

**粗大ごみ有料回収**

収集日 10月2日・16日・23日  
 日の月曜日(先着5人)  
 収集品目 家具・自転車など  
 収集制限 各家庭4点以内  
 料金 1kgあたり30円(消費税別)  
 申し込み・問い合わせ 9月21日(木)から電話で清掃センター(☎238305)へ



**登録型本人通知制度**

この制度は本人の代理人や第三者に住民票や戸籍謄本などを交付した場合に、事前に登録した本人へ交付の事実を通知する制度です。この制度の利用によって不正取得の早期発見、不正請求の防止につながります。  
 制度の利用には事前登録が必要になります。  
**申請窓口** 市役所市民課・鬼石総合支所住民サービス課

**みずとびあ藤岡 定期教室**

教室時間 1時間(短い教室もあります)  
 開催日程 月曜日 11月6日~12月25日  
 水曜日 11月1日~12月20日  
 木曜日 10月26日~12月21日  
 金曜日 11月10日~平成30年1月5日  
 土曜日 11月4日~平成30年1月6日  
 日曜日 11月5日~12月24日

**運動 Exercise**

※介護者休息プログラムは11月10日、12月1日の2回、BOKWA、ZUMBAは11月11日を除いた全7回  
**対象** 18歳以上の人(一部子ども向け)  
**料金** 参加料のほかに施設利用料がかかります  
**申し込み** 事務室前で午前9時30分から受け付け開始  
 ○プール教室は10月18日(木)~  
 ○フロア教室は10月19日(木)~  
**問い合わせ** みずとびあ藤岡(☎20977)

内容	開始時間	参加料
月曜	大人水泳教室・中級A	午前11時 1,030円
	大人水中健康教室	午後2時 1,030円
	大人水泳教室・初級	午後3時 1,030円
	大人水泳教室・中級B	午後7時 1,030円
水曜	大人水泳教室・初級	午前11時 1,030円
	アクアピクス	午後1時 2,060円
	らくらくマスターズ・上級	午後3時 2,570円
木曜	大人水泳教室・初級	午前11時 1,030円
	大人水泳教室・中級B	午後2時 1,030円
	大人水泳教室・中級A	午後3時 1,030円
	大人水泳教室・中級A	午後7時 1,030円
金曜	大人水泳教室・わかばA・B	午前11時 各1,030円
	大人水泳教室・中級B	午後1時 1,030円
	大人水中健康教室	午後2時 1,030円
土曜	小学生水泳教室・わかば	午前10時30分 1,030円
	小学生水泳教室・初級	午前11時30分 1,030円
	幼児水泳教室・A・B	午後3時 各2,060円
日曜	幼児水泳教室(年少児~年長児)	午後7時 1,030円
	幼児水泳教室(年少児~年長児)	午前10時30分 2,060円
	体力向上体操	午前10時15分(45分間) 1,540円
	ZUMBA GOLD	正午 3,090円
	フラダンス	午後1時 3,090円
	ストレッチ健康体操	午後2時 2,060円
	脂肪燃焼エアロピクス	午後3時 2,060円
	キッズスポーツ(小学1~3年生)	午後5時 2,570円
	エアロピクス	午後6時30分 2,060円
	ボディシェイプ	午後7時30分 2,570円
水曜	腰痛・肩こり改善体操	午前10時15分(45分間) 1,540円
	体力向上体操	午前11時 2,060円
	ZUMBA GOLD	正午 3,090円

内容	開始時間	参加料
水曜	脂肪燃焼エアロピクス	午後1時 2,060円
	ストレッチ健康体操	午後2時 2,060円
	やさしいヨガ	午後3時 3,090円
	幼児リズムダンス(4歳~年長児)	午後4時 2,570円
	ヨガ	午後7時30分 3,090円
木曜	ストレッチ健康体操	午前10時15分(45分間) 1,540円
	腰痛・肩こり改善体操	午前11時 2,060円
	ヨガ	午後2時 3,090円
	ヨガレッチ	午後3時 3,090円
金曜	キッズダンス(年中児~小学2年生)	午後5時 2,570円
	ジュニアHIPHOP(小学2~6年生)	午後6時 2,570円
	エアロピクス	午後7時 2,060円
	ヨガ	午前10時15分(45分間) 2,060円
	ストレッチ健康体操	午前11時 2,060円
土曜	太極拳	正午 2,060円
	初級エアロピクス	午後1時 2,060円
	フラダンス	午後4時 3,090円
	キッズフラダンス(年長児~中学生)	午後5時 2,570円
	初級エアロピクス	午後6時30分 2,060円
日曜	ダイエットエアロ	午後7時30分 2,570円
	ステップエアロ	午前10時30分 3,090円
	初級エアロピクスサーキット	午前11時30分 2,570円
	BOKWA~ボクワ~	午後1時 2,700円
	ZUMBA	午後2時 2,700円
水曜	バランスボール	午後3時 3,090円
	姿勢改善エクササイズ	午後4時 2,570円
	フィジカルトレーニング	午後5時 3,090円
	中級エアロピクス	午後6時30分 2,570円
	ヨガ	午後7時30分 3,090円
日曜	脂肪燃焼エアロピクス	午前10時30分 2,060円
	ZUMBA	午前11時30分 3,090円
ヨガピラティス	午後0時30分 3,090円	

登録できる人 本市の住民票または戸籍に記載されている人(除かれた人を含む)  
**登録に必要な物** ▽本人通知制度事前登録申込書(申請窓口)に用意してあります。また市ホームページからダウンロードもできます)▽運転免許証などの本人確認書類▽代理人が申請する場合、委任状および代理人の本人確認書類  
 ※郵送でも申請できます  
**登録の有効期限** 登録日から3年間  
 ※登録期間満了前に、継続申請のお知らせを送りするので、必要に応じて申請してください。継続して利用する場合には登録期間満了日1カ月前から申請できます

**通知の対象となる証明書** ▽住民票(除票含む)の写し▽住民票記載事項証明書▽戸籍(除籍含む)謄抄本▽戸籍附票(除附票含む)  
**通知の内容** ▽証明書の交付年月日▽交付した証明書の種類および通数▽交付請求者の種別(代理人または第三者)  
**登録事項の変更・廃止** 住所・氏名に変更が生じた時、また

はこの制度の利用を廃止しようとする時は、本人通知制度事前登録(変更・廃止)届出書を提出する必要があります  
**問い合わせ** 市民課(☎2256)

たままにしない▽ドアチャイムが鳴ったら、ドアスコップで相手を確認する▽見知らぬ人が訪ねてきた場合は、ドアチェーンを掛けたまま、ドア越しに対応する  
**その他** 県では「女性のための防犯ハンドブック」を配布しています。被害防止対策として活用してください  
**問い合わせ** 県警察本部子ども・女性安全対策課(☎027・243・0110)

**群馬の笛のびん**  
 日時 10月1日(日)午前10時~午後3時  
 会場 藤岡公民館  
 内容 県内各公民館で活動している、しの笛愛好者の発表・演奏会  
**対象** どなたでも  
**定員** 50人(先着順)  
**参加料** 無料  
**申し込み** 当日会場へ  
**問い合わせ** 小野しの笛愛好会糸魚川さん(☎238090)

**市民投稿**

※この業務とは関係ありません  
 掲載希望者は広報広聴係へ

**「こころの体温計」 & 「これって認知症？」**

なんだか意味もなく不安...  
**こころの体温計**  
 最近よく眠れない  
 すぐイライラしてしまう

自分や身近な人のこころの健康チェック、認知症チェックのシステム「こころの体温計」と「これって認知症?(わたしも認知症?)」をご存知ですか? PCや携帯電話から簡単にチェックでき、各種相談窓口も紹介しています。HPのバナーもしくは右上QRコードからご利用ください。



知人の名前が思い出せない  
 外出がおっくうだ



同じことを何回も聞いてしまう