

## いきいき健康教室 各会場の紹介

第 52 回 上黒川集落センター

市では、高齢者の健康づくり、生きがいづくり事業として、富岡シルク体操を中心とした「いきいき健康教室」を現在 55 会場で開催しています。上黒川集落センターでは、心身の健康づくりのため、体操だけでなく参加者同士のふれあひもたいせつにしながら毎回楽しく開催しています。



会場に通う皆さん

▷皆さんも参加しませんか。参加資格は 65 歳以上の市民です。  
▷「近所で教室をはじめてみたい」という人も募集しています。

▷開催日 毎週水曜日 午前 10 時から  
▷会場 上黒川集落センター

**目標** 『自分の足で最後まで！  
健康な身体を築く拠点にしよう!!』

### 参加者の声

「先生の教えが、自分の身体にとっても効果があります。同じ地域でも今まで知らなかった人や、よい先生にめぐり会えてよかったですと思います」  
「始めて 1 年、身体の動きがよくなってきました。教室で覚えた運動を、生活の一つにしていきたいです」  
「体調を維持するのは大変なことです。地域の皆さんと楽しく和気あいあいとやるので続けられます」

問い合わせ 健康推進課いきいき健康係  
(保健センター内、☎ 64-1901)

## 健康とみおか 21 通信 No 52

### よ うさんを 陰で支えた おきりこみ



手打ちの太めの麺を、たくさんの野菜といっしょに煮込んだ「おきりこみ」は、群馬県の代表的な郷土料理です。鍋に麺を切っては入れ、切っては入れて煮込んだことから、この名があるとも言われています。昔、多忙な養蚕農家で、手軽にできる料理として作られたそうです。そこで、今回は、寒い冬にピッタリのおきりこみレシピを紹介します。

### 「おきりこみ」のレシピ紹介

#### ●材料(4 人分)

大根	150g	油	大さじ 1	
にんじん	30g	生麺	250g	
ごぼう	30g	だし汁	7 カップ	
里芋	2 個	A	しょう油	大さじ 2
長ねぎ	1 本		みりん	大さじ 1
白菜	50g		みそ	少々
しいたけ	2 枚		塩	少々
油揚げ	1 枚			

#### ●作り方

- ① 大根、にんじん、ごぼうは、1センチ幅のいちよう切りにする。里いもは食べやすい大きさに切る。
- ② ねぎは小口切りにする。白菜は 1センチ幅のザク切りにする。しいたけは、厚めのスライスにする。
- ③ 油揚げは油抜きし、短冊切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、具材を炒める。全体に油が回ったら、だし汁を加えて煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、Aで味をつける。
- ⑥ 麺は粉を落とし、⑤に加える。麺に火が通るまで煮る。(10 分程度)

### まちづくりの将来像

「互いに手を携えて支え合い、安心して暮らせる、元気いっぱいの小野」

▽敬老会 (振り込め詐欺防止に関するアトラクションなど)



▽地域内カーブミラー清掃

△植栽メンバー

▽崇台山道路わきへの低木植栽



小野地区地域づくり協議会では、納涼祭、体育祭、環境美化活動など、さまざまな事業を実施しています。

## 地域づくりピクニック 小野地区地域づくり協議会 活動紹介



●本事業の内容は、企画政策課地域づくり係 (☎ 内線 1234) までお問い合わせください。

### 今月の軽トラ市 小野地区

日時 2月28日(日)、午前10時～午後2時(販売物がなくなり次第終了)  
会場 城町通り北広場 (富岡製糸場前)  
内容 農産物、手作り品などの販売

## 不妊治療費助成事業

不妊治療を受ける夫婦の経済的負担を軽減し、少子化対策の推進を図るため不妊治療に要する費用の一部を助成します。治療終了後、早めに申請手続きを行ってください。



#### 対象者 次の要件を全て満たす人

▷婚姻の届け出をしている夫婦で、専門医による不妊治療を受けている人 ▷夫または妻のどちらか一方が申請日の 1 年以上前から市に住民登録をしている人 ▷各医療保険における被保険者または被扶養者であること ▷市税の滞納がない人

**助成額** 不妊治療に要した費用の自己負担額の 2 分の 1 以内 (10 万円を限度)

※県特定不妊治療助成を申請した場合は、県の助成額を減じた額の 2 分の 1 以内 (10 万円を限度)

**持参する物** ▷不妊治療費助成金交付申請書兼請求書 ▷不妊治療費助成事業医療機関受診証明書 ▷不妊治療費の領収書 ▷保険証の写し ▷住民票の写し (夫婦の記載があるもの) ▷申請者 (夫および妻) の市税完納証明書または非課税証明書 ▷印章 (朱肉を使う物)

**交付** 1 年度につき 1 回とし、通算 5 年を限度  
**申請** 3 月 31 日(日)までに保健センターへ。

●申請前に、必ず保健センターへご連絡ください。

平成 27 年度 高齢者用肺炎球菌ワクチン

対象者 昭和 25 年度生まれと昭和 20 年度以前生まれで未接種の人  
希望する場合は事前に保健センター(☎ 64-1901)で手続きが必要です。