



オリンピックフラッグ・パラリンピックフラッグ来藤

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向け、気運醸成や大会・競技への理解促進を図ることを目的として、全国を巡回している「東京2020オリンピック・パラリンピックフラッグツアー」が12月20日・21日、市役所市民相談室で行われました。一目見ようと大勢の市民が訪れ、オリンピックフラッグ・パラリンピックフラッグの前で記念写真を撮影する姿も見られました。

県内での巡回ツアーは、12月1日から27日までの間、本市を含む13市町村を巡りました。

主催：東京都 / 東京2020組織委員会 / JOC/JPC

イベント



鬼恋節分祭

日時 2月3日(日)午後1時～
会場 おまつり広場
内容 鬼呼び豆まき・鬼とジャンケン大会など
駐車場 会場近くの臨時駐車場を利用してください
問い合わせ 鬼石商工会(☎②2062)



いちごまつり祭

期日 2月9日(出)
会場 ちらん藤岡(①②)花の交流館③(ふれあい広場)
内容・時間 ①イチゴおよびトマト共進会の出品物(一般公開・正午～午後1時)②イチゴおよびトマト共進会の出品物(即売・午後1時～無くなり次第終了)③イチゴおよびトマトの特別販売(出品物・特別販売品を購入した人先着500

人にイチゴ菓子をプレゼント)問い合わせ 農林課(☎④2304)

季節の草木染体験

季節の草木を使った染色体験です。エコバックはツバキをモチーフに五倍子とラックで、ストールはナシで染めます。
日時 2月8日(金)・24日(日)▽午前10時30分～午後1時30分
会場 土と火の里公園
内容・体験料 ▽エコバック型染め・1500円▽シルクストール・2700円
定員 各回10人(先着順)
申し込み・問い合わせ 電話で土と火の里公園(☎②80385)へ

図書館情報

☎②1669



おたまじゃくしおはなしの会

日時 2月2日・9日・16日・23日の土曜日、午後3時～3時40分
会場 おはなしのへや

2月の移動図書館

神流地区	5日(火)
小野地区	20日(水)
美土里地区	19日(火)
美九里地区	13日(水)
平井地区	12日(火)
日野地区	14日(木)
鬼石地区	6日(水)

講座・教室



フジの花生育講習会

家庭にあるフジの花をきれいに咲かせてみませんか。
日時 2月17日(日)午前10時～正午(雨天決行)
会場 ふじふれあい館
内容 フジの剪定・育成方法に関する講義・実技
定員 20人(先着順)
参加料 無料
持ってくる物 剪定バサミ・筆記用具・雨具
申し込み・問い合わせ 2月13日(水)までに電話で商工観光課(☎④2317)へ

糖尿病予防教室

糖尿病を予防したい人や健診結果で血糖値の気になる人へ、管理栄養士や健康運動指

導士、保健師が分かりやすく講義や実践をします。
日時・会場・内容・定員

日時	会場	内容	定員(先着順)
2月7日(水) 午前10時～11時	市保健センター	基礎編 (講義・ミニ健診)	40人
2月19日(火) 午前9時30分～11時	総合学習センター 体育館	運動編 (運動教室)	25人
2月25日(月) 午前9時30分～午後0時30分	市保健センター	食事編 (講義・調理実習)	20人

対象 市内在住で糖尿病と診断されていない人(家族も可)
参加料 無料(第3回のみ調理実習費500円が必要)
持ってくる物 エプロン・三角巾・手拭きタオル
 ※第3回のみ

地球にやさしいクッキング教室

環境にやさしい食生活の工夫を紹介します。
日時 2月22日(金)午前10時30分～午後1時
会場 藤岡公民館
内容 和食で春のお祝いランチ▽華やかちらし▽焼きはんぺんのおすまし▽黒糖寒天のデザート
講師 東京ガス(株)群馬支社調理講師
対象 市内在住・在勤・在学の1人
定員 20人(先着順)
参加料 1000円(材料費)持ってくる物 エプロン・三角巾・ハンドタオル
申し込み・問い合わせ 1月21日(月)～2月19日(火)に電話で藤岡公民館(☎②0534)へ

ちらん藤岡洋裁教室

キットを使って簡単にできるかわいい吊るしびなを作ります。

認知症サポーターステップアップ講座

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりのため、「認知症サポーター養成講座」よりさらに詳しく、認知症について学びを深めるための講座です。
日時 2月20日(水)午前9時45分受け付け開始、10時～11時30分
会場 藤岡公民館
内容 講座・グループワーク
対象 認知症サポーター養成講座を受講済みの人(オレングリルンを持つている人)
定員 30人(先着順)
参加料 無料

イベント

図書館情報

講座・教室

募集

スポーツ

健康福祉

その他

社会福祉協議会 教養講座

災害が起きた際の行動・心得、福祉面での支援などについてお話しします。
日時 3月2日(土)午後1時30分～3時
会場 総合学習センター南棟
講師 市地域安全課職員・県社会福祉協議会職員
定員 70人(先着順)
参加料 無料
申し込み・問い合わせ 1月22日(火)～2月22日(金)に市社会福祉協議会(☎②5647)へ

新入社員研修会

新入社員に社会人としての自覚と必要な知識、勤労意欲を高めてもらう研修です。
日時 3月19日(火)・20日(水)午前8時50分～午後5時30分
会場 藤岡商工会議所
対象 新入社員(4月に市内事業所採用の学卒就職者)

募集



自動販売機設置者



社会教育施設などへの清涼飲料水の自動販売機設置者を募集します。
設置台数 ▽藤岡公民館1台 ▽市民ホール2台 ▽鬼石多目的ホール2台 ▽総合学習センター18台

シルバー人材センター 会員

一緒に働く会員を募集しています。今まで培った経験を生かしてみませんか。
仕事内容 一般家庭・企業・公共団体などから依頼された植木の剪定・除草・草刈り・屋内外の清掃・農作業・一般事務など
対象 60歳以上の1人
会費 年間3000円
新規入会者説明会
日時 1月25日(金)・2月25日(月)・3月25日(月)午前10時
会場 シルバー人材センター
その他 詳細はシルバー人材センターホームページ(http://www.sic.ne.jp/fujika/)を確認してください
申し込み・問い合わせ シルバー人材センター(☎②2151)

主任介護支援専門員・社会福祉士

地域包括支援センターで、高齢者の権利擁護などの業務を行う社会福祉士、介護予防プラン作成などを行う主任介護支援専門員を募集します。

勤務期間 4月1日(月)～
勤務日時 平日午前8時30分～午後4時
賃金 時給1400円

対象 普通自動車免許証を保有する▽社会福祉士の登録がある人▽主任介護支援専門員の登録がある、または研修資格を有している人
定員 各1人

申し込み・問い合わせ 電話連絡の上、履歴書と資格免許証を持って介護高齢課(☎④2287)へ

老人福祉センター嘱託職員

雇用期間 4月1日～平成32年3月31日
※雇用期間は更新する場合があります

勤務日時 月～土曜日のうち週4日、午前8時30分～午後4時30分

業務内容 マイクロバスによる送迎・受け付け事務・施設管理など

対象 大型自動車免許を持っており、地方公務員法第16条の欠格事項に該当しない人
定員 1人

その他 面接日は後日連絡
申し込み・問い合わせ 履歴書(写真貼付)1通を持参または郵送で介護高齢課(☎④2809)へ

フレッシュコンサート出演者

音楽を志す人たちに実践の場を提供し、支援するためのコンサートです。

日時 5月19日(日)午後1時30分開演
会場 みかばみらい館

演奏時間 15分以内(暗譜)
対象 ▽音楽専攻の短大・大学に在学以上、または同等以上の実力がある人▽藤岡市民音楽連盟会員が推薦した人

定員 10人程度(抽選)
参加料 1万円
申し込み 2月28日(木)(必着)までに出演申込書(みかばみらい館ホームページよりダウンロード)に必要事項を記入

し、参加料を添えて現金書留で〒375-0024藤岡市藤岡380-4藤岡市民音楽連盟会長佐伯光子さんへ

問い合わせ みかばみらい館(☎②5511)・藤岡市民音楽連盟(☎②1477)・コンサート実行委員長荒井さん(☎090-6140-7214)

鍋コン!



結婚を希望する人同士で一緒に鍋料理を作り交流を図ります。

日時 2月24日(日)午前10時～午後1時30分
会場 藤岡公民館

対象 30～55歳の独身者
定員 男女各10人(抽選)
参加料 ▽男性11500円
▽女性11000円
申し込み・問い合わせ 2月8日(金)までに市社会福祉協議会(☎②5647)へ

市民展覧会

日時 3月6日(水)～10日(日)午前9時～午後5時(10日は午後3時まで)

会場 市民ホール
募集作品 書道(臨書可)・美術・写真の未発表創作作品
応募点数 1人2点以内(写真部門は1人3点以内)

対象 市内在住・在勤・在学・出身の高校生以上の人
出品料 各部門1人1000円(高校生は無料)

その他 ▽搬入11月3日(日)午前10時～11時30分▽搬出・会場整備11月10日(日)午後3時～4時

申し込み 名票(美術は除く)・出品票・出品料を持って搬入日に市民ホールへ
問い合わせ 生涯学習課(☎②6888)

スポーツ

問 ☎8213



武術太極拳競技大会

日時 2月10日(日)午前9時30分開演

会場 庚申山第2体育館

種目 ▽個人競技の部▽集団競技の部

対象 市協会加盟団体・愛好団体・愛好者

参加料 1種目500円
申し込み・問い合わせ 1月28日(月)までに市協会事務局飯島さん(☎②7339)・スポーツ課へ

小学生バレーボール教室



日時 2月9日～3月9日の土曜日(全5回)午後7時～9時

会場 総合学習センター体育館
対象 市内小学1年生以上のバレーボール初心者および6年生の経験者

定員 30人(先着順)
参加料 1000円(保険料など)
申し込み・問い合わせ 1月31日(木)までに参加料を持ってスポーツ課へ

社会人卓球大会兼市長杯争奪卓球大会

日時 3月10日(日)午前8時45分開演

会場 市民体育館
対象 西毛地区在住・在勤・在学・在クラブの人

※ラージボール混合を除く
一般以上は県内在住・在勤・在学・在クラブの人も対象
種目 ▽小学生シングルス男女
▽中学1・2年生シングルス(男女)▽高校生シングルス(男女)▽高校生シングルス(種目により異なります)

ルス(中学3年生含む、男女)▽一般シングルス(高校3年生含む、男女)▽男子ベテラン(50～64歳)シングルス▽男子オールドベテラン(65歳以上)シングルス▽女子ベテラン(60歳以上)シングルス▽中学生ダブルス(男女)▽一般ダブルス(高校生以上、男女)▽混合(高校生以上)ダブルス▽ラージボール混合ダブルス

参加料 300～1000円(種目により異なります)

その他



高山社跡で防火訓練を行います

世界遺産高山社跡で防火訓練を行います。訓練実施中は見学ができませんので注意してください。

日時 1月27日(日)午前10時～11時30分(少雨決行、荒天中止)

問い合わせ 文化財保護課(☎③5997)

男女共同参画講演会

日時 2月19日(火)午後2時～4時
会場 総合学習センター南棟
演題 男女共同参画は社会的包摂の取っ掛かり～人間の尊厳に敬意を払う社会をめざして

講師 佐々木尚毅さん(群馬県立女子大学教授)
対象 市内在住・在勤・在学の70人(先着順)

飲食店を経営・管理している皆さんへ



糸魚川の飲食店で発生した大規模火災を踏まえて、2019年10月1日から面積に関係なく、火を使用するすべての飲食店に消火器の設置が必要となりますので、期限内に設置してください。

ただし、以下の装置が装備されていれば、消火器の設置は免除できます。
▷調理油過熱防止装置(Siセンサーコンロ)
▷自動消火装置
▷被害を軽減する安全装置(圧力感知安全装置など)
※消防職員が消火器の設置状況などの確認・指導を行います
問い合わせ 多野藤岡消防本部予防課(☎②2467)、最寄りの消防署、消防分署

子育てママの就職面接会

出産や育児が一段落した人や専業主婦を対象とした就職面接会です。人材募集中の企業などが参加し、担当者から直接話を聞くことができます。

日時 2月8日(金)午後1時～3時

会場 市保健センター
対象 市内または近隣市町村在住で就職を希望する▽子育て中の女性▽専業主婦
定員 60人(先着順)

参加料 無料
その他 無料託児あり(要予約)

申し込み・問い合わせ 2月4日(月)までにハローワーク藤岡(☎②8609)へ

障がい者就職面接会

障がいのある人を対象とした就職面接会です。障がい者雇用への理解のある企業が参加します。

日時 2月27日(水)午後1時30分～3時30分

空き家相談会

専門家による空き家の無料相談会を開催します。

日時 2月16日(土)午前10時～午後3時
会場 藤岡公民館

相談時間 1組約30分
専門相談員 一般社団法人群馬県宅地建物取引業協会・公益社団法人全日本不動産協会
対象 市内にある空き家の所有者や管理者

定員 16組(先着順)
参加料 無料
申し込み・問い合わせ 1月22日(火)～2月8日(金)に電話で建築課(☎④2326)へ

粗大ごみ有料回収

収集日 2月4日・18日・25日(月曜日)(各日先着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 1月22日(火)から電話で清掃センター(☎238305)へ

年金受給者 確定申告事前相談

2月18日(月)からの確定申告受け付けに先立ち、年金受給者の確定申告事前相談を行います。
期日・会場 ▽2月5日(火)・6日(水) 鬼石総合支所▽2月12日(火)・15日(金) 市役所第1会議室
時間 午前9時～11時・午後1時～4時30分
対象 ① Ⅱ年金受給者で所得税の還付を受けられる人 ② Ⅱ年金収入が400万円を超える人(年金収入が400万円以下で年金所得以外の所得が20万円以下の人は確定申告が不要。ただし、平成27年分の

申告より、外国からの公的年金の収入がある人は確定申告が必要③ Ⅰ②以外の年金受給者で住民税の申告が必要
持ってくる物

対象	持ってくる物
全員	印鑑、源泉徴収票(原本)、申告者本人名義の口座番号の分かる物(預金通帳など)、マイナンバーカードまたはマイナンバーを確認できる書類(通知カードなど)+本人確認書類(運転免許証など)
保険料控除を受ける人	30年間に支払った国民年金保険料・生命保険料・地震保険料などの支払い額の証明書
医療費控除を受ける人	医療費の明細書・通知(加入している医療保険者から発行された物)または30年間に支払った医療費の領収書(事前に集計)、保険金などで補てんされた金額の分かる物
寄付金控除を受ける人	寄附した団体などが発行した受領書など

その他 ▽ふるさと納税をしている人はワンストップ特例の申請をしている場合も、寄附した自治体が発行する受領書が必要▽29年分の確定申告

から、領収書の代わりに医療費控除の明細書の添付が必要となりました。医療保険者から交付を受けた医療費通知を添付する場合は明細書の記入を省略できます(31年分の申告までは従来通り領収書の添付または提示による申告も可)
問い合わせ 税務課(☎402231)

自動車、軽自動車の登録・変更・廃車手続き



自動車税・軽自動車税は、4月1日現在の所有者(割賦販売の場合は使用者)に課税されます。
 住所や所有者が変わったとき、廃車・譲渡・下取りに出したときは、速やかに登録・変更・廃車などの手続きを済ませてください。手続きが済んでいないと、元の所有者に課税されたり、納税通知が届かなくなったりするなど、トラブルの原因となります。

車種	手続き場所・問い合わせ
普通自動車	関東運輸局群馬運輸支局(☎050・5540・2021)
原動機付自転車(125cc以下)	市役所税務課(☎2803) 鬼石総合支所住民サービス課(☎3111)
小型特殊自動車(トラクターなど)	県自動車整備振興会(☎027・261・0274)
二輪車(125cc超～250cc以下)	関東運輸局群馬運輸支局(☎050・5540・2021)
二輪の小型自動車(250cc超～)	軽自動車検査協会群馬事務所(☎050・3816・3109)
軽自動車(三輪・四輪)	

軽自動車税 グリーン化特例(軽課)

平成31年3月31日までに新車新規登録された三輪以上の軽自動車は、排出ガス性能・燃費性能に応じて税率が軽減されます。税率の軽減を受けるには、ガソリン車、ハイブリット車ともに17年排出ガス基準と燃費基準(電気自動車・天然ガス自動車は21年排出ガス基準)を達成する必要があります。

車種	税率の軽減			
	(ア) 75%軽減	(イ) 50%軽減	(ウ) 25%軽減	
三輪	1,000円	2,000円	3,000円	
四輪	乗用 自家	2,700円	5,400円	8,100円
	乗用 営業	1,800円	3,500円	5,200円
	貨物 自家	1,300円	2,500円	3,800円
	貨物 営業	1,000円	1,900円	2,900円

その他 税率は、取得した日の属する年度の翌年度分のみ軽減されます
問い合わせ 税務課(☎402803)

市議会議員選挙 立候補予定者等説明会

4月21日(日)執行予定の市議会議員選挙の立候補予定者等説明会を開催します。関係する人は必ず出席してください。

薪ストーブは 適正に使用しましょう



宝くじの助成金で実施
 (公財)自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報事業の一環として、宝くじの収益金を財源に自治会などへの助成事業を行っています。
 本年度は、日野地区区長会がちょうちん、座椅子、防災セット、救急セットなどの備品整備を行いました。
問い合わせ 自治交流課(☎402211)

省エネルギー月間

2月は省エネルギー月間です。見えないテレビや照明の電源を切る、外出時にはプラグを抜くなど、身近なことから省エネを心掛けましょう。
問い合わせ 関東電気保安協会群馬事業本部(☎027・326・2628)

スプレー缶のゴミ出しルールが変わります!

北海道札幌市で発生した、スプレー缶の穴開けによる爆発事故を受け、スプレー缶の出し方を変更します。スプレー缶は穴を開けずに赤カゴへ出してください。

Before

中身を使い切り、穴を開けて出す

After

中身を使い切り、穴を開けずに出す

問い合わせ 清掃センター(☎238305)

テレビの受信障害

携帯電話事業者が新しい電波帯である700MHz帯の利

用を開始することに伴い、3月中旬から試験電波の発射を行います。これにより近い周波数を利用しているテレビ放送の一部で受信障害が発生する可能性があります。
 障害が想定される地域には700MHz利用推進協会(株)NTTドコモ・KDDI(株)・沖縄セルラー電話(株)・ソフトバンク(株)の4社で設立)から

ミツバチを飼育している人は報告を

ミツバチの飼養者(趣味での飼育を含む)は、毎年1回、県知事に飼養状況などを報告する必要があります。まだ報告していない人、今後飼育する予定の人は連絡してください。
報告内容 住所・氏名・ミツバチ飼育場所・群数・飼育計画
その他 ミツバチの飼育に際して異状が見られた時は、最寄りの家畜保健衛生所に相談してください
報告・問い合わせ 県西部家畜保健衛生課(☎027・3

広告掲載申し込み大募集

市では地域経済活性化と独自の財源確保のため、
広報ふじおか・市ホームページ・庁用自動車への有料広告の掲載を募集しています。

掲載できる広告 市有料広告掲載要綱・市有料広告掲載基準に規定された内容を満たしている広告
平成31年度申し込み 2月1日(金)から、有料広告掲載申込書、暴力団排除に関する誓約書(担当課で配布するほか、市ホームページからダウンロードできます)に広告原稿を添えて財政課へ
※30年度の申し込みは随時受け付けています。31年4月の広告は30年度の取り扱いです

掲載の決定 内容を審査し掲載の可否を申込者に通知します
※内容によっては審査に時間がかかる場合があります。掲載は原則申し込み順です

広告掲載料 消費税率が改定になった場合には、広告掲載料も改定されます

広報ふじおか

掲載位置 「Information ~お知らせ~」の最下段
規格・広告掲載料 下表のとおり

種類	規格	広告掲載料 (1回当たり)
A広告	縦4.1cm×横17.5cm	2万0,570円
B広告	縦4.1cm×横8.5cm	1万0,280円
C広告	縦4.1cm×横4.0cm	5,140円

※刷り色は黒

申込期限 掲載を希望する号の発行日の40日前
問い合わせ 秘書課(☎④2208)



市ホームページ

掲載位置 トップページ
規格 バナー広告(横150×縦60ピクセル)
※バナーは画像ファイルとなります

広告掲載料 1枠月額5,140円

問い合わせ 秘書課(☎④2208)



庁用車

掲載位置・募集広告枠・規格・広告掲載料

車種	台数	掲載位置・募集広告枠・規格(面積)		広告掲載料		
		側面(1面当たり)	後面	側面(1面当たり)	後面	1台分年間
マイクロバス	1台	6.0㎡	2.5㎡	1万8,510円/月	7,710円/月	51万4,280円
軽自動車	5台	1.2㎡	—	2,460円/月	—	5万9,040円



↑ 軽自動車

掲載方法 特殊フィルムを車体に貼り付けるラッピング方法

※製作施工費は広告主の負担です

申込期限 掲載希望日の45日前

問い合わせ 財政課(☎④2213)



← マイクロバス

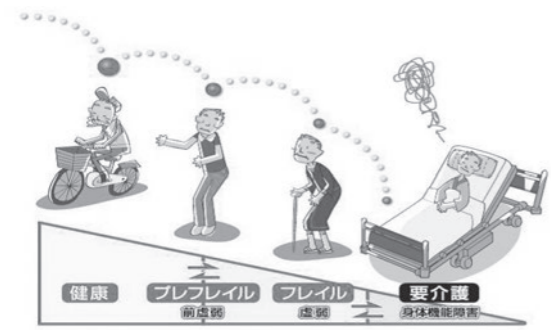
学童保育所をご利用ください

学童保育所は、仕事をしているなどの事情により家庭で保育ができない人のため、学校が終わってから保育ができるまでの間、子どもたちをお預かりしています。一部、入所金や夏休み加算が発生します。

問い合わせ 各学童保育所

	学童保育所名	住所・電話番号	開所時間		月額など
			平日	土曜日	
1	藤岡中央児童館学童保育所	藤岡 1567-1 藤岡中央児童館内 ☎④ 8060	午後0時30分 ~午後7時	午前8時30分 ~午後7時	8,000円
2	ひかり学童クラブ	藤岡 2378 ひかりこども園隣 ☎⑤ 8855	正午 ~午後7時30分	午前7時 ~午後7時30分	1年生 9,000円 2年生 8,000円 3年生以上 7,000円
3	ふじおか中央こども園学童部	藤岡 1618-1 ふじおか中央こども園内 ☎⑤ 8090	午後1時30分 ~午後7時	午前7時30分 ~午後6時	1~3年生 1万2,000円 4年生以上 8,000円 ひとり親家庭割引あり
4	子どもの国ほいくえん学童クラブ	小林 411-1 子どもの国ほいくえん内 ☎② 1180	正午 ~午後6時30分	休み	1~3年生 1万円 4年生以上 8,000円
5	ナースリー学童保育所	藤岡 1336-1 ☎④ 3080	午後1時~8時	午前7時 ~午後8時	1・2年生 8,000円 3・4年生 6,000円
6	なかよしキッズクラブ	藤岡 1449-10 ☎② 5381	正午~午後8時	午前7時 ~午後8時	1万円
7	光明学院学童クラブ	藤岡 1041-2 ☎③ 8765	正午~午後8時	午前8時 ~午後8時	1~3年生 7,000円 4年生以上 4,000円
8	キンダー学童保育所	岡之郷 1316-3 ☎④ 3004	正午 ~午後7時30分	午前7時30分 ~午後5時30分	8,000円 第2子割引あり
9	かな学童クラブ	岡之郷 441-1 神流保育園隣 ☎④ 1164	正午~午後7時	午前8時 ~午後5時	1~3年生 8,300円 4~6年生 4,150円
10	神流学童保育所	下戸塚 577 ☎② 5210	正午~午後7時	午前8時30分 ~午後7時	1年生 1万5,000円 2・3年生 1万4,000円 4年生以上 1万円 ひとり親家庭割引あり
11	小野学童保育所	立石 495-1 ☎② 5959	正午~午後7時	午前8時30分 ~午後7時	1・2年生 8,000円 3年生以上 7,000円
12	立石第1学童 立石第2学童	立石 779-1 立石保育園隣 ☎④ 1138	正午~午後7時	午前7時 ~午後5時	1・2年生 8,000円 3年生以上 7,000円
13	中栗須学童クラブ	中栗須 701-2 中栗須こども園隣 ☎② 0580	正午~午後7時	午前7時 ~午後7時	1・2年生 8,000円 3年生以上 7,000円
14	美土里学童保育所	下大塚 675 吉祥保育園内 ☎② 3023	正午~午後7時	午前7時 ~午後5時30分	8,000円
15	あかね学童クラブ	上大塚 1597-6 あかねこども園内 ☎③ 9060	正午~午後7時	午前7時 ~午後7時	8,000円 第2子割引あり
16	あけぼの学童クラブ	篠塚 564-3 あけぼの保育園内 ☎③ 2167	正午~午後7時	午前7時 ~午後6時	1年生 8,000円 2年生以上 7,000円
17	学童クラブ直心	上落合 862-1 直心こども園隣 ☎⑤ 8262	午後1時 ~午後7時	午前9時 ~午後7時	1~3年生 7,000円 4年生以上 4,000円
18	美九里西学童保育所	神田 1388-1 美九里西保育園内 ☎③ 0187	正午~午後7時	午前8時 ~午後5時	1年生 7,000円 2年生以上 5,000円
19	美九里東学童保育所	本郷 2095-4 美九里東保育園内 ☎③ 0186	午後0時30分 ~午後7時	午前7時 ~午後5時30分	1年生 8,500円 2年生以上 6,500円
20	みどの学童クラブ	緑壱 388-4 平井小学校校庭内 ☎⑤ 8311	午後1時30分 ~午後6時30分	午前8時30分 ~午後6時30分	8,000円
21	鬼石児童クラブ	鬼石 439 鬼石小学校内 ☎⑤ 3812	正午 ~午後7時30分	午前7時30分 ~午後7時30分	1~3年生 8,000円 4年生以上 5,000円
22	浄法寺児童クラブ	浄法寺 842 鬼石北小学校内 ☎⑤ 3817	午後0時30分 ~午後7時30分	午前7時30分 ~午後7時30分	

- 栄養・転倒・口腔機能低下、社会的（閉じこもり・孤食）、精神的（意欲・判断力・認知機能低下・うつ）などの側面があります。
- フレイルには、身体的（低握力が弱くなった）
- 活動量が減った
- 歩く速さが遅くなった（横断歩道を渡り切れなくなった）
- 疲れやすい
- 体重が減った（半年で2〜3kg）



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」

- 3個以上該当⇒要注意！フレイルの可能性が有ります
- 1〜2個該当⇒フレイル予備群です
- 指輪つかテスト
- ①両手の親指と人差し指で輪を作る⇒②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く回してみる
- ふくらはぎに隙間ができる
- 栄養⇒低栄養に気を付け、多様な食品をまんべんなく食べましょう。「さあにぎやか（に）いたたく」（魚・油・肉・牛乳・野菜・海藻・イモ・卵・ダイズ・果物）を心掛けましょう。十分なタンパク質・エネルギーを取りましょう。かむ力を維持するために定期的に歯科受診をしましょう
- 運動⇒適度に歩き、筋力トレーニングをしましょう
- 社会参加⇒趣味活動、ボランティア、町内会など、外出や交流を楽しみましょう

インフルエンザを予防しましょう 感染を広げないために
 ▷インフルエンザワクチンの予防接種を受けましょう▷手洗い・うがいをしましょう▷バランスよく栄養を取りましょう▷十分な睡眠を取りましょう▷積極的にマスクを着けましょう▷人混みを避け不要な外出を控えましょう

2月の休日当番医 診療時間は午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午
 ※当番医は変更になる場合があります。連絡の上受診してください

日	医療機関	産婦人科	歯科
3日(日)	光病医院 本郷・☎④1234	中田医院 宮本町・☎②0385	光病医院 本郷・☎④1234
10日(日)	鬼石病医院 鬼石・☎⑤3121	さわだ医院 岡之郷・☎④1888	おおすか子どもクリニック 芦田町・☎⑤8676
11日(祝)	くすの木病院 旭町・☎④3111	よしだ内科クリニック 白石・☎⑤08958	中村歯科クリニック 中大塚・☎②0055
17日(日)	松岡内科医院 1丁目・☎②0014	栗原胃腸科外科医院 神田・☎④02299	アイリス診療所 森・☎②2542
24日(日)	篠塚病院 篠塚・☎③9261	飯田整形外科医院 篠塚・☎②5770	やまうち内科 2丁目・☎④5792
		藤岡総合病院 中栗須・☎②3311	西泉歯科医院 上栗須・☎④0418
		江本歯科医院 宮本町・☎④1955	長谷川歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027・320・3400

◎救急テレホンサービス(☎③6699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します



高齢期になったらフレイル予防！

健康づくり課 ☎④2808

フレイル(虚弱)とは

フレイルとは、加齢とともに体力(筋力)や精神力などの心身の活力が低下し、要介護の状態に近づくことです。高齢者においては、特に発症しやすいことが分かっています。早めの対策で元に戻る可能性があります。

- 3個以上該当⇒要注意！フレイルの可能性が有ります
- 1〜2個該当⇒フレイル予備群です
- 指輪つかテスト
- ①両手の親指と人差し指で輪を作る⇒②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く回してみる
- ふくらはぎに隙間ができる

人は、サルコペニア(年を取るにつれて、筋肉が衰える現象)の危険度が高いです

フレイル予防

フレイルは、栄養・運動・社会参加に取り組むことで改善することができます。

教えて！消費者生活

Q 雑誌広告を見て開運数珠を5,000円で購入した。その業者から「名前を書いて送れば運勢を見る」と電話があり、送ったら「先祖の供養をした方がよい。しないと災いがある」と言われた。自分の写真を送り、祈祷代として30万円請求されている。解約したいがどうしたら良いか。



次々に開運商品売りつける手口に注意！

A 「このままでは災いがある」などと不安をあおるようなことを言われたり、商品などを追加で勧められたりしたら注意が必要です。購入する気がなければ、きっぱり断ることで。雑誌などを見て自ら申し込んだ契約は通信販売であり、クーリングオフ制度適用外と考えられますが、その後勧誘された商品などについては、電話勧誘販売に該当する可能性が高くなります。この場合、契約から8日以内であればクーリングオフを主張できます。なお、クーリングオフ期間経過後であっても勧誘方法などに問題があれば、契約を取り消すことができる場合もあります。

消費生活の相談は市消費生活センター

☎fax 兼用②01133 (来庁相談要予約)
 相談時間 平日午前9時～午後4時

子育てstyle

楽しくお風呂に入ろう

Q 3歳の子どもが毎晩お風呂に入るのを嫌がります。ゆっくり温まりもせずに出てしまいます。楽しく過ごすにはどうしたらいいでしょうか。

A まずはお風呂で嫌なことがないか考えてみましょう。お湯が熱い、シャンプーが目に入る、シャワーが怖い、遊びが中断されるなどの理由があると思います。お湯の温度は38～39度くらいが良いといわれています。大人にとってはぬるいと感じるかもしれませんが40度以上は子どもにとって熱いと感じます。シャンプーは大人と同じものではなく子どもにとって刺激が強いこともありますので、子ども用を使うようにしましょう。シャワーは、顔に水が掛かるのを嫌がる子どももいますので、できるだけ顔に水が掛からないようにしましょう。またお風呂限定のおもちゃがあれば「お風呂でも遊べる！楽しい！」と思えます。お風呂は親子のスキンシップが取れ、豊かな心を育てる場です。お風呂の時間はゆっくり取って一緒に楽しんでください。親子で入浴できるのも限られた期間です。貴重な時間を大切にしましょう。

子ども救急相談 ☎#8000

休日や夜間に子どもの体調変化について対処方法などの相談ができます。
 [受付時間] 月～土曜日 / 午後6時～翌朝午前8時
 日曜日・祝日・年末年始 / 午前9時～翌朝午前8時



2月子どもカレンダー

問い合わせ：子ども課(☎④2268) 会場：市保健センター

項目	期日・受付時間	対象年齢・内容
両親学級 ※要予約	2日(土) 午前9時20分～9時30分	沐浴・妊婦体験など (先着12組)
股関節検診	19日(火) 午後1時～1時45分	平成30年11月生まれ
4カ月児健康診査	26日(火) 午後1時～2時	平成30年10月生まれ
BCG・ブックスター ※要予約	12日(火) 午後1時～1時20分	平成30年8月生まれ
前期離乳食教室	1日(金) 午前10時～10時10分	平成30年8月生まれ
後期離乳食教室 ※要予約	4日(月) 午前10時～10時10分	平成30年5月生まれ
1歳児健康診査	27日(水) 午後1時～1時30分	平成30年2月生まれ ※フッ素塗布券配布
1歳6カ月児健康診査	21日(木) 午後1時～1時30分	平成29年7月生まれ
わくわく相談 (2歳児相談)	15日(金) 午前9時30分～9時40分	平成28年10月生まれ
3歳児健康診査	14日(木) 午後1時～1時30分	平成27年10月生まれ
5歳児健康診査	5日(火)・6日(水) 午前8時50分～9時	平成26年2月生まれ ※集団遊びがあります

困ったときの無料相談

日常生活に関する悩み事、困り事の相談を無料で受けます。相談員は各分野の専門家で、秘密は厳守します。

2月の日程

相談	期日	時間	会場	申し込み	問い合わせ
法律相談	1日(金) 7日(木) 15日(金)	午後 1時～4時	市役所市民相談室	1日は1月22日(火)、 7日は1月28日(月)、 15日は2月5日(火)から	自治交流課 (☎402211)
行政相談	13日(水) 20日(水) 21日(木)	午後 2時～4時	市役所市民相談室 21日は鬼石公民館	当日会場へ	
人権相談	8日(金) 22日(金)	午後 1時～3時	市役所市民相談室	当日会場へ	
不動産相談	27日(水)	午後 1時30分～3時	市役所市民相談室	事前に予約が必要です	
心配ごと相談	毎週水曜日	午後 1時～4時	総合学習センター北棟	当日会場へ	市社会福祉協議会 (☎25647)
結婚相談	2日(土) 14日(木) 21日(木)	午後 1時～4時	総合学習センター北棟	印鑑とスナップ写真(L版)を持って、 当日会場へ	
青少年 電話相談	毎週 土・日曜日	午後 1時～4時	青少年センター (市教育庁舎内)	電話でも面接でも 受け付けます	青少年センター (☎24150)
教育相談	毎週 月・水・木曜日	午前9時～ 午後4時	教育研究所 (市教育庁舎内)	電話でも面接でも 受け付けます	教育研究所 (☎239801)
家庭児童相談	毎週 月～金曜日	午前9時～ 午後4時	市保健センター	電話で子ども課へ	子ども課 (☎402268)

人口 ()内は前月比
平成31年1月1日現在



男……………32,237人 (-38)
女……………33,450人 (-39)
計……………65,687人 (-77)
世帯数………27,414世帯 (-15)

火災・救急 ()内は前年比
平成30年12月31日現在



数字は平成30年1月からの累計(概数)です。

火災 28件 (-2) 救急 3,212件 (+268)

忘れてない? サイフにスマホに
火の確認!

交通事故 ()内は前年比
平成30年12月31日現在



数字は平成30年1月からの累計(概数)です。

人身 294件 (+22) 物損 1,084件 (-82)
事故 (-22) 事故 (-82)

高齢者講習は、早期に受講予約を!

納税

期日: 1月31日



市県民税…4期
国民健康保険税…7期
介護保険料…7期
後期高齢者医療保険料…7期

文芸の里

冬草や萎れし中にある青さ
小春日や日なたの猫の大あくび
冬麗の毛の国展げ赤城立つ
艶すこし孫と訪ねし冬桜
大年や母との旅の草津の湯
生きざまの色はそれぞれ紅葉かな

俳句を募集します。投稿はハガキ一枚に
一作品、未発表の自作のみ。紙面の都合
上掲載できない場合がありますがご了承
ください。(選者…木下涼薫)
問い合わせ 秘書課(☎402208)



作品に住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を明記し〒375-8601(住所不要)市役所秘書課広報広聴係「文芸の里」応募係まで