



Face
フェイス...

運動の面白さを感じてもらおうための工夫
将来を切り開くヒントを
得て成長してほしい



高橋珠実さん

研究テーマとの出会い

東洋大学食環境科学部食環境科学科で教鞭を執る高橋さんは、運動指導とアスリート支援に関する研究を行っています。

体を動かすことが子どもの頃から大好きで、パドミントン、陸上長距離、テニスで活躍されてきました。特にテニスでは「ウインブルドンに出場したい」という目標を持つほどに頑張っていたそうです。しかし大学でテニスに区切りをつけた高橋さんは、卒業後にスポーツ心理学を学ぶための米国留学を選択、進学しました。そこで初めて、障害児に対する体育、アダプテッド フィジカル エデュケーションという分野に出会います。自身の研究の第一歩はこの分野から。米国で修士を取得し、研究者としての道を踏み出しました。

地域とのつながり

現在は学生への講義だけでなく、研究テーマの実践として、平成26年から板倉町地域支援活動センターの利用者に対する運動教室、そして中高年女性対象の転倒予防

を目的とした運動教室を板倉町保健センターと連携して開催するなど、地域と密着した活動もしています。運動習慣の獲得を目指し、そのきっかけを提供する運動教室です。大切にしているのは、さまざまな角度から運動の面白さを捉えさせること。「この教室に参加して初めて運動の面白さを感じ、運動を続けられています」そんな参加者の声に大きな力をもらっているそうです。

学生達の成長が喜び

学生に対しても、本来の運動の楽しさ、面白さ、奥深さ、そして素晴らしさに気づいてもらうために多くの工夫をしています。時には昔ながらの遊び、ニュースポーツや障害者スポーツも取り入れ、講義や実技を行っています。「学生が授業や運動教室を通して何かを感じ、自分の将来を切り開くヒントを得て成長していく。そんな姿を見られることが何よりうれしい」と語ってくれました。今回の取材に快く応じてくださった高橋さんが、これからも自身の研究を広げますます活躍されることを期待しています。

たかはし たまみ/41歳
東洋大学板倉キャンパス在勤

アダプテッド：適応
フィジカルエデュケーション:体育
アダプテッド スポーツ:障害者だけでなく、高齢者、子ども、女性などが参加できるよう修正されたスポーツ、または新しく作られたスポーツ



レポーター
広報編集委員
小葉智代



公的年金源泉徴収票が送られます

老齢または退職年金を受けているかたに対し、来年1月に日本年金機構から公的年金等の源泉徴収票が送られます。

この源泉徴収票には、今年の1月から12月までの一年間に支払われた年金額、源泉徴収された税額、控除の内容が記載されています。(介護保険料等が年金から特別徴収されている場合の源泉徴収税額は、支払われた年金額から介護保険料額等を控除した後の金額で計算されています)年金のほかに収入があるなどの理由で確定申告をするかたは、申告手続きをする際にこの源泉徴収票が必要となります。

1月末日までに源泉徴収票が届かない場合や紛失した場合には「ねんきんネット」または「ねんきんダイヤル」で源泉徴収票の再交付の受付を行っています。お急ぎの場合は、お近くの年金事務所でも再交付が可能です。ご本人が来訪される場合は、年金証書などをご持参ください。その他のかたが来訪される場合は、交付申請されるかたの基礎年金番号が確認できる書類(年金証書など)のほかに、委任状、依頼されたかたの本人確認ができるもの(運転免許証など)をご持参ください。

○ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165

問合せ 太田年金事務所 ☎49-3716

消費トラブルに
ご注意ください!



インターネット偽りの警告
慌てて連絡しないで!

【事例】

自宅のパソコンでインターネットを閲覧していたら、突然大きな警告音が鳴り、画面にウイルス感染の表示が出た。慌てて表示されている電話番号に連絡すると、相手から片言の日本語で「このコンピュータはウイルスに感染している。3年間のサポート契約が必要」と言われ、約5万円の契約料をクレジットカードで決済した。

その後、相手が遠隔操作でパソコンにアクセスし、何か設定を施しているようだったが、やはり不審に感じたため「解約したい」とメールで連絡したが、返信はなかった。

【ひとこと助言】

- 警告画面が表示されても、慌てて事業者に連絡したり、安易に契約しないようにしましょう。
- 表示された警告画面が偽りと疑われる場合は、すぐに画面を閉じましょう。
- 「警告が偽りかどうかの判断がつかない」「警告画面が消えない」などの対処方法については、独立行政法人情報処理推進機構のホームページ <https://www.ipa.go.jp/> を参考にしたり、情報セキュリティ安心相談窓口【☎03-5978-7509】に相談しましょう。
- 解約の手続きがスムーズに進まないケースなど、困ったときは、お早めに消費生活センターにご相談ください。

相談は消費生活センターまで ☎82-7830(ナヤマナシ)

水道工事休日当番

月	日	曜日	当番店	電話
	1	日	㈱根岸工業	82-0537
	7	土	高田管工設備	82-1856
	8	日	㈱長谷川設備	77-0358
	14	土	山岸管工設備	82-5251
	15	日	小倉設備	82-0261
12	21	土	㈱根岸工業	82-0537
	22	日	㈱岩崎設備	82-0027
	28	土	㈱長谷川設備	77-0358
	29	日	土橋設備	82-2982
	30	月	㈱佐山設備	82-2152
	31	火	㈱根岸工業	82-0537
1	1	祝	㈱岩崎設備	82-0027
	2	木	㈱しんえい設備	82-0001
	3	金	山岸管工設備	82-5251
	4	土	小倉設備	82-0261

●水道に関する問合せ
群馬東部水道企業団館林支所
☎80-3201

休日当番医

期日	内科系			外科系	耳鼻科
12月1日(日)	さくらクリニック 72-3855	新井内科クリニック 20-1220	井上整形外科医院 82-1131	板倉耳鼻咽喉科クリニック 80-4333	
12月8日(日)	はまだクリニック 80-1100	小児科あざわらクリニック※ 61-1133	しんじょう整形外科クリニック 55-3623		
12月15日(日)	たけい小児科・アレルギー科※ 76-2525	ミツフ診療所 70-3030	ふじの木整形内科クリニック 91-4070	川田耳鼻咽喉科医院 72-3314	
12月22日(日)	土井レディスクリニック 72-8841	藤原医院 88-7797	小曾根整形外科 72-7707		
12月29日(日)	堀越医院 73-4151	増田医院 82-2255	たなか医院 62-2881	澤田皮膚外科 70-7703	
12月30日(月)	ハートクリニック 71-8810	横田医院 72-0255	益田小児科医院※ 62-5535	＜午前＞慶友整形外科クリニック 72-6000 ＜午後＞慶友整形外科病院 49-9000	
12月31日(火)	まりディスクリニック 76-7755	公立館林厚生病院※ 72-3140	蜂谷病院 63-0888	海宝病院 74-0811	
歯科					
館林邑楽歯科保健医療センター 73-8818 午前9時～正午			◆緊急 公立館林厚生病院 72-3140(内科系・外科系) ◆夜間 夜間急病診療所 73-2313 午後7時～10時(日、祝日を除く) 内科・小児科(要電話確認)		

- 診療時間は、午前9時～午後5時(ただし、耳鼻科の診療時間は、午前9時～午後1時)
- 公立館林厚生病院(小児科)の受付時間は、午前9時～11時、午後2時～3時
- 内科系の※は、小児科のみとなります。●受診前に医療機関に確認してください。
- 救急テレホンサービス ☎73-5699: 受診可能な病院を紹介しています。