

特集  
私たちの“デジタルデトックス”  
DIGITAL DETOX



裏面  
伊勢崎冬のイベントガイド  
まちなかイノベーター活動報告

私達の

# “デジタルデトックス”

DIGITAL DETOX

デジタルデトックスとは  
スマートフォンやパソコンなどのデジタル機器から意図的に  
距離を置き、過度な利用による心身の疲労やストレスを軽減  
する活動。情報過多や、誰かと「繋がっている状態」から解放  
され、脳や身体をリフレッシュします。

という事で、ふだんスマホ・パソコンがなくてはならない  
アイマップスタッフのみんなに聞いてみました!

## 人生はRockだ!

デジタルデトックスと意識  
しているわけでないですが、  
日常的にデジタル機器から  
離れている時間は、「毎夜の  
ギターを弾いている時間」で  
しょうか。会社に行けばパソ  
コン画面と睨み合い、どこ  
へ行ってもスマホに追いか  
けられ、居間ではタブレットで動画の生活。そういう  
意味ではギターをつま弾いている時間は、デジタルデ  
トックスな時間なのではないか。



スタッフK

## セラピー効果も!大人の塗り絵♡



成感もあります。絵の上手さは関係ないし、道具も少  
なく気軽に始められます。

私のオススメは『コ  
ロリアージュ(大人  
の塗り絵)』です。  
色を選んで塗る時  
間は無心になれて  
気分もリフレッ  
シュ♡完成した絵  
を見ると小さな達



スタッフH

子どもと遊びながら  
デジタルデトックス

子どもの遊びがYouTubeやゲームに偏りがちなので、家  
であえてカードゲームの時間を作っています。笑い合いなが  
ら会話が増え、家族のコミュニケーションにも◎。デジタル  
デトックスにもなり、お子様のいるご家庭にオススメです!

## 大自然で フィッシング!



スタッフK

私のデジタルデト  
ックスは釣りです。  
スマホの電波も届か  
ないような大自然に  
囲まれた溪流では  
スマホを見ている余裕などないのでデジタルを離れて自  
分の知識と経験だけを頼りに魚と向き合っています。  
冬の時期は溪流釣り場などでも楽しめます。



スタッフA

## 叩きまくって心身リラックス!

40年来の夢を叶えて始めたドラムの演奏。両手  
両足使いまくって脳トレ並みに頭も体もリフレ  
ッシュさせてます!自宅では電子ドラムですが、先  
生との練習時と、ライブで使う生ドラムの音や  
叩き心地の良さは格別です!

## スタッフK

## 夜空を見上げて露天風呂

スーパー銭湯の露天風呂に浸かり、空を見上げる  
ひとときが私のデジタルデトックス。お湯に包ま  
れ、呼吸に意識を向けると、月や雲の動きに気づき  
ます。多くの人がスマホを見つめ下を向く今、上を  
見上げるだけでも自然の時間の流れを再認識し、  
自分がその一部であることを実感できます。

スタッフE

## 珈琲の自家焙煎

珈琲焙煎で大切なのは、  
豆のはぜる音を聞くこ  
と。ひたすら珈琲の声に  
耳を傾けます。  
自分で焙煎した豆を挽  
き、豆による味わいや香  
りの違いを楽しむゆっ  
たりとした時間は、スマ  
ホに目を落とすのがもったいないと感じるほどです。

## 瞑想で身体のリセット

日々の喧騒に追われる中、ほ  
んの少し立ち止まり瞑想を取  
り入れるだけで心をリセット。  
10分の静かな時間が雑念を  
手放し、集中力を高め、気持  
ちをリセットしてくれる習慣とな  
ります

スタッフU

## 心を整える早朝ウォーク

早朝の静けさの中、スマホを飛行機モード  
にして広瀬川サイクリングロードをウォー  
キング。デジタルから離れ、心と体をリセッ  
トする時間を大切にしています!

スタッフV

## 休日はプロレスラー!



スタッフM

仕事はデスクワークが多いのでデジタル機器は必  
需品。なので、時間が空くと身体を鍛え、週一の空  
手の稽古、そして休日のプロレスへ向けての準備  
をします。練習で汗を流し、試合で血を流す!  
生きているって素晴らしい!

## ファスティングで体も心も整える。

私は定期的にファスティングをしています。内容はと  
いうと、三日間ほど固形物を取らず、プロテインを溶  
いたものを一日に一度だけ飲んで過ごすという、シン  
ブルにデトックスなのですが、ファスティング中は色ん  
ぶるにやる体力が無くなってしまう、スマホを見た  
なことをやる気すら一切無くなってしまう。  
SNSを見る気すら一切無くなってしまう。  
普段からデジタルにどだけ体力を奪われているの  
か... 空腹から見えてくる新しい発見がありますよ!



スタッフE

## 美味いんだなあ〜つしが!

伊勢崎オートレースは、「音と光」の非日常を味わ  
えるエンターテインメントの場。日々の雑踏を離  
れて、光とスピードに身をゆだねる。ここにあるの  
は、ただ「没入」だけ。スピードの軌跡を追いなが  
ら味わうは、昔ながらの売店で販売される冬の  
風物詩、おでん。冷えた指先が、湯気に触れた  
具材でじんわり温まる。冬の伊勢崎オートなら  
ではの幸せ時間。



スタッフA

水道水から創る  
奇跡の純水  
ブロック型純水製造機  
**透美水**  
- TOMIKO -

島田工業株式会社  
〒372-0855 群馬県伊勢崎市長沼町 2202  
TEL: 0270-32-3516

お問い合わせ、  
ホームページ  
はこちら▶▶▶

~まちの運送屋さんがやっている~  
**かたづけダンペ**

空家のお片付け、お引越、急送等々  
お気軽にお問い合わせ下さい

【電話受付】8:00~20:00 土・日OK 日曜のみ12:00~  
**0120-895-371**  
小久保運送有限公司 伊勢崎市八斗島町1604-8

食で  
笑顔と命を  
つなぐ

foods connect smile and life

ライフインフーズは、企業・寮・施設の  
スタッフや管理者様の負担を軽減。  
献立作成から食材配達までを代行致します。

食をトータルコーディネート  
**ライフインフーズ株式会社**  
〒372-0024 群馬県伊勢崎市下植木町624-3 TEL0270-23-3838  
lifeinfoods.jp

古いまな板が  
新品のように  
よみがえる!!  
まな板削りサービス

洗浄・除菌のプロフェッショナル  
**ヤオグリーンエイド株式会社**  
TEL 0270-21-1739  
yca.co.jp

第39代

## 伊勢崎市観光特使 ひまわり

が決定しました!!

一年間よろしくお願ひします!!



2025年9月6日(土)、メガネのイタガキ文化ホール伊勢崎(伊勢崎市文化会館)にて『第39回伊勢崎市観光特使ひまわりコンテスト』が開催され、第39代観光特使ひまわりとして細井 怜奈(ほそい れな)さん、後藤 紗莉菜(ごとう さりな)さん、上杉 綾記(うえすぎ あき)さんが選出されました。1年間観光特使ひまわりとして頑張ってください。皆さんも応援をよろしくお願いします。

## 2025年 いせさき冬のイベントガイド

## ISESAKIまちなかイルミネーション

冬の伊勢崎駅前をイルミネーションで華やかに彩ります。



開催日 12月1日(月)～12月25日(木)

時間 16:30～21:00

場所 伊勢崎駅南口駅前広場・大手町パティオ

主催 産業経済部商工労働課

問い合わせ 0270-27-2755

## 伊勢崎イルミネーションスペシャルライブ

in ISESAKIまちなかイルミネーション  
Station Illumination & Anime Song Ban Dance Festival  
in ISESAKI Machinaka Illumination



アニメソングを中心にした音楽イベントを  
イルミネーションやぐらステージで開催!!

開催日 12月1日(月)・12月21日(日)

時間 16:00～20:00

場所 伊勢崎駅前広場 やぐらステージ

主催 伊勢崎ポップカルチャープロジェクト

## 第40回 伊勢崎鉄馬縁日



お子様に楽しんでいただける無料縁日コーナー、無料ワークショップをはじめ、毎回 楽しめるコンテンツがいっぱいのファミリー向けイベントです。

開催日 12月6日(土)

時間 10:00～1200

場所 伊勢崎オートレース 東側広場

主催 伊勢崎オートレース

## Slow Living Market

地域の作家や職人が手づくりの作品を持ち寄り、訪れた人が実際に見て、触れて、作り手と直接交流できるクラフトマーケット。



開催日 12月7日(日) 荒天中止

時間 10:00～15:00

場所 いせさきガーデンズ(宮子町3406-3)

主催 まきばプロジェクト (<https://makiba.life>)

入場無料

## いせさき楽市クリスマスマーケット

クリスマスマーケットに合わせて、限定のくわまるペンライトやくわまるマグネットがもらえるスタンプラリーや大手町パティオではeスポーツを開催します。



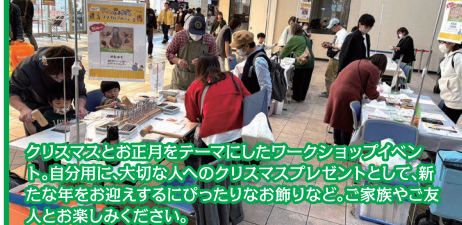
開催日 12月20日(土)

時間 16:30～19:30

場所 伊勢崎駅南口駅前広場、大手町パティオ

主催 伊勢崎まちなか活性化支援会議

## クリスマス・お正月ワークショップ



クリスマスとお正月をテーマにしたワークショップイベント。自分用に大切な人へのクリスマスプレゼントとして、新たな年を迎えるにぴったりなお飾りなど。ご家族やご友人と楽しみなさい。

開催日 12月21日(日)

時間 10:00～16:00

場所 スマーク伊勢崎1F はるなプラザ

掲載企業募集

伊勢崎エリアに強い「アイマップ」なら  
大手ポータルサイトでは、  
コンタクトできない  
見込み客にもPRできます。

集客  
したい!地域貢献  
したい!詳しく  
PRしたい!広告を  
出したい!伊勢崎エリアを  
発見するサイト

imap

NPO法人 アイマップネットワーク

〒372-0827 群馬県伊勢崎市八斗島町1604-8

Tel:0270-40-3888 <https://www.imap.ne.jp>

## テナント募集中

伊勢崎駅南HEART VILLAGE ISESAKI  
(飲食店・物販・事務所など/スペース分割要相談)

## 不動産営業社員募集中

不動産仲介・買取り・空家、空地管理・相続相談ごと  
何でもご相談ください。

SHINDO REAL ESTATE CO., Ltd.

株式会社  
新藤不動産

☎0270-25-8470

群馬県伊勢崎市平和町24-28  
<https://www.zaisan.co.jp>

## 系統用蓄電池販売開始

## 蓄電池用地(権利付)販売

完成販売も行います

アグリゲーター紹介できます。(13年の実績あるアイルランドの企業)

蓄電池用地をどこよりも高く買い取ります。(どんな土地でもご相談ください)

設備資金のファイナンスはご相談ください。

SHINDO REAL ESTATE CO., Ltd.

株式会社  
新藤不動産

☎0270-25-8470

群馬県伊勢崎市平和町24-28  
<https://www.zaisan.co.jp>