



生涯スポーツの推進

3月2日、市民体育館で初めての人でもすぐに楽しめるスポーツが体験できる「レクリエーション大会」が行われ、市民約40人が参加しました。参加者はフロアカーリング、キンボール、ヘルスパレーボール、スポーツ吹き矢、スマイルボウリング、インディアカ、ペタンク、ドッチビーの8種目を体験。氷上で行うカーリングを屋内で手軽に楽しめるように開発されたフロアカーリングでは、最初は和気あいあいとした雰囲気でしたが、次第に熱が入り、激しい攻防戦が繰り広げられました。



4月1日から市役所の 組織機構の一部を変更します

今回の組織機構の変更は、組織数と管理職ポストの適正化を図り、スリムで効果的な組織体制へ変更するため、全体で「1部4係」を削減し、新たな組織機構で業務を行います。

また、子育て環境の整備推進や地域の特性を生かしたまちづくりを展開するため、関係部署を効果的に再編します。その他、一部の課名および係名を市民に分かりやすい名称に変更します。

問い合わせ 総務課(☎402221)



【(新)=新設する課、(変)=一部変更する課】

| 部 | 課 | 組織(●) および 担当事務(▶) |
|--------|--------------------------|--|
| 企画部 | (変) 地域づくり課 | ● 「自治交流課」を「地域づくり課」に名称を変更します |
| 市民環境部 | (変) 環境課 | ● 「環境政策係」と「環境保全係」を「環境係」に集約します |
| 健康福祉部 | (変) 子ども課 | ● 「子ども政策係」・「園児サポート係」・「元気子育て係」を再編し、「児童福祉係」・「子ども家庭支援係」・「母子保健係」とします ▶ 「子ども家庭支援係」が児童虐待防止に関する事務を行います |
| | (新) 指導監査室 | ● 「指導監査室」を新設し、係は「指導監査係」の1係とします ▶ 社会福祉法人や介護事業所の指導・監査を行います |
| 経済部 | (変) 商工観光課 | ● 高山社跡の観光PRを効果的に行うため、文化財保護課から「高山社跡交流センター」を移管します |
| 都市建設部 | (変) 土木課 | ● 「建設1係」を「建設係」に、「建設2係」を「道路維持係」に名称を変更します。「庶務係」と「道路管理係」を統合し、名称を「道路管理係」とします |
| | (変) 区画整理課 (土地区画整理事務所) | ● 「北藤岡駅周辺土地区画整理事務所(区画整理課)」を「区画整理課(土地区画整理事務所)」に名称を変更します。「換地補償係」と「区画工務係」を「区画整理係」に集約します |
| 鬼石総合支所 | (変) 鬼石振興課 | ● 「地域振興課」と「住民サービス課」を「鬼石振興課」に集約し、係は「鬼石振興係」と「鬼石住民係」の2係とします。 |
| 上下水道部 | (変) 下水道課 | ● 「生活排水係」を「下水管理係」に統合します |
| 教育委員会 | (変) 教育総務課 | ● 「教育管理係」と「学校整備係」を「教育総務係」に集約します |
| | (変) 文化財保護課 | ● 「世界遺産推進係」を「世界遺産係」に名称を変更します |
| (廃止) | (変) 監査委員事務局 | ● 部制を廃止し監査委員事務局長を「部長職」から「課長職」へ変更します |

イベント



藤岡歴史館春季企画展



2振りの装飾付大刀をはじめとする豊富な資料群国指定重要文化財「平井一号墳出土品」を一挙に展示します。

日時 3月23日(土)～5月12日(日)午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

会場 藤岡歴史館

入場料 無料

問い合わせ 藤岡歴史館(☎26999)

プラネタリウム 春休み特別投影

期間 3月27日(水)～4月7日(日)(4月2日(火)は休館)
番組・時間 ▼こぐま座のティオ星空だいたいぼうけんII午前10時～▼ドラえもん宇宙ふしぎ大探検3地球のふしぎII午前

子ども服交換会

着られなくなった子ども服を交換しませんか。

日時 4月20日(土)・21日(日)午前10時～午後4時(服の持ち込みは午後3時まで)

事前受け付け 4月15日(月)～19日(金)午前10時～正午

会場 たらん藤岡花の交流館
内容 ▼子ども服の交換会▼JAF子ども安全免許証20

日午前10時～午後3時)▼おもちゃの病院(21日午前10時～正午)▼絵本の読み聞かせ

交換できる物 ▼中学生までの子ども服▼服飾小物▼未使用の下着・靴下・スタイ

※洗濯していない物、汚れ・破れ・ほつれが目立つ物は交換できません

問い合わせ たらん藤岡(☎28220)

土と火の里公園桜まつり

日時 4月6日(土)・7日(日)午前9時～午後4時

会場 土と火の里公園

特別体験

内容・体験料 ▼染色工房II型染エコバッグ・1700円▼陶芸工房II軽量粘土でペンたて・1100円、軽量粘土で貯金箱・1300円▼ガラス工房IIガラスの小鳥の置き物づくり・3200円▼染色・ガラス工房II万華鏡・2000円

※3月23日(土)から体験可能
その他 開催期間中は、射的や手裏剣投げ、落書きせんべいなどの模擬店が出店します

問い合わせ 土と火の里公園(☎280385)

季節の草木染体験

日時 4月14日(日)・24日(水)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 ▼エコバッグ型染めII1500円▼ストローII2700円
定員 各回10人

申し込み・問い合わせ 電話で土と火の里公園(☎280385)へ

桜山公園桜まつり

期間 4月7日(日)～14日(日)

会場 桜山公園

内容 お茶会・ノルディックウォーク・物産販売・花の苗プレゼント(先着1000人、駐車券と引き換え)
問い合わせ にぎわい観光課(☎283111)

図書館情報

問☎21669



おたまじゃくし おはなしの会

日時 4月6日・13日・20日・27日の土曜日、午後3時～3時40分
会場 おはなしのへや

4月の移動図書館

| | |
|-------|--------|
| 神流地区 | 9日(火) |
| 小野地区 | 24日(水) |
| 美土里地区 | 23日(火) |
| 美九里地区 | 17日(水) |
| 平井地区 | 16日(火) |
| 日野地区 | 18日(木) |
| 鬼石地区 | 10日(水) |

講座・教室



健康運動教室

日時 4月22日(土)平成32年3月23日の月曜日(全12回)午前9時30分~11時

会場 総合学習センター体育館(天候により屋外で運動を実施)

講師 高山美紀さん(健康運動指導士)

内容 ウォーキング・筋力トレーニング・ストレッチ

対象 市内在住の40歳~69歳の人で、次の条件を満たし、なるべく12回参加できる人▽最高血圧160mmHg未満かつ最低血圧100mmHg未満▽健診や人間ドックの受診後、精密検査や治療が必要ない▽治療中の病気やけががない(かかりつけ医から運動をすすめられている人は相談してください)

定員 24人(先着順)

※初めての人の優先

参加料 無料

持ってくる物 飲み物・タオル・帽子・体育館シューズ・ヨガマット

その他 動きやすい服装・運動靴で参加してください

申し込み・問い合わせ 3月22日(金)~4月2日(火)に健康づくり課(☎④2808)へ

募集



ねりんピック 紀の国わかやま参加者

期日 11月9日(土)~12日(火)

会場 和歌山県内各地

種目 卓球・剣道・水泳・グラウンドゴルフ・囲碁・俳句など27種目

対象 県内在住の昭和35年4月1日以前に生まれた大会参加に支障がない健康な人

申し込み・問い合わせ 5月15日(水)までに介護高齢課にある申込用紙に必要事項を記入し(財)県長寿社会づくり財団(☎027・2555・6511)へ

プレミアム付き商品券取扱店

地域の活性化を目的として発行する「プレミアム付き商品券」の取り扱い事業者を募集します。多くの商店・事業所が取り

市民陸上競技大会

日時 5月12日(日)午前8時30分開会

会場 総合運動公園陸上競技場

種目 ▽男女1100m・200m・800m・1500m・3000m・走高跳・走幅跳・砲丸投▽男子のみ11400m・10000m・三段跳

※学年別・年齢別の種目があります。小学4年生以下は100mのみ出場できます

対象 市内・近隣市町村在住の小学1年生以上の人

出場制限 1人2種目まで

参加料 1人300円

申し込み・問い合わせ 4月17日(水)までにスポーツ課へ

市民春季グラウンドゴルフ大会

日時 5月11日(土)午前8時30分開会(予備日5月12日(日))

会場 保美憩いの広場

競技方法 24ホールストロークプレー

対象 市内在住・在勤・在学・在クラブの人

参加料 1人300円

その他 道具のない人には貸し出します

申し込み・問い合わせ 4月26日(金)までにスポーツ課へ

日常生活筋力アップ教室

日常生活の中で簡単にできる筋トレを紹介します。

日時 4月9日~9月10日の火曜日(全6回)

会場 総合学習センター体育館

講師 瀧本陽子さん(ダンベル健康体操指導員)

対象 市内在住・在勤の人

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 3月22日(金)~4月4日(木)に印鑑を持ってスポーツ課へ

市民春季テニス大会

日時 5月1日(祝)(予備日5月2日(休))

会場 庚申山総合公園テニスコート

種目 男子シングルス・女子シングルス

対象 市内在住・在勤・在学・在クラブの人

参加料 1人1500円

申し込み・問い合わせ 4月12日(金)までに参加料を持ってグラウンドFテニスクラブ(☎④6363)・スポーツ課へ

全国高校サッカーで優勝



12月30日~1月14日に開催された全国高校サッカー選手権大会で優勝した青森山田高校の澤田貴史くん(本市出身)が2月14日、新井市長、反町議長を表敬訪問しました。新井市長、反町議長から全国大会での健闘を称えられると「高校生活の3年間は楽しいことより厳しいことが多く、またけがにも苦しんだが、最後の大会で優勝することができ、支えてくれた方々に感謝しています」と話しました。

スポーツ 問 ☎8213



ライフル・スラッグ射撃大会

日時 4月7日(日)午前9時競技開始

会場 埼玉県長瀬総合射撃場

種目 ▽ライフルの部(大口径)▽スラッグの部(口径不問)

競技方法 合計30発撃ち▽静的50m(立射10発・膝射10発)▽動的50m(立射5発・自由姿勢5発)

対象 市内在住・在勤の人で一般銃銃を所有している人

参加料 5500円

申し込み・問い合わせ 3月25日(月)までに市スポーツ協会射撃部小林さん(☎④2512)・スポーツ課へ

健康福祉



ぐーちよき シニアスポーツ

協賛店で提示すると割引などのサービスが受けられます。配布窓口 介護高齢課・鬼石総合支所・市老人福祉センター ※65歳を迎える人に、介護保険被保険者証と一緒に送付しています

対象 県内在住の65歳以上の人

持ってくる物 身分証明書(運転免許証・介護保険被保険者証など) ※対象者の本人確認ができる物(原本)があれば代理人でも受け取れます

問い合わせ 介護高齢課(☎④2809)

高齢者水中健康体操

日時 4月18日~9月26日の木曜日(全22回)午後1時~2時

会場 みずとびあ藤岡

内容 水中でのウォーキングや軽い体操

対象 市内在住の65歳以上で6カ月間参加できる健康な人

制服バンク事業

各家庭で不要になった制服を無償で提供していただき、制服を必要とする生徒に提供します。

受け付け条件 ▽市内中学校の制服(夏・冬)▽クリーニング済みの物(傷のひどい物は不可)

提供条件 生活保護世帯または自立相談支援事業の申し込みを行っている世帯の生徒

その他 ▽在庫での対応となるので予約はできません▽提供・受け取りは市社会福祉協議会へ直接来てください

申し込み・問い合わせ 市社会福祉協議会(☎④25647)

100歳のお誕生日 おめでとうございます

新井市長と反町市議会議長が慶祝訪問



岡部 きみさん(2月22日訪問) 娘いわく若いころから元気でパワフルな人だったという岡部さん(2月22日生まれ・藤岡)。「元気の秘訣は自然体でいること。大勢の皆さんに祝ってもらってうれしい」と笑顔を見せていました。

行政区の一部統合

4月1日より第63区(白石)と第64区(三ツ木)を統合し、第63区(白石・三ツ木)とします。

※第65区以降の行政区については変更ありません
問い合わせ 自治交流課(☎④2211)

固定資産税の縦覧と閲覧

土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

期間 4月1日(月)～5月31日(金)(土・日曜日、祝日を除く)
縦覧できる人 ▼固定資産税の納税者▼納税者同一世帯の親族▼納税者から委任された代理人
縦覧内容 課税対象の縦覧帳簿のみ縦覧可
持ってくる物 縦覧者の印鑑(法人は社印または委任状)・代理人は委任状・縦覧者の本人確認書類(運転免許証など)
固定資産課税台帳の閲覧

期間 通年(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

閲覧できる人 ▼固定資産税の納税者▼納税者同一世帯の親族▼納税者から委任された代理人
縦覧内容 課税対象の縦覧帳簿のみ縦覧可
持ってくる物 縦覧者の印鑑(法人は社印または委任状)・代理人は委任状・縦覧者の本人確認書類(運転免許証など)
固定資産課税台帳の閲覧

た代理人▼借地人または借家人▼固定資産を処分する権利を有する人
閲覧内容 該当資産のみ閲覧可
手数料 1件(名寄帳5枚まで)300円
※4月1日(月)～5月31日(金)は無料(写しが必要な場合は1枚につき10円)
持ってくる物 閲覧者の印鑑(法人は社印または委任状)・代理人は委任状・閲覧者の本人確認書類(運転免許証など)・借地人または借家人は賃貸借契約書などの書面・固定資産を処分する権利を有する人は当該権利を証明する書面
その他 納税通知書の発送は4月下旬を予定しています。再発行はできませんので、大切に保管してください

共通事項
場所 市役所税務課・鬼石総合支所鬼石振興課
問い合わせ 税務課(☎④228)

国民健康保険の加入や脱退の届け出を忘れずに
4月は退職や就職、転出などにより国民健康保険の加入や脱退が多くなります。資格の異動があった場合、加入日・脱退日の翌日から14日以内に手続きをしてください。

届け出が必要な場合
加入 ▼退職したとき▼扶養でなくなったとき▼他の市区町村から転入したとき▼子どもが生まれたとき(親が国民健康保険の場合)
脱退 ▼就職したとき▼扶養になったとき▼他の市区町村へ転出するとき

その他 国保加入者が修学のため市外へ転出するとき
※藤岡市の国民健康保険の資格喪失後に誤って保険証を使用すると、いったん医療費を全額自己負担する場合がありますので、注意してください
問い合わせ 保険年金課(☎④2822)

粗大ごみ有料回収
収集日 4月1日・8日・15日・22日の月曜日(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 3月22日(金)から電話で清掃センター(☎③8305)へ

両立支援等助成金(再雇用者評価処遇コース)

労働環境整備に取り組み事業主に対して助成金を支給します。

支給要件 ▼妊娠、出産、育児または介護を理由として退職した人について、退職前の勤務実績を評価・処遇し、再雇用する制度を導入する▼導入した制度に基づき、退職後

1年以上経過している対象者を再雇用し、無期雇用者として6カ月以上継続雇用する
支給額 再雇用人数・企業規模・生産性により1人19～48万円(継続雇用6カ月後と1年後の2回に分けて半額ずつ支給)
※1企業5人まで
問い合わせ 群馬労働局(☎027・896・4739)

警察官採用試験・説明会

説明会 3月24日(日)午前10時

内容 ▼採用試験の傾向と対策▼若手警察官とのフリートーク▼警察署見学▼警察の業務などの紹介
申し込み 3月22日(金)までに藤岡警察署警務課へ

採用試験
採用区分・対象 ▼警察官A(男女) II 大学卒業者(卒業見込み含む)▼警察官A武道指導▼警察官B特別(男女) II 警察官Aの受験資格に該当しない人
試験日程 5月12日(日)
申込期間 3月18日(月)～4月5日(金)(必着)

共通事項

会場 藤岡警察署
問い合わせ 藤岡警察署警務課(☎②0110)

自衛官採用試験

自衛隊群馬地方協力本部では、平成32年度採用予定の自衛官を募集しています。

一般幹部候補生
受験資格 22歳～25歳の人が受付期間 5月1日(祝)まで
試験日 5月11日(土)・12日(日)
問い合わせ 自衛隊高崎地域事務所(☎027・326・1761)

春の青少年健全育成運動

青少年育成推進員が地域の子ども達の安全・安心のためパトロールを行います。

期間 3月15日(金)～4月30日(火)
推進目標 ▼県民総ぐるみで次代を担う子どもたちの健全育成に取り組み「おぜのかみさま県民運動」を推進し、地域と家庭で子どもたちの安全・安心なインターネット利用を考えよう
問い合わせ 生涯学習課(☎②6888)

平成31年度 定例教室

生徒募集

定員 各教室定員になり次第締め切り(先着順)
参加料 ▷成人=1,000円▷子ども=500円(年会費)
※教室によって別途教材費などが毎月かかる場合があります
問い合わせ 生涯学習課(☎②6888)

| 教室名 | 曜日 | 開始時間 | 教材費など | 定員 |
|---------|--------|---------|-------------------|-----|
| 民踊 | 月(月2回) | 午後7時30分 | - | 15人 |
| 大正琴 | 第1・3水 | 午後2時 | - | 15人 |
| 書道(子ども) | 木(月4回) | 午後4時 | 1,100円程度/月 | 10人 |
| 生け花 | 第1・3金 | 午後7時30分 | 900円前後/回 正月用別途 | 15人 |

| 教室名 | 曜日 | 開始時間 | 教材費など | 定員 |
|---------|--------|---------|-------------------|-----|
| 書道(子ども) | 月(月4回) | 午後4時 | - | 20人 |
| 生け花 | 第1・3火 | 午後7時30分 | 900円前後/回 正月用別途 | 15人 |
| 歌唱 | 第1・3水 | 午後2時 | - | 20人 |
| ヨガ | 第1・3金 | 午後7時30分 | - | 20人 |

※各定例教室の他、各集会所で自主サークルを開催している場合がありますので詳しくは生涯学習課へお問い合わせください

あなたも参加しませんか？

平成31年度集会所定例教室の受講生を募集します。誰でも参加することができます。
申し込み 随時、印鑑を持って生涯学習課へ
※申込者が少ない場合は教室が開催できないことがあります

| 教室名 | 曜日 | 開始時間 | 教材費など | 定員 |
|---------|---------|---------|--------------------|-----|
| ダンス | 月(月3回) | 午後7時 | - | 15人 |
| 茶道 | 第1・3火 | 午後7時30分 | 1,000円/月 | 15人 |
| 生け花 | 第2・4火 | 午後7時30分 | 900円前後/回 正月用別途 | 15人 |
| 書道(子ども) | 水(月4回) | 午後4時 | 1,100円程度/月 | 15人 |
| 着付け | 第2・4木 | 午後7時30分 | 初回1,000円 | 20人 |
| 詩吟 | 第1・2・4木 | 午後1時 | 初回2,000円 500円/月 | 15人 |
| 書道(成人) | 第2・4金 | 午後4時 | 1,100円程度/月 | 15人 |
| 歌唱 | 第2・3土 | 午後7時30分 | 必要時 | 20人 |

| 教室名 | 曜日 | 開始時間 | 教材費など | 定員 |
|---------|--------|---------|----------|-----|
| 書道(子ども) | 火(月4回) | 午後6時30分 | 1,000円/年 | 40人 |
| 書道(成人) | 第1・3水 | 午後7時 | 必要時 | 20人 |
| 歌唱 | 第1・3木 | 午後7時 | - | 25人 |

花と緑のぐんまづくり2020 in 藤岡～プレイベント～

目指せ！カラチャン カラオケ大会参加者募集

期日 5月18日(土)
会場 みかぼみらい館
内容 1曲2コーラス(DAM 配信楽曲に限る)
対象 市内在住・在勤・在学の小学生以上の人
定員 60人(抽選)

参加料 無料
その他 参加者全員に記念品を、上位得点者に賞品を授与します

申し込み・問い合わせ 4月5日(金)(消印有効)までに、往復ハガキに郵便番号・住所・氏名・電話番号を記入して、〒375-8601(住所記載不要)市役所都市施設課(☎④2332)へ

応募ハガキ記載例

往信用ハガキ

郵便はがき
〒3758601

【返信の裏面】
(白紙)
※抽選結果を印刷しますので、何も記入しないでください

返信用ハガキ

郵便はがき
〒XXXXXX

返信

応募者住所
応募者氏名

①郵便番号
②住所
③氏名
④電話番号
⑤年齢・性別
⑥職業
⑦曲名・歌手名
⑧選曲理由



賃貸住宅退去時のトラブル

A 法的な強制力はありませんが、国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」によれば、借主の故意・過失、その他通常の使用を超えるような使用による損耗などについては、借主が負担すべき費用と定義され、他方、次の入居者を確保する目的で行う設備の交換、リフォームについては、経年変化および通常使用による損耗などの修繕であり、貸主が負担すべきと考えています。ただし、契約書面に特約が記載されている場合は基本的に特約が優先されますので、よく確認してから契約しましょう。詳細は国土交通省ホームページを参照してください。

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

教えて！消費生活

Q アパートを退去したところ、後日、不動産業者から原状回復費用として約8万円を請求された。自分の不注意で壊したり、汚したりしていないのに払わなければならないのですか。



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



4月子どもカレンダー

問い合わせ：子ども課(☎2268) 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 | 13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 | 16日(火) 午後1時15分～2時 | 平成31年1月生まれ |
| 4カ月児健康診査・ブックススタート | 23日(火) 午後1時15分～2時 | 平成30年12月生まれ |
| 前期離乳食教室 | 11日(木) 午前10時～10時10分 | 平成30年10月生まれ |
| 後期離乳食教室 ※要予約 | 12日(金) 午前10時～10時10分 | 平成30年7月生まれ |
| 1歳児健康診査 | 17日(水) 午後1時15分～1時45分 | 平成30年4月生まれ ※フッ素塗布券配布 |
| 1歳6カ月児健康診査 | 25日(木) 午後1時15分～1時45分 | 平成29年9月生まれ |
| わくわく相談 (2歳児相談) | 26日(金) 午前9時30分～9時40分 | 平成28年12月生まれ |
| 3歳児健康診査 | 18日(木) 午後1時15分～1時45分 | 平成27年12月生まれ |
| 5歳児健康診査 | 9日(火)・10日(水) 午前8時50分～9時 | 平成26年4月生まれ ※集団遊びがあります |

子育てstyle

入園に向けて②

Q 3歳の男の子。4月から入園しますが、友達に対して乱暴することが多く、仲良くできるのか心配です。

A 自分の意思がいろいろ出てきたのに、表現する言葉が十分ではない幼児期には、手が先に出てしまうことは珍しいことではありません。対応とすると、まずは乱暴してはいけないことをその都度子どもに伝えましょう。伝え方も重要です。してはいけないことだけを伝えても簡単には改善しません。「今度は貸してと言おうね」「順番にね」と教えてあげましょう。いけないことだからと叩くことや、「そういう子は嫌いよ」「悪い子」などと評価するのは、子どもを全否定することになり、子どもは傷つきます。子どもは親にとって大切な存在だけど、この点は直してほしいと具体的に伝えることが重要です。今までは家庭で親との関わりが中心だった子どもにとって、入園していろいろな子どもと関わることは、大きな環境の変化です。親もゆったりとした気持ちで子どもの様子を見守っていきましょう。



高齢者と骨粗しょう症

介護高齢課 ☎2294

骨粗しょう症とは

骨の量が減少したり、骨の質が悪くなったりすることで骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。高齢になつてから発症することが多い病気で、高齢化の進む日本では患者数が増加傾向にあります。性別では女性が圧倒的に多く、特に50歳代から急速に増加します。

骨粗しょう症は、生活習慣病と同様に自覚症状が現れにくい病気です。症状がなくても進行することも多いため、「サイレント・ディージーズ(静かな病気)」と呼ばれています。症状があっても単なる老化現象と思われがちで、適切な治療に結びつかない傾向があることも問題です。また骨粗しょう症は寝たきりとなる代表的な原因として挙げられます。発症してか

ら治療するのは大変ですので、日頃から早期発見や予防を心がけていきましょう。

骨粗しょう症の症状

次のような症状を参考に、気になることがあったら早めの受診を心掛けましょう。
○軽度Ⅱ身長が縮んだ気がする。背中や腰が曲がってきたように感じる。立ち上がる時に背中や腰が痛む。背中や腰の痛みで日常の家事がづらい
○重度Ⅱ身長が縮み、背中や腰の曲がりがとても目立つ。背中や腰の痛みで寝ていることが多くなった。転んだだけで骨折した

骨を丈夫にするために

○食生活Ⅱ骨の健康に関わる栄養素はカルシウムだけでは

なく、ビタミンD・K・B6、B12、葉酸などたくさんあります。したがって、カルシウムの摂取量を増やすとともに、いろいろな種類の食品を栄養バランスよくしっかりと食べるよう心掛けましょう
○運動Ⅱ運動をすると、骨に適度に負荷が掛かることで、骨を作る細胞が活性化し、骨が強くなります。また筋肉が鍛えられて、筋力やバランス力が向上し、身のこなしが良くなり、転びにくくなる(骨折防止につながる)といった効果もみられます。激しい運動ではなくても充分です。散歩やゲートボールなど、自分の状態に合っていて、安全で無理なく楽しみながら続けられる運動を取り入れましょう。掃除、洗濯、布団の上げ下ろし、買い物など日々の家事も立派な運動です

4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 |
|--------|-------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 7日(日) | 鬼石病院 鬼石・☎23121 | しのめクリニック 中栗須・☎28851 | やまうち内科 2丁目・☎245792 |
| 14日(日) | くすの木病院 旭町・☎243111 | よしだ内科クリニック 白石・☎508958 | 守谷歯科医院 高崎市新町・☎22007 |
| 21日(日) | 栗原胃腸科外科医院 神田・☎402299 | 松岡内科医院 1丁目・☎220014 | 藤岡総合病院 中栗須・☎223311 |
| 28日(日) | 篠塚病院 篠塚・☎239261 | 藤岡外科内科クリニック 中栗須・☎221356 | 飯島歯科医院 仲町・☎231177 |
| 29日(祝) | 光病院 本郷・☎241234 | 島田クリニック 中大塚・☎230005 | 森歯科診療所 森・☎242828 |
| 30日(休) | 鬼石病院 鬼石・☎23121 | 飯塚クリニック 下戸塚・☎407700 | 藤岡こどもクリニック 小林・☎240024 |

☎救急テレホンサービス(☎236699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します

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す、秘密は厳守します。

4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 | 5日(金) 11日(木) 19日(金) | 午後 1時～4時 | 市役所市民相談室 | 5日は3月26日(火)、 11日は4月1日(月)、 19日は4月9日(火)から | 自治交流課 (☎④02211) ※4月から地域づくり 課に名称が変わります |
| 行政相談 | 10日(水) 17日(水) 18日(木) | 午後 2時～4時 | 市役所市民相談室 18日は鬼石公民館 | 当日会場へ | |
| 人権相談 | 12日(金) 18日(木) 26日(金) | 午後 1時～3時 | 市役所市民相談室 18日は鬼石公民館 | 当日会場へ | |
| 不動産相談 | 24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 ※17日を除く | 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 (☎②25647) |
| 結婚相談 | 11日(木) 13日(土) 18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 | |
| 成年後見・相続・遺言相談 | 16日(火) | 午後 1時～4時 | 総合学習センター北棟 | 事前に予約が必要です | |
| 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 (☎③9801) |
| 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3月1日現在



男……………32,217人 (-14)
女……………33,412人 (-10)
計……………65,629人 (-24)
世帯数………27,466世帯 (+36)

火災・救急 ()内は前年比
平成31年2月28日現在



数字は平成31年1月からの累計(概数)です。

火災 10件 (+3) 救急 552件 (-9)

つけた火は ちゃんと消すまで
あなたの火!

交通事故 ()内は前年比
平成31年2月28日現在



数字は平成31年1月からの累計(概数)です。

人身 51件 (+11) 物損 162件 (+3)
事故 (+11) 事故 (+3)

高齢者講習は、早期に受講予約を!

納税

期日：4月1日



国民健康保険税…9期
介護保険料…9期
後期高齢者医療保険料…9期

文芸の里

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(☎④2208)

そこはかとなく伯母に似し福笑
厳しさの和む芳香^{ろうばい}蠟梅に
陽に追われ波に消えつつ薄氷
闘病の一家励ます福寿草
永らへて逢ふ友垣や春の宵
ながなわはれんぞくとびがむずかしい

大澤 徹也
佐藤 義男
杉浦 達成
新井 淳子
中山 隆
山口ひより
(小学生)
敬称省略

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)市役所秘書課広報聴係「文芸の里」応募係まで