、体温計、蛍光管の収集月です

「燃えないゴミの収集日」に収集場所に出して下さい。

・乾電池、体温計は、中身が見える透明な袋に分けて入れ、氏名を書いて出して下さい。

・蛍光管は、束ねるか（束ねたものには氏名記入）、透明な袋に入れて出して下さい。割れた蛍光管や電球は、燃えないゴミ袋に入れて出して下さい。

●問い合わせ 甘楽西部環境衛生施設組合事務局（下仁田町役場内） ☎64-8811

農業者のための公的年金

「農業者年金」に

加入しましょう！

●加入要件

①国民年金の第1号被保険者
(保険料納付免除者や国民年金基金加入者でないこと)

②年間60日以上の農業従事者

③20歳以上60歳未満

●積立方式 保険料とその運用益を積み立て、将来受け取る年金に使用(少子高齢化に強い方式)

●脱退・再加入が自由

積立額に応じて年金受給

●保険料 月額2万円から6万7千円の間で選べ、いつでも変更可能(千円単位)

※支払った保険料は、全額社会保険料控除の対象

●終身年金 原則65歳から「農業者老齢年金」受給、年金額は生涯変更無し

※加入者や受給者が80歳前死亡の場合、「死亡一時金」を遺族に支払

●加入の手続き

J A甘楽富岡下仁田支所

「年金加入者・受給者関係」

●届出

○住所・氏名等変更があった場合
○口座番号を変更したい場合

○お亡くなりになった場合
○特例付加年金受給者等が農業を再開した場合

※この他にも届出の種類はたくさんあります。不明な点はお気軽にお問い合わせください。

●届出場所

J A甘楽富岡下仁田支所

●問い合わせ

J A甘楽富岡下仁田支所

☎82-4531

農業委員会事務局

☎64-8806

農業者年金基金

☎03-3502-3199

ポータルサイト「確かめよう労働条件」のご案内

厚生労働省では、労働条件や労務管理上の疑問点を確認できるための情報を広く発信することを目的としたポータルサイトを「確かめよう労働条件」を解説しています。労働条件を確かめてみませんか？

・インターネット群馬労働局ホームページ
<http://gunma-roundoukyoku.site.mhlw.go.jp/>

「労働条件に関する総合情報サイト 確かめよう労働条件」をクリックすれば、厚生労働省ホームページへリンク。

<http://www.check-roundou.mhlw.go.jp/>

go.jp/

浴室等、リフォームしました！

町営吉崎団地入居者募集

●住宅種別 公営住宅

●募集戸数 2戸(昭和57年度建設)

●間取り 2階建、

洋室3DK 約65㎡

●家賃 16,100円(所得に

23,900円の間(所得に応じて算出)

●駐車場 1台

●月額1,620円

●共益費 浄化槽管理費

月額3,200円

●資格 所得制限、扶養親族要件等

●敷金 家賃の3カ月分

●受付日時 3月1日(木) 13日(火) 平日午前8時30分～午後5時15分

●入居予定 3月下旬(最短期間)

※募集戸数よりも申込者が多い場合は抽選になります。

●提出するもの 申込書、入居者全員の所得証明書等(平成28年分)、納税証明書、その他状況により必要な書類

●問い合わせ・申込先 建設ガス水道課 管理係

☎64-8807(直通)

町営東団地入居者募集

●住宅種別 公営住宅

●募集戸数 1戸(昭和63年度建設)

●間取り 木造2階建・3DK、約70㎡

●家賃 16,500円(所得に

24,600円(所得に応じて算出)

●駐車場数 1台

●月額1,620円

●共益費 浄化槽管理費3,400円

●資格 所得制限、扶養親族要件等

●敷金 家賃の3カ月分

●受付日時 3月1日(木) 13日(火) 平日 午前8時30分～午後5時15分

●入居予定 3月下旬(最短期間)

※募集戸数よりも申込者が多い場合は抽選になります。

●提出するもの 申込書、入居者全員の所得証明書等(平成28年分)、納税証明書、その他状況により必要な書類

●問い合わせ・申込先 建設ガス水道課管理係 直通

☎0274-64-8807

町営住宅随時募集中です！

〓新築の町営住宅もあります！
 〓入居者を募集しております！！
 〓小中学校や役場・公民館・保健センターにも近く、町営住宅ですので家賃も低額です。入居要件があります。ご応募をお待ちしております。
 〓住宅内の見学もできますので、お問い合わせください。
 ①伊勢山下団地E棟・F棟
●住宅種別 公営住宅
●募集戸数 4戸（平成29年度建設）
●間取り 木造2階建3DK 約76・18㎡
●家賃 26,900円（所得到て算出）
●駐車場 あり
 月額1台1,620円
●共益費（浄化槽管理費）3,300円
 ②伊勢山下団地B棟・C棟・D棟
●住宅種別 公営住宅
●募集戸数 3戸（平成22年度建設）
●間取り 木造2階建3DK 約73・6㎡
●家賃 25,500円（38,000円の間（所得に）応じて算出）

●駐車場 あり
 月額1台1,620円
●共益費（浄化槽管理費）3,300円
 ③下町住宅
●住宅種別 ふるさと定住促進（勤労者）住宅
●募集戸数 1戸（平成23年度建設）
●間取り 1DK 延床面積44・71㎡
●家賃 26,000円（定額）
●共益費 浄化槽管理費月額3,800円
●駐車場 なし
●資格 町内に転入予定又は転入後3年以内の者。詳細はお問い合わせ下さい。
●敷金 家賃の3カ月分
●入居期間 2年以内
●資格 所得制限（伊勢山下団地のみ）、扶養親族要件等
●敷金 家賃の3カ月分
●受付 随時受付しております平日午前8時30分～午後5時15分
●提出するもの 申込書、入居者全員の所得証明書等（平成28年分）、納税証明書、その他状況により必要な書類
●問い合わせ・申込先 建設ガス水道課 管理係
 ☎64-8807

年金 過去5年分まで 国民年金保険料が納められます！

国民年金保険料の納め忘れがある皆さまへ

後納制度とは、時効で納めることができなかった国民年金保険料について、平成27年10月から平成30年9月までの3年間に限り、過去5年分まで納めることができます。

この後納制度を利用することで、年金額が増えたり、納付した期間が不足して年金を受給できなかった方が年金受給資格を得られる場合があります。

（注）老齢基礎年金を受給している方などは対象となりません。特定期間となっている期間は特例追納をご利用ください。

※毎月の国民年金保険料の納付は、原則として翌月末日までと定められています。納期限までに納めない場合、障害基礎年金や遺族基礎年金が受給できないことがありますので、滞納のないようお願いします。

詳しい内容が知りたい方

■年金事務所にお問い合わせください。

高崎年金事務所 ☎0271-32214299

■お電話による相談は「ねんきん加入者ダイヤル」へ

☎057-003-004

受付時間：月～金曜日

午前8時30分～午後7時

第2土曜日

午前9時～午後5時



公民館だより

子ども体験学習教室 《チャレンジキッズ・17》

5月～2月の間の土曜日に計9回、子ども体験学習教室《チャレンジキッズ・17》が開催されました。

町内の小学生を対象に、砂鉄と宝石をさがそう!、おもしろ科学教室(2回)、転写紙アート教室、大むかしの人々の暮らしをさがろう!、木の実で遊ぼう!クリッペハイキング御岳山に登ろう!、軽スポーツ教室、ソープカービング教室を行いました。参加者の皆さんは、様々な学習にチャレンジして貴重な体験ができました。



▲クリッペハイキング御岳山に登ろう!



▲砂鉄と宝石をさがそう!



▲大むかしの人々の暮らしをさがろう!
(石器を見ている)



▲木の実で遊ぼう!

平成30年
3月1日発行
408号



西牧地区 作品展示会

西牧地区の方々の趣味や特技をいかした作品を一堂に集う、西牧地区作品展示会が開催されます。大勢のみなさんご来場をお待ちしています。

◇期日 3月10日(土)～11日(日)

◇時間 10日(土)は、午前9時30分～午後4時、11日(日)は、午前9時30分～午後2時30分まで

◇場所 旧西牧小学校体育館
◇展示作品 手芸・絵画・押



▲おもしろ科学教室



▲転写紙アート教室

第14回富岡甘楽文化振興協議会芸能発表会が開催されました

去る1月28日(日)、富岡市かぶら文化ホールにおいて、芸能発表会が開催され、下仁田町からは、下仁田フォークダンス愛好会と裕仁会の2団体が出演しました。



▲下仁田フォークダンス愛好会



▲裕仁会

し花・写真など
◇問い合わせ 事務局 役場
商工観光課 佐藤 ☎64-8805

健康寿命を延ばすため、 出掛けてみませんか

ここからからだを元気に保つためには、日頃から、趣味や自分のやりたい事、普段の生活を続ける事が大切です。運動が続けられて、皆さんで楽しく過ごせる場をご紹介します。



●筋肉処 筋トレ

「鬼石モデル」の簡単な筋トレをDVDを観ながら行った後、お茶を飲んで、楽しくおしゃべりしています。

●日時 毎週火曜日
午前10時～午後12時

●場所 いこい処(下仁田)

※ボランティア運営のため、100円の募金にご協力いただきます。

●貯筋GEMS

参加の皆さんと一緒に「鬼石モデル」の簡単な筋トレを行います。

楽しく過ごしています。直接会場へお出掛けください。

●時間 午前10時～午後12時

●場所 旧小坂小学校 1階

●その他 運動のできる支度で、水分をお持ちの上、直接会場へお越しください。

大雪など、外出が危険な場合はお休みです。個々のご連絡はいたしませんので、不明の場合は、福祉保険課 包括支援係までお問い合わせください。

●問い合わせ 福祉保険課 包括支援係 内線328

貯筋のつどい 日程	3月
	7日(水)・ 22日(木)

※原則第1・第3水曜日に実施
(祝祭日の際は変更あり)

かぶらの里 『なでしこキャラバン』

介護施設の職員等が地域に
出向き、介護予防に関する講
座や、筋力アップや転倒予防
の運動などを地域の顔見知り
の方々と一緒にを行い、お茶を
飲んだり、おしゃべりしたり
：気軽に参加ください。

●巡回時間 午前10時～午後12時

●対象者 65歳以上の方なら
どなたでも参加できます。

●問い合わせ 特別養護老人
ホームかぶらの里 ☎82-0222

講座名	会場及び日程	
	吉崎公会堂	緑ヶ丘公会堂
手工芸講座	3月7日(水)	3月14日(水)
ウォーキング講座	3月21日(水)	3月28日(水)

平成30年度 国税専門官採用試験要綱

●概要 国税局や税務署において、税のスペシャリストとして働く国税専門官(国家公務員)を募集します。

●受験資格

1 昭和63年4月2日～平成9年4月1日生まれの者

2 平成9年4月2日以降生まれの者で次に掲げる者(1) 大学を卒業した者及び平成31年3月までに大学を卒業する見込みの者(2) 人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める者

●申込み方法等

◎【原則】インターネット申込み
○次のアドレスへアクセスし、説明に従って入力
<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

○受付期間

平成30年3月30日(金) 午前9時～4月11日(水) 「受信有効」

●試験日 第1次試験日

平成30年6月10日(日)

第2次試験日

平成30年7月12日(木)～7月19日(木)のいずれか第1次試験合格通知書で指定する日時

●問い合わせ

○インターネット申込みに関する問合せ
人事院人材局試験課

☎03-35581-5311
内線2332

午前9時から午後5時(土・日曜日及び祝日等の休日は除く。)

積雪・凍結の季節 日常生活にも危険あり『転倒』に注意

下仁田厚生病院 整形外科 三枝 徳栄

平均寿命という言葉は広く知られておりますが、それと対比して健康寿命という言葉があることはご存知でしょうか。

健康寿命とは、健康上問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。超高齢化

社会に突入している本邦において、平均寿命は延長の一端をたどっておりますが、平均寿命と健康寿命の間の開きはなかなか埋まりません。この開きを埋めることで、最後まで元気で健康な生活を送ることができるようになります。

そのためには、自立した生活ができなくなったり、寝たきりになったりすること、つまりは要支援や要介護の状態になることを避ける必要があります。全国調査では、その状態になつてしまう最大の要因が骨や関節、筋肉、神経と

いった運動器の障害であることが報告されています。寝たきりや要介護の状態になると、本人のみならず家族や友人など周囲の方の生活にも影響が出ますので、みんなのために運動器の健康を維持することが望まれます。

運動器の障害のために、移動能力の低下や転倒しやすくなった状態のことを、「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)」といいます。2007年に日本整形外科学会が、このロコモという概念を提唱しました。いつまでも元気に

自分の足で歩くために、また転倒を予防するために、ロコモを予防していく必要があります。予防には①片脚立ち②スクワットが効果的であるとされています。①片脚立ち

ながら、床につかない程度に片脚を上げます。左右1分間ずつ、1日3回行います。②スクワットは少し足を外向きに開いて、おしりを後ろに引くように身体をします。このとき、膝がつま先より前に出ないように注意します。

ゆっくりとしたペースで、5回繰り返すのを1日3回行います。スクワットができないときは、机に手をつけてイスへの腰かけ、立ち上がりを行う動作でも良いと思います。

高齢になるにしたがつて骨が弱くなり、骨粗鬆症と呼ばれる状態になります。立った状態から転倒やしりもちをつくだけで骨折を来します。代表的な骨折と症状は、胸椎・腰椎圧迫骨折で背中と腰の痛み、大腿骨頸部骨折で足の付け根やお

尻の痛み、橈骨遠位端骨折で手首の痛みです。骨折が起きると、痛みに加えて腫れや内出血が起きます。圧迫骨折や大腿骨頸部骨折では、起き上がったたり、動いたりすることもできなくなってしまうこともめずらしくありません。そうなりますとトイレに行くこともできず、水分を摂らなくなり脱水に陥り、その結果命に関わることもありまので、早めの病院への受診をお勧めします。また骨粗鬆症を

予防することで、転倒しても骨折しにくくなりますので、骨粗鬆症の治療も大切になってきます。

また特殊な場合では、転倒して頭を打つてしまうこともあります。すぐに頭の中で大きな出血があれば意識がなくなったり、嘔吐したりします。しかし、ご高齢の方では

頭を打ってから少しずつ出血が溜まっていき、数日から長いと3カ月程度してから、「何か元気がない」や「最近おかしなことをいう」などといった症状で見つかることもありますので、頭をうってから何か様子がおかしいと思うことがありましたら、頭部の検査をしておいた方がいいと思います。

「たかが転倒」ではありませんが、骨折を機に寝たきりになったり、命に関わることになったりすることもあります。その結果、自分の生活だけでなく家族などまわりの人にも影響が出てしまいますので、転倒には注意が必要です。適度な運動と骨粗鬆症の予防で、健康寿命を延ばして、元気に生活をおくりましょう。

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。



指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。



机に手をつかずにできる場合は手を机にかさして行います。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

続けることが肝心です。
「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」で
いつまでも元気な足腰を。



平成29年度下仁田町一般介護予防事業 ～いきいき健康教室～

普段の生活で身についた体のくせをとり、軽い運動やマッサージを行うことで膝痛や腰痛を予防し、転ばない足腰と健康な体づくりを目指しましょう。**申込みは不要**です。都合のつく会場へ直接お越しください。**65歳以上**であれば誰でも参加できます。

【参加費】無料 【会場別日程】《日程は都合で変更になることもあります。》
【問い合わせ】福祉保険課 包括支援係 ☎64-8804(直通)まで

	会場	開催日	時間	講師
下仁田地区	下仁田町公民館3階 大会議室	3月22日(木)	午前10時～12時	健康運動指導士
	吉崎公会堂	3月26日(月)	午後1時30分～3時30分	
馬山地区	会場	開催日	時間	講師
	鎌田地区集会所	3月5日(月)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
	馬山生活改善センター	3月16日(金)	午前10時～12時	
蒔田地区集会所	3月5日(月)			
小坂地区	会場	開催日	時間	講師
	旧小坂小校舎(1階西:旧教室)	3月14日(水)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
	北小地区集会所	3月12日(月)		
坂詰公会堂	3月16日(金)			
西牧地区	会場	開催日	時間	講師
	西牧活性化センター	3月23日(金)	午前10時～12時	健康運動指導士
	三ツ瀬集会所	3月8日(木)		
矢川友愛館	3月6日(火)	午後1時30分～3時30分		
青倉地区	会場	開催日	時間	講師
	大桑原地区集会所	3月12日(月)	午前10時～12時	健康運動指導士
	下青倉集会所	3月28日(水)	午後1時30分～3時30分	
桑本地区多目的集会所	3月20日(火)			

小児救急電話相談 #8000

子どもの急な病気などで対応に困ったら、プッシュ回線の電話、または携帯電話から#8000にお電話ください。保健師・看護師が相談に応じます。

相談日時 月～土曜日 午後6時～翌朝午前8時
日曜日・祝祭日・年末年始 午前8時～翌朝午前8時

問い合わせ 県庁医務課 ☎027-226-2540

健康テレホン 3月 ☎027-234-4970 (ヨクナレ)

約3分間の健康講話が聞けます

月/肥満について 火/中性脂肪とは
水/体脂肪の知識 木/女性における骨量の変化
金/鉄欠乏性貧血と食事 土/糖尿病の運動療法

～直接相談タイム～直接医師が電話に出ます

◆今月の「直接相談タイム」はお休みです。

～Web健康相談～ <http://www.raijin.com/kenko/>

問い合わせ 群馬県保険医協会 ☎027-220-1125

3月～4月 健康カレンダー

	日にち	時間(受付時間厳守)	対象者	持ち物	内容
乳児健診	3、4か月児	4月27日(金)	平成29年12月～平成30年1月生まれ	母子健康手帳 タオル 歯ブラシ	問診、計測、医師の診察、むし歯予防指導、家族計画・授乳指導育児相談、保健指導、離乳食相談と試食
	6、7か月児		平成29年9月～10月生まれ		
	9、10か月児	平成29年6月～7月生まれ			
★9・10か月児健診対象の方は健診を受ける前に「むし歯予防説明会」を聞いていただきます。					
幼児健診	1歳児	3月23日(金)	H29年1月～2月生まれ	健診用紙 母子健康手帳 タオル、歯ブラシ ※3歳児は 事前に 配布する アンケートと 尿・歯ブラシ	問診、計測、医師の診察、歯科健診、むし歯予防指導・希望者にフッ素塗布、食生活指導と手作りおやつを試食、保健指導、心理発達相談
	1歳6か月児		H28年7月～8月生まれ		
	2歳児		H28年1月～2月生まれ		
	2歳6か月児		H27年7月～8月生まれ		
	3歳児		H27年1月～2月生まれ		
	3歳6か月児		H26年7月～8月生まれ		
定期健康相談 「ふれあい広場」	3月6日(火) 4月10日(火)	午後1時30分～ 3時30分	全住民	乳幼児は 母子健康手帳、 歯ブラシ	健康相談・栄養相談、介護相談、血圧測定、育児相談、授乳相談、むし歯予防相談など
妊婦健康相談・ 妊娠届出	月～金曜日	午前8時30分～ 午後5時	妊娠がわかった人	妊娠届出書	母子健康手帳の交付・妊婦健康診査受診票発行・健康相談
精神保健相談 「こころの相談」 予約制	4月13日(金)	午後3時から	不安、不眠、認知症、アルコール依存、ひきこもり、暴力、その他、さまざまなこころの悩みや病気をもつ本人又はその家族など		心療内科医による個別相談 ※事前に予約の電話をしてください。(☎82-5490)

受付時間厳守になりますので、時間内にお越しください。

会場・問い合わせ ☎82-5490

富岡保健福祉事務所 3月

会場 富岡合同庁舎

	日にち	時間	検査内容	担当医	申込先
エイズ 性感染症検査	3月5・12・19・ 26日(月)	午後1時～2時 (予約制)	血液検査(HIV、梅毒、B型肝炎、C型肝炎)・尿検査(クラミジア、淋菌)※匿名で受けられます	医師 臨床検査技師	富岡保健福祉 事務所 保健係 62-1541
	3月19日(月)	午後5時30分～6時30分 (予約制)	HIV検査のみ		
精神保健 福祉相談	3月13日(火)	午後1時～3時 (予約制)	不安、不眠、認知症、アルコール依存、ひきこもり、暴力、その他、さまざまなこころの悩みや病気をもつ本人又はその家族などこころの病気、こころの不調(不眠、不安等)のある人やその家族からの相談に精神科医師が応じます。	精神科医師	富岡保健福祉 事務所 保健係 62-1541

休日診療所 富岡市甘楽郡医師会

診療日 日曜日、祝日
 診療時間 午前9時～正午
 午後1時～5時
 診療場所 休日診療所(公立富岡総合病院隣接)
 富岡2037番地1
 問い合わせ ☎64-1939



公立富岡総合病院 休日の小児救急診療

富岡市甘楽郡医師会医師の協力で行っています。緊急時にご利用してください。

◆3月18日(日) 小柳 由里子先生(青葉クリニック)

診療時間 午前9時～正午
 診療場所 公立富岡総合病院 救急室
 問い合わせ ☎63-2111

身近な情報をお寄せください。町長公室(内線503)

TOWN TOPICS

町の話題

地方自治法施行70周年記念

監査事務功労者

総務大臣表彰

掛川敏治元監査委員

平成9年6月に監査委員に就任し、平成21年9月に退任されました。今回その功績が認められ、監査事務功労者総務大臣表彰が贈られました。



「鈴木うめ」さん
(下仁田) 祝100歳
おめでどう
ございます。

1月5日に満100歳の誕生日を迎えた鈴木うめさんに町・議会・町社会福祉協議会より慶祝状ほかお祝いの品物が贈られました。

うめさんは現在も俳句をされており、式の終わりにお礼のご挨拶をいただきました。心よりお祝い申し上げます。



ぐんまのおみやげ総選挙
本宿どうなつ(古月堂) 第3位入賞

県産品の魅力度向上を目的に行われた「ぐんまのおみやげ総選挙」で788品目中、古月堂『本宿どうなつ』が第3位に入賞しました。県の物産展のお菓子で大人気の逸品が数多くの票を集めました。

和菓子店(本宿)。店主の井出孝一さんは風月堂(東京都)での修行を経て現在に至ります。本宿どうなつは、白いんげんの餡を使用し、甘みも果糖を使用するなど、すっきりとした味わいと健康志向に配慮した逸品です。

- ※以下順位抜粋
- 第1位 ガトーラスクグーテデロワ(ガトーフェスタハラダ) 4553票
- 第2位 七福神あられ(幸煎餅) 4491票
- 第3位 本宿どうなつ(古月堂) 3024票

●受賞者紹介
古月堂は明治24年創業の老舗



小正月の伝統行事
「どんどん焼き」
各地で開催

写真は上鎌田地区のどんどん焼き。正月飾りや達磨などを燃やし「おまいたま」を炙る伝統行事です。無病息災を願う今年も町内各地で開催されました。



こんにやく 大黒天開催

1月19日、こんにやくの豊作、価格安定を祈願し業界団体関係者約100名が諏訪神社境内に集まり『こんにやく大黒天祭』が行われました。当日は、ひっぱたきおでんが無料配布され、賑わいを見せました。



新年登山 (初日の出参拝)

1月1日、恒例となつてい
る初日の出参拝・荒船山新年
登山が町体育協会山岳部主催
で行われました。

参加した11人は、晴れわ
たつた山頂からの初日の出に
一年の無事を祈りました。



下仁田町教育委員会事務 事業評価委員会をご紹介します

飯野福男さん(新規・馬山)、近藤早智江さん(新規・下仁田)が教育委員会において承認を得て、平成29年10月1日から平成31年9月30日までの2年間、下仁田町教育委員会事務事業評価委員会に委嘱されました。

飯野さんは元校長先生、近藤さんは現在社会教育関係で活躍しております。

事務事業評価委員は、教育委員会が毎年策定する「教育行政方針」に関する実施状況の点検評価に対し意見を述べること、評価委員の教育に関する学識経験の知見の活用を図る、とされています。

なお、前任の池田隆郎さん、星名満さんには2期4年間勤めていただきました。ありがとうございました。



身近な情報をお寄せください。町長公室(内線503)

※優勝のみ県大会出場

第43回甘楽郡子ども会上毛かるた大会当町入賞者			
低学年の部	団体	3位	仲町・上町・旭町子ども会
	個人	準優勝	堀口 煉
高学年の部	団体	優勝	仲町・上町・旭町子ども会A
		準優勝	仲町・上町・旭町子ども会B
	個人	準優勝	平柳 優太
中学生の部	団体	優勝	旭町子ども会

1月28日(日)甘楽町の「ら・ら・かんら」で第43回甘楽郡子ども会上毛かるた大会が開催され、多くの子どもたちが熱戦を繰り広げました。なお、高学年団体の部で「仲町・上町・旭町子ども会A」が優勝し、県大会への切符を手に入れました。その他の結果は次のとおりです。

甘楽郡かるた大会



▲甘楽郡かるた大会下仁田町入賞者

平成30年1月6日高崎アリーナに於いて行われた第9回J-Aカップミニバスケットボール大会予選で勝ち上がり、1月14日浜川体育館で行われた決勝トーナメントに進出。みごと3位入賞を果たしました。おめでとうございます。

J-Aカップ下仁田ミニバス3位入賞

2月4日(日)前橋市ALLS OKぐんま武道館で、第71回「上毛かるた」競技県大会が開催され、甘楽郡の代表として下仁田町からは、高学年団体の部に「仲町・上町・旭町子ども会」、中学生団体の部に「旭町子ども会」が出場しました。高学年団体に参加した「仲町・上町・旭町子ども会」は善戦及ばず決勝リーグには進めませんでした。中

「上毛かるた」競技県大会出場



▲中学生団体の部5位入賞(県大会)

学生団体に出場した「旭町子ども会」は予選リーグを勝ち抜き、決勝リーグで見事第5位になりました。

第54回下仁田町一周駅伝競走大会

下仁田支部優勝(14回連続22回目)

1月21日、新春恒例となった町一周駅伝競走大会が開催されました。穏やかな日差しの中、9時45分町長の号砲により西牧分館前をスタートした32チームは、下仁田中学校のゴールを目指し沿道からの大勢の声援を受け熱戦を繰り広げました。結果は次のとおりです。

- 1部優勝……下仁田支部
- 2部優勝……しののめ信用金庫
- 3部優勝……中之条町陸上部

成績一覧

		区分	チーム名	選手名	タイム	新記録
第1部		優勝	下仁田支部	—	1時間52分23秒	
		準優勝	馬山支部	—	1時間56分19秒	
		3位	青倉支部	—	2時間03分32秒	
	区間優勝	第1区	馬山支部	石井陽翔	13分20秒	
		第2区	西牧支部	青木大也	18分27秒	
		第3区	下仁田支部	佐藤 純	17分37秒	
		第4区	馬山支部	黒澤拓人	14分29秒	
		第5区	下仁田支部	内田智之	16分27秒	
	第6区	下仁田支部	黒澤 玲	11分46秒		
	第7区	馬山支部	岡野真士	16分44秒		
第2部		優勝	しののめ信用金庫	—	1時間46分51秒	新記録
		準優勝	群馬県信用組合野球部	—	2時間05分25秒	
		3位	チームS	—	2時間17分20秒	
	区間優勝	第1区	チームS	岡野光汰	12分40秒	
		第2区	しののめ信用金庫	高山直樹	18分14秒	
		第3区	しののめ信用金庫	植原知之	16分33秒	新記録
		第4区	しののめ信用金庫	内田篤史	13分52秒	
		第5区	しののめ信用金庫	須藤貴紀	16分36秒	新記録
	第6区	しののめ信用金庫	都丸善生	12分12秒	新記録	
	第7区	しののめ信用金庫	栗原 崇	16分05秒		
第3部	優勝	中之条町陸上部	—	1時間35分12秒	新記録	
	準優勝	碓氷クラブ	—	1時間38分29秒		
	3位	黒川陸上協議会	—	1時間42分04秒		

●1部とは…下仁田町5支部 ●2部とは…クラブチーム及び職場チーム ●3部とは…オープン参加



▲1部優勝 下仁田支部



▲2部優勝 しののめ信用金庫

1月届出分〈敬称略・順不同〉

おめでとう

ご結婚おめでとうございます

氏名 地区
富澤 忠大 (富岡市)
並木 千夏 (西野牧)

ご出産おめでとうございます
出生児 (保護者) 地区
牧野 来飛 (竜貴・静香) 蒔 田

おくやみ

ご冥福をお祈りします

死亡者 (届出人) 地区
市川 祐 広 (祐 純) 城 西
黛 けさよ (欣 司) 西野牧
市川 マ ス (遠田文子) 大桑原
今井 龍次郎 (洋 紀) 川 井
長岡 賢 二 (正 美) 中小坂
今井 スエ子 (安 弘) 栗 山
佐藤 ス エ (和 寛) 旭 町

私たちの町

(2月1日現在)

人口 7,597人 (-16)
男 3,761人 (-7)
女 3,836人 (-9)
世帯 3,324世帯 (-6)
()内は前月比

(1月中)

転入 5人/ 出生 1人
転出 13人/ 死亡 9人

有料広告

住まいのことならなんでもご相談ください。
株式会社大五建設
DAIGO CONSTRUCTION CO.,LTD. 0120-388406

有料広告

農機具 高価買取
お売りください
トラクター コンバイン 田植機 ミニコンボ
0120-623-766

有料広告

お取り扱い中
ねぎとこんにやく
下仁田奨学金
しのめ信用金庫 下仁田支店



蛇田福寿草の里(中小坂)
早春の訪れを告げる福寿草と紅梅の花をおたのしみください。
●開催日 平成30年2月18日から3月25日まで
●協力費 大人300円 小学生100円
●駐車場 有り(無料)
●問い合わせ 下仁田町観光協会 0274-67-7500

3月の納税

介護保険料(第9期)

後期高齢者医療保険料(第9期)

納期限は4月2日(月)です。

お忘れの納税はありませんか?

未納がありましたら土日祝祭日も納税ができます。

日直者が対応しますのでご利用ください。

午前8時30分~午後5時15分まで

※納付書と現金を釣り銭のないようにご持参ください。

納税のお忘れにご注意を、口座の確認もお忘れなく!

今回の休日納税相談日

3月24日(土)・25日(日)

3月の支払日

9日(金)・19日(月)・29日(木)

役場へ提出された請求書などにより、順次支払います。
請求書の宛名は「下仁田町長(〇〇課)」でお願いします。

4月の支払日

10日(火)・20日(金)・26日(木)

の予定です。

