

介護予防のための「筋力アップ教室」をご存知ですか

本庄市では平成20年から、市内在住の65歳以上の方々を対象に、わかりやすく簡単な運動をして元気な体を作ること、イキイキと生活していただくための「筋力アップ教室」を始めております。

この事業はもともと群馬県旧鬼石町（現藤岡市）が群馬大学と連携し平成13年度から始めたもので、合併後の藤岡市では市内全域で実施されております。今では「歩行が楽になった」「膝の痛みがなくなった」などという声が寄せられ、高齢者の筋力向上と介護予防に大きな成果を上げ、医療費に対する効果も表れているそうです。

本庄市においても開始以来4年。今では市の主催する教室だけでなく、数多くの自主団体とリーダーの皆様により、市内各地で総数37教室が開催され、参加者数も900人を超えました。

先日私は市民の方から、「私はグランドゴルフも民謡もやらず家にこもりがちでしたが、この教室のおか

げで体力もつくしお友達もできました。指導者の先生も温かく丁寧で、本当に参加して良かった」とのお声をいただきました。

我が国はすでに5人に1人が65歳以上という高齢化社会を迎えており、今後とも高齢者の方々は増加して行きます。介護が必要な方へのケアを万全にするために、介護保険料の改定は全国的に避けられない状況です。市では今後ともお元気な方にいつまでもお元気で過ごしていただけるよう、筋力アップ教室や、いきいき教室など、高齢者の皆様の体力づくり事業を進めて参ります。

まだ参加されていない方も、お近くの教室へお気軽に出かけてみてはいかがでしょう。ご相談やお問い合わせは、介護いきがい課（市役所1階：☎②1127）へどうぞ。また教室運営にご協力いただけるボランティアリーダーも募集中（年齢不問）です。皆様のご協力をよろしく願いたします。

本庄市長 吉田信解

お知らせ

平成24年度市町村交通災害共済の加入受付を開始します

市町村交通災害共済は、みなさんが出しあった会費により、交通事故で死亡・けがをした人へ見舞金を支払う相互扶助制度です。

平成24年度の加入受付が始まりましたので、万一の交通災害に備えて加入しましょう。

共済期間 4月1日(日)～平成25年3月31日(日)

会費 一般 900円
中学生以下 500円
申込 加入申込書に必要事項を記入のうえ、会費を添えて直接左記の申込先へ
※加入申込書は、各申込先の窓口にあります。今回から、広報ほんじょうとの同時配布はありませんのでご注意ください。

申込先

- ・ ゆうちよ銀行・郵便局
- ※12月末日まで受付します。
- ・ 自治防災課（市役所3階）
- ・ 総務課（総合支所2階）
- ★自治防災課 ☎②1118、総務課 ☎②1331（内線213）

精神保健相談・ひきこもり専門相談を実施

精神的な病気や悩みについては精神科医による相談、青年期のひきこもりについては臨床心理士による相談を実施しています。

①精神保健相談

日時 2月27日(月) 午後1時～
②ひきこもり専門相談
日時 2月17日(金)・3月16日(金) 午後1時30分～

会場 本庄保健所
※①②とも事前の予約が必要です。予約・お問い合わせは左記へ

自営業者のための「なんでも相談会」を開催

本庄民主商工会では、確定申告への関心が高まる時期にあわせて、毎週水曜日に加えて左記の日程でも「なんでも相談会」を開催します。

日時 2月19日(日) 午前10時～午後3時

会場 本庄民主商工会
内容 税金、経営、多重債務など

★本庄民主商工会 ☎②6265

催し

「武蔵七党の里を巡るウォーキング」を開催

NPO法人埼玉県ウォーキング協会では、市内を巡るウォーキングを開催します。

日時 2月12日(日) 午前9時集合（雨天決行）
集合場所 見福公園

対象 どなたでも（オープン参加形式）
コース 約7kmのコース（見福公園→本庄総合公園→有勝寺→早稲田の杜（前山古墳）→本庄早稲田駅（正午到着予定・自由解散）

参加費 大人200円、小学生100円（保険料含む）
※当日集金します。

用意 飲み物、雨具
*お問い合わせは、NPO法人埼玉県ウォーキング協会・荒井 ☎048-831-4702（土・日・祝日は除いた午後1時～5時）へ



空間放射線量・放射性物質測定結果のお知らせ

市内の空間放射線量測定結果

市では、昨年6月13日から市内13か所（すべての小学校の校庭）、11月2日から市内116公園の各所で放射線量の測定を行っています。これに加えて、12月13日から市の施設各所を対象とした測定を開始しました。*詳しい測定結果及び測定箇所は、市ホームページ又は自治防災課をご覧ください。

◎小学校校庭の測定結果（測定日：1月16日）

今回の測定結果は、0.063～0.136μSv/h（マイクロシーベルト/時間）でした。なお、測定値には自然から受ける放射線量が含まれています。測定値は、計測の時間帯や天候等に影響を受けることがあるため、あくまでも参考の数値となります。

測定機器 富士電機製 Nhc7 シンチレーションサーベイメータ（エネルギー補償型γ線測定用）

測定頻度 1か月に1回程度 測定者 本庄市職員

◎市内公園の測定結果（測定日：11月30日・12月1日・12日・14日・19日・21日・22日）

11月30日から12月22日までに測定した32公園の各所（公園中央、砂場、ベンチ上など51か所）の測定結果をお知らせします。

場所	測定値 (μSv/h) 5cm	場所	測定値 (μSv/h) 5cm	場所	測定値 (μSv/h) 5cm
金鑽ふれあい公園	0.078～0.112	東台こども広場	0.065～0.088	朝日町5号公園	0.068～0.090
四季の里東公園	0.058～0.073	日の出こども広場	0.073	朝日町6号公園	0.072
四季の里緑地1	0.081	万年寺下公園	0.066～0.089	朝日町ちびっこ公園	0.071
四季の里緑地2	0.081～0.094	千代田こども広場	0.092	新田原農村公園	0.067～0.085
四季の里緑地8	0.086～0.095	千代田小公園	0.078	ポニー公園	0.067～0.071
四季の里緑地10	0.077	ふるさとフラワーパーク	0.066～0.132	小島西3号公園	0.053～0.061
城下小公園	0.085	松原こども広場	0.061	小島西4号公園	0.065
本庄こども広場	0.088～0.090	みずき公園	0.088～0.111	利根川芝生広場	0.065
本庄小公園	0.104	みとざか広場	0.073	利根川自由広場	0.067
高柳公園	0.067	朝日町3号公園	0.074	向河原公園	0.098
小島南なかよし公園	0.114	朝日町4号公園	0.067		

◎市の施設各所の測定結果（測定日：12月13日）

12月13日に測定した4公民館の各所（入口前、側溝、雨どい下など13か所）の測定結果をお知らせします。

場所	測定値 (μSv/h) 5cm	場所	測定値 (μSv/h) 5cm
本庄西公民館	0.096～0.107	児玉公民館	0.088～0.103
セルディ	0.059～0.088	共和公民館	0.069～0.114

水道水の放射性物質測定結果

市では、第二浄水場及び児玉浄水場の2か所を対象に、月1回放射性物質の測定を行っています。測定の結果は、すべて不検出でした。（採水日1月10日、判明日1月11日） ★水道課 ☎②2151

農畜産物の放射性物質測定結果

埼玉県では、農畜産物等の放射性物質調査を実施しています。市内で採取した原乳（採取日12月27日・1月11日 判明日12月27日・1月11日）、サニーレタス（採取日1月16日・17日 判明日1月19日）は、いずれも放射性ヨウ素及び放射性セシウムは不検出でした。 ★農政課 ☎②1177

◆市立小中学校及び市立保育所の給食等放射性物質検査の実施について

市と本庄上里学校給食センターでは、実際に児童生徒等に提供した給食の安全性を確認的に検証するために、市立小中学校と市立保育所を対象に「給食まるごと検査」を1月16日(月)の給食から実施しています。市立保育所では、おやつも検査対象とします。

検査方法 本庄上里学校給食センター、児玉地域小中学校及び市立保育所ごとに1食分をミキサーにかけて冷凍保管し、1週間分をまとめ、混合したものを各1検体として測定（週1回測定）

測定結果 結果判明後に市ホームページ・本庄上里学校給食センターホームページ (http://kyuushoku.jp/) 及び広報ほんじょうに掲載