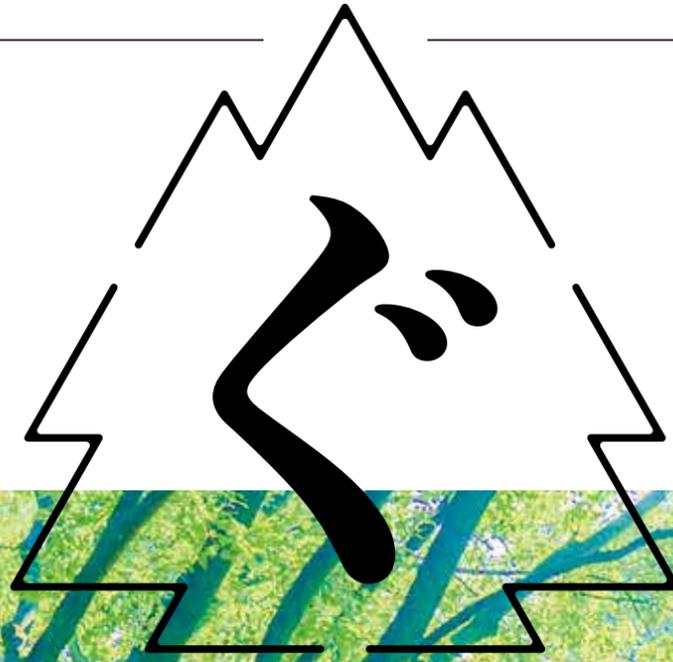


ぐんま広報

発行/群馬県メディアプロモーション課
〒371-8570 前橋市大手町1-1-1
☎ 027-226-2162
FAX 027-243-3600
<https://www.pref.gunma.jp/>

2020 7 | no.374 |

「ぐんま広報」電子書籍版
スマートフォンやタブレットでも
ご覧になれます。



特集

元気に動こう・歩こう ～10分からできる健康づくり～



@sakenomix_rebornさん(Instagram)作・FIND GUNMA フォトコンテスト投稿作品(渋川市)

Contents 主な記事

- P2 元気に動こう・歩こう ～10分からできる健康づくり～
- P4 **新型コロナウイルス感染症
拡大防止のため引き続きご協力を!**
- P5 歴史博物館企画展「観音山古墳のすべて」
- P8 おでかけGuide

県の最新情報は
公式SNSを
チェック!



Twitter



LINE



Facebook

元気に動こう・歩こう

～10分からできる健康づくり～



人生100年時代の到来も視野に入ってきている中、年齢を重ねても健康で生き生きとした生活を送るためには、健康長寿社会の実現が重要です。県では実現に向けて有識者会議を立ち上げ、誰もがより長く元気に活躍できる健康づくりについて検討し、県民の皆さんに楽しく体を動かしてもらえる取り組みを進めていきます。

皆さんも日常生活を見直し、できることから取り組んでみませんか。

日常に運動を取り入れ、習慣にしましょう



県立心臓血管センター
健康運動指導士
えんじょうともこ
園城 朋子 さん
(元気に“動こう・歩こう”実践リーダー)

元気に体を動かすことは、生活習慣病、心臓病、フレイル(虚弱)、うつ、認知症などのリスクを下げることができ、ストレス解消にもつながります。さらに運動習慣を身に付けることで生活のリズムが整いやすくなり、時間の使い方が上手な人が多くみられます。

群馬県人は、車社会のため歩く習慣が少ない傾向にあります。また運動習慣のある人の割合は減少傾向にあり、意識的に体を動かし習慣化することが大切です。

働き盛り世代は隙間時間に運動を取り入れ、65歳以上の世代は日常生活の中で小まめに体を動かすなど、どの世代でも、まずは今よりプラス10分運動することから始め、心も体も健康になりましょう。

生活習慣病等の
予防

運動の効果

筋力の向上

心の健康

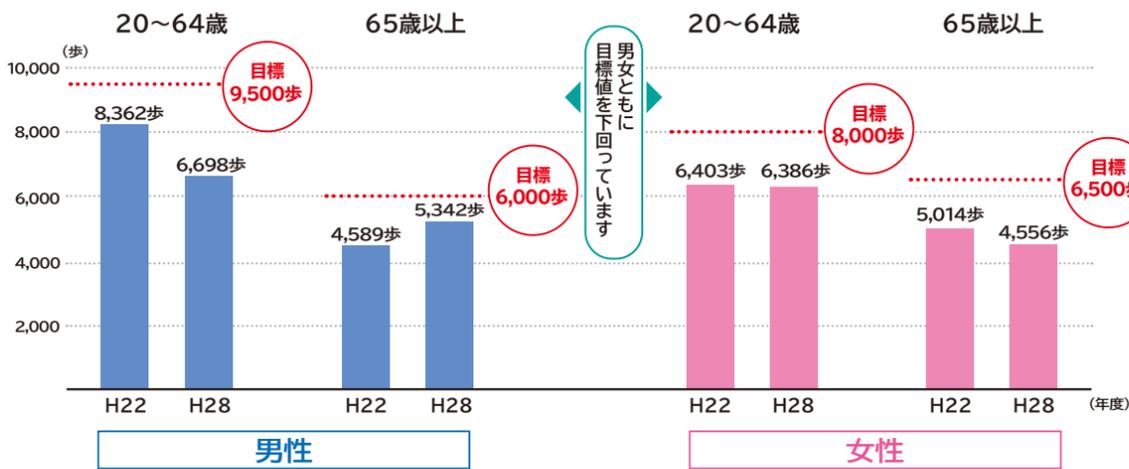
運動にはさまざまな効果があり、アンチエイジングにも効果があります



県立心臓血管センター
副院長 あだち ひとし
安達 仁 さん

群馬県の現状

年代別に見た 歩数の平均



出典：平成 22・28 年度県民健康・栄養調査結果

●平均で見ると、目標の歩数まであと

20～64歳

男性は約2,800歩

女性は約1,600歩

65歳以上

男性は約 700歩

女性は約1,900歩

10分歩くと、プラス1,000歩になります

通勤や通学、家の近くで歩ける場所を探して、歩くように心掛けましょう

プラス10分を始めよう

～日常生活に運動を取り入れるヒント～

※消費エネルギーは体重60kgの人の場合



ストレッチで
体を伸ばし、
ラジオ体操で気分を
リフレッシュ

プラス
+10分

ストレッチ
ラジオ体操



約40kcal消費



歯を磨きながら
ストレッチや
スクワット

プラス
+10分

スクワット

歯磨き



+



約40kcal消費



ごみ出しの
ついでに
遠回りをして近所を散歩

プラス
+10分

散歩

ごみ出し



+



早足で約30kcal消費

元気に“動こう・歩こう”実践ガイド



step 1 身体活動量をチェック

- 普段、ウォーキングなどを1日60分以上行っている
- 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上行っている
- 同世代の同性と比較して歩く速度が速い

チェックが0または1つの人は、1日の身体活動量が不足している可能性があります

出典：厚生労働省 健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)

身体活動量とは？

トレーニングやスポーツなどの「運動」、家事や仕事上の活動などの「生活活動」を含めた活動量のことです

step 3 まずは10日チャレンジ

立てた目標を達成できるよう10日チャレンジ！アプリやガイドの活用もおすすめです。

ぐんま元気アプリを使ってウォーキング



県内35市町村のウォーキングコースを掲載しています。毎日の歩数と消費エネルギーをチェックできる他、ビンゴ機能もあり、ウォーキングを楽しく続けることができます。
※アプリ「ぐんま乗換コンシェルジュ」内の健康情報コンテンツです
問い合わせ先 県庁保健予防課(☎下記)



step 2 目標は具体的に

目標を具体的に(グタイテキニ)立てましょう。気軽にできる目標にすることが続けられるポイントです。

- グ** 具体的に 例：ウォーキング
- タ** 達成可能な 例：昼休みに
- イ** 意欲的に取り組める 例：シューズを購入
- テ** 定量化した(時間) 例：毎日10分
- キ** 期日を決めて 例：まずは10日
- ニ** 日課にできる 例：土日以外は毎日

健康づくりノート



目標の立て方や記録ページの他、運動のポイントや注意点などの情報が一冊に詰まっています。県ホームページから入手できます。

問い合わせ先

県庁保健予防課(☎下記)



サイクリングに出掛けよう



県内には多数のサイクリングロードが整備されています。「県観光サイクリングコースガイド」では、観光地などを巡る厳選40コースを紹介しています。各コースは動画でもご覧になれます。配布場所など詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ先

県庁道路管理課(☎027-226-3600)

運動は安全・快適に

靴の選び方

●クッション性が高く、膝などへの負担が少ない



●つま先がきゅうくつでない

●足の幅や深さが合っている

熱中症・事故やけがの予防



熱中症を予防するために、小まめに水分補給を行いましょ。また事故やけがに十分注意してください。特に夜間は、周りから見えやすい白色や目立つ色の服装にしましょう。反射材などを身に着けるのも効果的です。

<目標> 18歳から64歳は合計60分 65歳以上は合計40分



環境に優しい自転車通勤で活動量をアップ

プラス +10分

自転車



約30*。消費



昼休みはウォーキングでリフレッシュ

プラス +10分

ウォーキング



昼休み



約30*。消費



なるべく遠くに駐車して歩く

プラス +10分

買い物



買い物を含め約20*。消費

問い合わせ先

県庁保健予防課

☎027-226-2604



県ホームページ



県感染症情報 Twitter

新型コロナウイルス感染症 拡大防止のために引き続きご協力を!

県民の皆さんのご協力により、新型コロナウイルス感染症の新たな感染者数は減少し、現在は比較的落ち着いた状況にあります。しかし、新型コロナウイルス感染症が終息したわけではありません。再度の感染拡大を防ぐためには、感染防止策の徹底や私たち一人一人の「新しい生活様式」の実践がとても重要です。引き続き、皆さんのご協力をお願いします。

新しい生活様式

新型コロナウイルス感染症は、無症状や軽症の人でも、他の人に感染を広げることがあります。新型コロナウイルス感染症の対策には、感染を防ぐだけでなく、周囲に感染を拡大させないことが大切です。

県民の皆さん一人一人が日常生活の中での「新しい生活様式」を心掛けてください。

手洗い・消毒

手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に。手洗い・消毒をしていない手でむやみに顔を触らない



手洗い

せきエチケットの徹底

症状がなくてもマスクを着用。とっさに、せきやくしゃみが出るときは袖で覆う



せきエチケット

換気

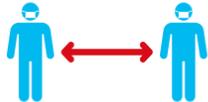
小まめな換気で空気を入れ換える



換気

社会的距離の確保

人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける



3密の回避

3密にならない工夫を



密集回避

密接回避

密閉回避

熱中症にもご注意を!

マスクの着用や外出自粛による運動不足などにより、熱中症のリスクが例年以上に高まっています。十分な感染症対策を行うとともに、熱中症対策も心掛けましょう。

ポイント

- 1 エアコンを使用するなどして暑さを避ける
- 2 適宜マスクを外す
 - ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクを外す
 - ・マスクをしているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人と距離を十分に取った上で、適宜マスクを外して休憩する
- 3 小まめに水分を取る
- 4 日頃から体温を測るなど健康管理をする
- 5 適度に運動を行い、暑さに備えた体をつくる

新型コロナウイルス感染症 相談窓口

相談の目安

下記のいずれかに該当する場合は、すぐにご相談ください

○息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(けん怠感)、高熱などの強い症状のいずれかがある場合

○重症化しやすい人(※)で、発熱やせきなどの比較的軽い風邪の症状がある場合

※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)などの基礎疾患がある人や透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている人

○発熱やせきなど比較的軽い風邪の症状が続く場合

※ファクスでの相談は、県庁保健予防課(FAX)027-223-7950)で受け付けています

■県新型コロナウイルス感染症コールセンター

【午前9時～午後9時】

☎0570-082-820

【上記以外の時間】

☎027-223-1111

※前橋市、高崎市を除く、県内統一の相談窓口です

前橋市、高崎市に在住の人は居住地の保健所にご相談ください

■前橋市保健所

【午前8時30分～午後9時】

☎027-220-1151

【上記以外の時間で緊急の場合】

☎027-224-1111

■高崎市保健所

受診相談【月～金曜日 午前8時30分～午後9時】

☎027-381-6112

受診相談【上記以外の時間で緊急の場合】

☎027-381-6123

一般相談【月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分】

☎027-381-6113、027-381-6114

新型コロナウイルス感染症 関連情報

特別定額給付金の申請はお早めに

特別定額給付金の受け付けが始まっています。給付金は、各市町村から郵送される申請書を提出しなければ支給されませんのでご注意ください。申請期限は申請受け付け開始日から3カ月以内です。※申請期限は市町村によって異なります。また世帯主がマイナンバーカードを持っていればオンライン申請ができます

※特別定額給付金を装った詐欺にご注意ください。現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすることや、手数料の振り込みを求めることは絶対にありません

問い合わせ先 住所地の市役所・町村役場

資金繰りや雇用などご相談ください

資金繰り、雇用、受発注取引、技術開発、職業訓練などに関する事業者や従業員からの相談を受け付けています。

相談日・時間 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

費用 無料

相談方法 ☎、FAXまたはEメール

相談先 感染症対策県内企業ワンストップセンター

☎027-226-2731 FAX)027-223-5470

Eメール kigyuu1@pref.gunma.lg.jp

問い合わせ先 県庁産業政策課(☎027-226-3314)

子どもの予防接種を忘れずに

新型コロナウイルス感染症の影響で他の感染症の予防接種を中断していませんか。

予防接種は、麻しん(はしか)や風しんなどワクチンで防げる感染症を予防するために重要です。忘れずに予防接種を受けましょう。

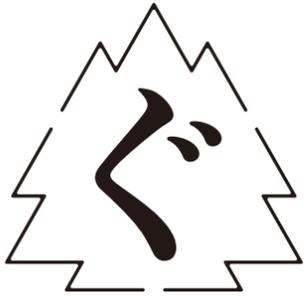
※接種期間は、感染しやすい年齢を考慮して感染症ごとに決められています。特に乳児の予防接種を延期すると、感染症にかかるリスクが高くなります

※予防接種は子どもの体調が良いときに受けましょう

問い合わせ先 県庁保健予防課(☎027-226-2618)

※ここに示す情報は6月24日現在のものです。新型コロナウイルス感染症に関する情報は状況により変わることがありますので、今後も県・市町村の広報紙・ホームページやテレビ、新聞などの情報に注意してください

インフォメーション
Information



- 問い合わせの際は、番号を間違えないようにお願いします
- **HP**はぐんま広報ホームページ版(https://www.pref.gunma.jp/cate_list/ct00001205.html)をご覧ください
- ファクスによる問い合わせは、県庁メディアプロモーション課(027-243-3600)へ



凡例

- 日** 日程・時間 **休** 休館日 **所** 場所 **内** 内容
対 対象・資格 **¥** 費用 **他** その他 **申** 申込先
問 問い合わせ先 **定** 定員(**先** 先着 **抽** 抽選 **選** 選考)
受 受付・申込期間(**必** 必着 **消** 消印有効)

申し込み方法など

- 直** 直接・持参 **郵** 郵送 **電** 電話 **E** Eメール
F ファクス **〒** 郵便番号 **フ** フリーダイヤル
電 電子申請受付システム(<https://s-kantan.jp/pref-gunma-u/>)

6月24日現在の情報です。掲載している内容は、状況により変更となる可能性があります。また新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、県有施設への入場やイベントの参加の際などに、入場制限やマスクの着用をお願いする場合があります。詳しくは、各施設またはイベント主催者までお問い合わせください

世界遺産センター「セカイト」

世界遺産「富岡製糸場と絹産業遺産群」のガイダンス施設である県立世界遺産センター「世界を変える生糸の力」研究所(略称「セカイト」)が、上信電鉄上州富岡駅前にオープンしました。

大型スクリーンで上映するガイダンス映像などを通じて、楽しみながら世界遺産についての理解を深めることができます。

日 毎日 午前9時～午後5時

休 毎月最終の水曜日
 ※12～2月は毎週水曜日
 ※祝日の場合は翌日

所 富岡市富岡

¥ 無料

問 県立世界遺産センター
 (☎0274-67-7821)



デジタル技術を駆使した展示コーナー

上信自動車道の一部区間が開通しました

県が整備を進めてきた上信自動車道金井IC(渋川市)～箱島IC(東吾妻町)までの約7.2㎞が、6月7日(日)に開通しました。

上信自動車道は 渋川伊香保IC付近から、渋川市、東吾妻町、長野原町、嬭恋村を經由し長野県に至る延長約80㎞の道路です。

渋川・吾妻地域の観光面での集客力の向上や農産物の販路拡大などによる地域産業の活性化、災害時における緊急輸送道路としての役割を担うなど、地域の安全・安心を確保する重要な道路となります

問 県庁道路整備課(☎027-226-3576)、県渋川土木事務所(☎0279-22-4055)、県上信自動車道建設事務所(☎0279-26-3004)



開通した岡崎IC(東吾妻町)

県テレワーク導入促進補助金

厚生労働省の「働き方改革推進支援助成金(新型コロナウイルス感染症対策のためのテレワークコース)」(国助成金)を活用してテレワークを導入する県内の中小企業事業主を対象に、県が補助金を上乗せします。

対 国助成金の支給決定を受けた県内の中小企業事業主など

補助額 国助成金の支給対象となった事業費の4分の1(上限50万円)

他

- ・申し込み方法や提出書類など詳しくは、**HP**をご覧ください
- ・県の補助金を申請するためには、国助成金の支給決定を受ける必要があります。国助成金については、二次募集を開始予定です。詳しくは、厚生労働省ホームページ(**HP**参照)をご覧ください
- ・県の補助金は予算の範囲内での支給となるため、申請多数の場合は先着順となります

問 県庁労働政策課(☎027-226-3404)

県もも・プラム品評会

県内で生産されたもも・プラムの秀作の展示・販売、生産者による直売を行います。

日 7月21日(火) 午前10時～午後3時

所 県庁(前橋市大手町)

内

- ・生産者による直売…10時から商品終了まで
- ・展示品の販売…3時から展示品終了まで

¥ 無料

他 購入を希望する人は早めにお越しください

問 県庁蚕糸園芸課(☎027-226-3136)



昨年度知事賞を受賞したもも(左)とプラム

国宝指定決定

歴史博物館企画展「綿貫観音山古墳のすべて」

県立歴史博物館が保管する「群馬県綿貫観音山古墳出土品」が、新たに国宝に指定されることが決定しました。本県に関連する国宝の指定は旧富岡製糸場に続く3例目で、群馬県で見られる美術工芸品の国宝としては、県内初の指定です。

本企画展では「群馬県綿貫観音山古墳出土品」を一挙公開。沖ノ島(福岡県)や藤ノ木古墳(奈良県)の出土品など、他県の国宝も併せて公開します。

日 7月18日(土)～9月6日(日) 午前9時30分～午後5時(入館は4時30分まで)

休 月曜日(8月10日を除く)

所 県立歴史博物館(高崎市綿貫町)

観覧料 一般=700円、大学・高校生=350円、中学生以下=無料

他 混雑状況により、入場制限を行う場合があります

問 県立歴史博物館(☎027-346-5522)



国宝指定が決定した出土品の数々(文化庁蔵、県立歴史博物館保管)

お知らせ

Gメッセ群馬の利用予約を受け付けています

6月にJR高崎駅近くにオープンした「Gメッセ群馬」は、3万平方メートルの屋内外展示スペースや大中小17の会議室などを備えた大型コンベンションセンターです。学会や展示会から会議・研修会など幅広い利用が可能です。利用を検討している人は、ご相談ください。

日 月～金曜日 午前9時～午後6時
相談方法 ☎、📧またはGメッセ群馬ホームページ(HP参照)。氏名、電話番号、内容、開催予定時期、利用希望施設、利用者人数などをお知らせください

他 現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のための対策を行っている他、会議・催事などの参加者以外の入館にご遠慮いただいています。詳しくは、Gメッセ群馬ホームページをご覧ください

相談先・📞 Gメッセ群馬(☎027-322-2100 📧info@g-messe-gunma.jp)

公の施設の指定管理者募集

3年4月1日から管理・運営を行う指定管理者を募集します。

募集施設 県立日本絹の里、観音山ファミリーパーク、多々良沼公園

指定管理者の指定 民間有識者で構成する選定委員会での審査を踏まえ、11月上旬に候補者を選定し、県議会の議決を経て決定します

募集要項配布場所 募集施設の担当課 ※HPからも入手できます

他 応募資格や応募期間などは、施設によって異なります。詳しくはHPをご覧ください

📞 県庁総務部総務課(☎027-226-2027)

試験

県民健康科学大学大学院選抜試験

日 9月5日(土)

📍 県民健康科学大学(前橋市上沖町)

【前期課程】

受験資格

・一般選抜…大学を卒業した人(3年3月卒業見込みを含む)または本学が行う個別の審査により認められた人など

・社会人特別選抜…一般選抜の受験資格に加え、専門的な実務経験を有し、在職している人など

定

・看護学研究科…8人
・診療放射線学研究科…5人

【後期課程】

受験資格

・一般選抜…修士の学位または専門職学位を有する人(3年3月修了見込みを含む)または本学が行う個別の審査により認められた人など

・社会人特別選抜…一般選抜の受験資格に加え、専門的な実務経験を有し、在職している人など

定

・看護学研究科…2人
・診療放射線学研究科…2人

【共通事項】

受 8月7日(金)～20日(木)

出願方法 所定の出願用紙

出願用紙配布場所 県民健康科学大学、県庁県民センター、県行政県税事務所、県保健福祉事務所

※郵送を希望する人は、封筒の表に希望する研究科名と「大学院入学願書請求」と朱書きし、250円分の切手を貼った宛先明記の返信用封筒(角形2号)を同封して請求してください

※県民健康科学大学ホームページ(HP参照)からも請求できます

出願用紙請求先・📞 県民健康科学

山本一太の知事コラム

泊まって魅力を再発見

県では、6月から県民を対象に県内の観光宿泊費を補助する「愛郷ぐんまプロジェクト～泊まって！応援キャンペーン～」を行っています。県民による県内観光で、観光産業を盛り上げようという新しい取り組みです。現地の様子を見てきましたが、少しずつ活気が戻りつつあることを実感しました。同時に群馬県の素晴らしさもあらためて体感することができました。

宿泊施設や観光施設では、徹底した感染防止対策を行っています。



水上温泉郷でカヌーを体験する山本一太知事

県民の皆さんも手洗いやマスクなどの対策を行った上で、この機会にぜひ、県内の観光地に宿泊いただき、自然や温泉などを堪能してください。そして、地元の魅力というものを再発見して欲しいと思っています。

大学(☎371-0052 前橋市上沖町323-1 ☎027-235-1211)

狩猟免許試験

野生動物を捕獲するために必要な狩猟免許を取得するための試験を実施します。

免許の種類 網猟免許、わな猟免許、第一種銃猟免許、第二種銃猟免許
※日程や申込期間など、詳しくはHPをご覧ください

内 適性試験、知識試験および技能試験

受験資格 県内在住の20歳以上の人
※網猟免許とわな猟免許は18歳以上の人

¥ 5,200円

※受験種別とは別の狩猟免許を所持している場合は3,900円

※県証紙でお支払いください

申請方法 所定の申請用紙

申請用紙配布場所 県環境森林事務所、県森林事務所、県庁自然環境課

※HPからも入手できます

他 各試験日現在18歳および19歳で、わな猟免許を受験する人は、申請書とともに手数料免除申請書を提出することで、わな猟免許試験の手数料が免除されます

📞 県庁自然環境課(☎027-226-2874)

障害者を対象とした県職員採用選考(第2回)

第1次検査日 9月20日(日)

📍 県庁(前橋市大手町)

受 7月22日(水)～8月17日(月)
※📅は16日(日)まで

出願方法 所定の出願用紙

※📅からも申し込みます

受験案内・出願用紙配布場所 県庁県民センター、県行政県税事務所、県東京事務所(東京都千代田区平河町)、県人事委員会事務局など

他 受験資格や採用予定人数など、詳しくはHPをご覧ください

📞 県人事委員会事務局(☎027-226-2745)

県広報のお知らせ

テレビ番組(群馬テレビ)



毎週金曜日 午後7時30分
(再放送)日曜日 午前9時30分

群馬の宣伝部長ぐんまちゃん、宣伝部員のタイムマシーン3号と元気あふれる女性部員が県内各地を巡り、知る人ぞ知る地域の魅力を、群馬県の魅力として県内外に紹介します。

7月10日/夏の"肉マシマシ祭り"! in伊勢崎・玉村

7月17日/スゴいぜ!!ぐんまの県施設

7月24日/自然と伝統 新たな仲間が息づく町 かんら

ラジオ番組(エフエム群馬)

県の事業や施策、イベント情報など、県政に関する情報をお届けします。

ワイグルPREF

毎週月～木曜日 午前8時57分頃

ぐんま情報トッピング

毎週月～木曜日 午後5時50分頃

📞 県庁メディアプロモーション課
☎027-226-2167

スポーツ・文化情報



ガスパックス群馬試合情報

日程	開始時刻	会場	対戦相手
7月11日(土)			F C町田ゼルビア
7月26日(日)	午後7時	正田醤油スタジアム群馬	ツエーゲン金沢
7月29日(水)			栃木SC

📞 ゴスパ ☎027-225-2350



群馬ダイヤモンドペガサス試合情報

試合日程は順次、群馬ダイヤモンドペガサスホームページ(HP参照)でお知らせしていますので、ご確認ください。

📞 群馬スポーツマネジメント ☎027-386-6088



群響夏休みコンサート情報

※感染防止対策を取り、公演を再開します

日程 8月29日(土) **開演時刻** 午後3時(2時開場)

会場 高崎芸術劇場(高崎市栄町)

内容 指揮:岩村力、和太鼓:林英哲、案内人:TARAKO、

曲目:松下功/和太鼓協奏曲「飛天遊」、ラベル/ボレロ 他

📞 群馬交響楽団事務局 ☎027-322-4316

TOPIC

7月1日からレジ袋が有料に!

レジ袋の削減にご協力ください

7月1日から全国一律でプラスチック製買い物袋(レジ袋)の有料化が義務付けられました。スーパーやコンビニエンスストアだけでなく、個人商店なども対象です。マイバッグを持ち歩くことを習慣にするなど、レジ袋の削減にご協力ください。

なぜ、レジ袋を有料化するの?

レジ袋の有料化を通じて、私たち一人一人が、海洋プラスチックごみや地球温暖化などの環境問題に向き合い、プラスチックの過剰な使用を控えるなど、環境を意識してライフスタイルを見直すことを目的としています。

他 詳しくは、経済産業省ホームページ(HP参照)をご覧ください

📞 県庁気候変動対策課(☎027-897-2751)



有料化



プレゼント クロスワードパズルの正解者の中から抽選で、群馬ダイヤモンドペガサス(今シーズンホームゲーム共通)、群馬交響楽団75周年オリジナルカスタネットをそれぞれ5人にプレゼントします。詳しくは8ページをご覧ください



先着30万人

愛郷ぐんまプロジェクト 「泊まって!応援キャンペーン」



新型コロナウイルス感染症の影響により大きく落ち込んだ本県経済の一日も早い回復を目指して、県民を対象とした宿泊キャンペーンを実施しています。

実施期間 7月31日(金) 宿泊分まで

※定員に達する見込みとなった場合、早期に終了する場合があります。その際は、ググっとぐんま公式サイトでお知らせします

内 対象宿泊施設で1人1泊6千円(税抜)以上の宿泊をした場合、1人1泊当たり5千円を割引します

対 群馬県民 **定** 30万人(先着順) ※宿泊日順

利用方法 対象宿泊施設を予約し、宿泊時に県民であることを証明する身分証明書などを提示すると、割引が受けられます

他 対象宿泊施設など詳しくは、上記公式サイトをご覧ください

問 愛郷ぐんまプロジェクト「泊まって!応援キャンペーン」事務局(県観光物産国際協会内)(☎027-243-7274)



▲ググっとぐんま公式サイト

県警察官B(男性・女性)等採用試験

第1次試験日 9月20日(日)

所 県庁(前橋市大手町)、県立前橋商業高等学校(前橋市南町)、県総合交通センター(前橋市元総社町)、県警察学校(前橋市元総社町)

受 7月29日(水)~8月18日(火) ※☎は17日(月)まで

出願方法 所定の出願用紙

※☎からも申し込みます

受験案内・出願用紙配布場所 県庁 県民センター、県行政県税事務所、県内警察署・交番・駐在所、県東京事務所(東京都千代田区平河町)、県人事委員会事務局など

他 受験資格や採用予定人数など、詳しくはHPをご覧ください

問 県人事委員会事務局(☎027-226-2745)

県職員採用試験(社会人経験者)

第1次試験日 9月27日(日)

所 県庁(前橋市大手町)、県立前橋高等学校(前橋市下沖町)、県立前橋女子高等学校(前橋市紅雲町)、県総合交通センター(前橋市元総社町)

受 7月6日(月)~8月17日(月)

※☎は16日(日)まで

出願方法 所定の出願用紙

※☎からも申し込みます

受験案内・出願用紙配布場所 県庁 県民センター、県行政県税事務所、県東京事務所(東京都千代田区平河町)、県人事委員会事務局など

他 受験資格や採用予定人数など、詳しくはHPをご覧ください

問 県人事委員会事務局(☎027-226-2744)



美術館・博物館
などの催し

*印の施設では、障害者手帳などをお持ちの方とその介護者(1人)は無料です。証明できるものをお持ちください

カネコ種苗ぐんまフラワーパーク「パステルガーデン」*

はじめじめした梅雨の季節に優しい印象を与えるパステルカラーの植物を温室に展示します。爽快感のあるふ入り植物などのカラーリーフやハーブ類など、リラックス効果を与える庭を演出します。

日 7月26日(日)まで 午前9時~午後5時

所 カネコ種苗ぐんまフラワーパーク(前橋市柏倉町)

入園料 一般=610円、中学生以下=無料

問 ☎0120-1187-38



爽やかな色の花が咲くガーデン

土屋文明記念文学館企画展「文学と、草木染と一山崎斌のころざし」*

山崎斌の文学者としての活躍や、若山牧水や島崎藤村らとの交流の他、草の根や木の皮による染めを「草木染」と名付けたことでも有名な山崎が、生涯を懸けて取り組んだ生活文化に関わる活動の数々を紹介し、また山崎の息子で県指定重要無形文化財保持者である山崎青樹の作品をはじめ、後代に受け継がれる草木染の色彩の世界も堪能できます。

日 7月31日(金)まで 午前9時30分~午後5時(入場は4時30分まで)

休 火曜日

所 県立土屋文明記念文学館(高崎市保渡田町)

観覧料 一般=410円、大学・高校生=200円、中学生以下=無料

問 ☎027-373-7721

近代美術館企画展示「絵画のミカタ」*

絵画の新しい可能性を切り開いて

いる5人の作家(牛嶋直子、門田光雅、鬼頭健吾、佐藤万絵子、原游)の作品とともに、各作家が選んだ当館収蔵作品を展示します。

アーティストならではの着眼点や感性から選ばれた作品を通して、多様で奥深い絵画の「見方」を知ることにより、あなたも絵画の「味方」になってみませんか。

日 8月23日(日)まで 午前9時30分~午後5時(入館は4時30分まで)

休 月曜日(8月10日を除く)

所 県立近代美術館(高崎市綿貫町)

観覧料 一般=830円、大学・高校生=410円、中学生以下=無料

問 ☎027-346-5560

自然史博物館企画展「空にいとんだ勇者たち」*

恐竜時代の空の支配者である翼竜類を中心に、昆虫類や鳥類、哺乳類など生物の進化の中で何度も繰り広げられてきた空への挑戦を紹介し、

日 12月6日(日)まで 午前9時30分~午後4時30分(入館は4時まで)

休 月曜日(祝日の場合は翌日)

所 県立自然史博物館(富岡市上黒岩)

観覧料 一般=610円、大学・高校生=300円、中学生以下=無料

他 事前申し込みが必要

問 ☎0274-60-1200

日本絹の里特別展「学ぼうカイク」*

群馬県はカイコの飼育量が全国で最も多い県です。カイコの生態から飼育方法など、カイコのいろいろな秘密を紹介します。

日 7月18日(土)~8月31日(月) 午前9時30分~午後5時

休 火曜日

所 県立日本絹の里(高崎市金古町)

観覧料 一般=200円、大学・高校生=100円、中学生以下=無料

他 期間中は、さまざまな手作り体験を実施する他、夏休みの自由研究にぴったりなカイコの飼育セットを販売します。詳しくは、県立日本絹の里ホームページ(HP参照)をご覧ください

問 ☎027-360-6300

館林美術館企画展示「安野光雅 風景と絵本の世界」*



安野光雅『おおきなもの すきな おうさま』(6、7頁)津和野町立安野光雅美術館蔵 ©空想工房

安野光雅が初期から描いてきた、さまざまな絵本原画の他、国内外を描いた風景画や植物画など、50年以上活躍を続ける安野の作品世界を幅広く紹介します。

日 7月18日(土)~9月22日(火)

異世界ぐんま物語 3 名もなきハニワ



午前9時30分~午後5時(入館は4時30分まで)

休 月曜日(8月10日、9月21日を除く)

所 県立館林美術館(館林市日向町)

観覧料 一般=620円、大学・高校生=310円、中学生以下=無料

問 ☎0276-72-8188

ぐんま昆虫の森 室内森のあそびば「むしむしキッズランド」*

昆虫をモチーフにした参加体験型の展示です。遊びをテーマとして、各コーナーに造作物を設置するなど、知的・体感的に虫にちなんだゲームを楽しめます。

日 7月23日(木)~11月3日(火) 午前9時30分~午後5時(入園は4時30分まで)

※11月1日(日)からは4時30分(入園は4時まで)

休 月曜日(祝日の場合は翌日)

所 県立ぐんま昆虫の森(桐生市新里町)

料 無料

※入園料がかかります

入園料 一般=410円、大学・高校生=200円、中学生以下=無料

申し込み方法 当日、会場に☎

問 ☎0277-74-6441

※新型コロナウイルス感染症の影響により、日程や内容が変更になる可能性があります。また県有施設への入場やイベントの参加の際などに、入場規制やマスクの着用をお願いする場合があります。詳しくは、各施設またはイベント主催者までお問い合わせください

ガイド おでかけ Guide

土合駅 ~日本一のモグラ駅~

地下の下りホームから駅舎まで標高差約70m。約10分かけて登る巨大なトンネル状の地下空間はまるで異世界です。

所 土合駅(みなかみ町湯楡曾)
問 みなかみ町観光協会
☎ 0278-62-0401



草木湖カヌー

年齢に関わらず家族で楽しめる手軽なスポーツ・カヌーで大自然の醍醐味を満喫してみませんか。

所 草木湖(みどり市東町草木)
対 3歳以上
¥ 一般=6,000円、3歳~小学6年生=4,500円
他 事前申し込みが必要です
問 ユニバーサルスポーツ協会
☎ 0278-72-5070



※「ググっとぐんま公式サイト」(https://gunma-dc.net/)などに掲載されている観光情報の一部を紹介します。詳しくはお問い合わせください

上野スカイブリッジ

「川和自然公園」と「まほ一ぱの森」を結ぶ約225mのつり橋。高さ90mの橋上からは、山々の美しい風景が望めます。

所 上野スカイブリッジ(上野村川和)
¥ 100円(1往復)
※未就学児は無料
問 天空回廊まほ一ぱの森
☎ 0274-59-3117



チャツボミゴケ公園

チャツボミゴケがエメラルドグリーンに輝く光景と、周囲の滝が織りなす絶景は神秘的です。

所 チャツボミゴケ公園(中之条町入山)
¥ 一般=600円、小学生以下=無料
問 チャツボミゴケ公園受付事務所
☎ 0279-95-5111



おたよりコーナー



クロスワードパズル応募時に寄せられたご意見・ご感想を紹介します

◆災害が少ないといわれている群馬県ですが、特集を読んで、昨年の台風で怖い思いをしたことを思い出しました。

備えあれば憂いなし。ハザードマップを見ながら、家族で避難先や緊急時の連絡方法を共有したいと思います。

(伊勢崎市 70歳)

◆ぐんまちゃんを隊長としてイベントなどに出勤する「ぐんまちゃんキャラバン隊」が始まるのを知り、県の知名度がアップすることをとても期待しています。

ぐんまちゃん隊長の活動を応援しています。さまざまなイベント活動を頑張ってくださいね。

(渋川市 41歳)

※掲載された人には、ぐんまちゃんのぬいぐるみをプレゼントします

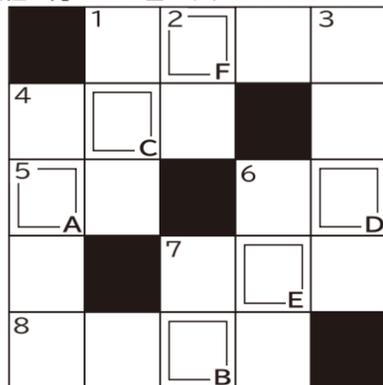
県人口	1,930,350人(対前月:348人)		
男	954,752人	女	975,598人
出生	1,105人	死亡	1,904人

県移動人口調査 令和2年5月1日現在
※出生・死亡は令和2年4月1日~30日

抽選で賞品をプレゼント!

クロスワードパズル

正解者の中から抽選で「県有施設の無料ご招待券(2枚組み)」などを各5人にプレゼントします



答え: A~Fを順番に並べると?

A B C D E F り

たてのかぎ

- すでに結婚していること
- 優れて抜きんでている人は、とかく人から憎まれることの例え。出る〇〇は打たれる
- 領有している土地。領土
- 速く走ること
- 続くこと。ドラマの〇〇〇
- 黄金色で輝きのある金属

よこのかぎ

- 手落ち・失敗のないように、あれこれと気を付けること
- 塀や垣などを囲うもの
- もろ刃の太刀。つるぎ。〇〇の達人
- ある事柄に精通していること。事情〇〇
- 木製の槌
- 一年を四等分した期間

応募方法

はがき、ファクス、Eメールまたは「ぐんま電子申請受付システム」。①パズルの答え ②郵便番号 ③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤年齢 ⑥今月のぐんま広報へのご意見・ご感想 ⑦希望の賞品名を書いてください(Eメールは件名に「クロスワードパズル7月」と記入してください)

応募先

- はがき 〒371-8570 メディアプロモーション課クロスワードパズル係
 - ファクス 027-243-3600
 - Eメール crossword@pref.gunma.lg.jp
 - 電子申請 https://s-kantan.jp/pref-gunma-u/
- ※右図から読み取れます



応募期限

7月15日(水)消印有効
※ファクス、Eメール、電子申請は15日送信分まで

賞品

※次の中から希望のものを一つ明記してください
近代美術館、館林美術館、歴史博物館、自然史博物館、土屋文明記念文学館、日本網の里、カネコ種苗ぐんまフラワーパーク、ぐんま天文台、ぐんま昆虫の森、ぐんまちゃんトートバッグ、ぐんまちゃんグッズ、「ぐんま一番」番組オリジナルグッズセット(保冷バッグ・扇子)、群馬ダイヤモンドペガサス(今シーズンホームゲーム共通)、群馬交響楽団75周年オリジナルカスタネット
※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます

6月号の答えは「ヒナンコウドウ(避難行動)」でした。応募総数は1,571通でした。たくさんのご応募・ご意見をありがとうございました。