

山 広報

ふじおか

City-Fujioka-Gunma Public Relations

2019
9.15
No.1211



県内初・県内一の花火に大歓声 ～市制施行65周年記念花火大会～

イベント



青少年健全育成大会



青少年の健全育成・非行防止活動へ理解を深めましょう。

日時 10月9日(水)午後6時開演

会場 みかぼみらい館

内容 ▽少年の主張市大会最優秀賞者の主張発表▽講演会(演題Ⅱ「子どもの命を守るために親が今するべきこと」・講師Ⅱ武田さち子さん(教育評論家))

参加料 無料

申し込み 当日会場へ

問い合わせ 生涯学習課(☎26888)

どきどきープラネタリウム

子ども向けのプラネタリウムなので泣いても大丈夫です。

日時 11月17日(日)・18日(月)

前10時〜10時25分

会場 みかぼみらい館

内容 ▽投影番組Ⅱこぐま座のテイオ〜星空だいたいぼうけん〜対象 小学生以下とその保護者
定員 各100人(先着順)

※事前申し込みが必要

参加料 無料

申し込み・問い合わせ 9月27日(金)からみかぼみらい館(☎25511)へ

フルチョイス普及啓発事業

地球温暖化VR動画体験会

地球温暖化の影響を現在・過去・未来の地球の姿を再現したVR動画で体験できます。

日時 9月21日(土)〜23日(祝)正午〜午後3時

会場 ならん藤岡花の交流館

参加料 無料

問い合わせ 環境課(☎402264)

エコカー試乗会・展示会

日時 9月21日(土)〜23日(祝)午前10時〜午後3時

会場 ならん藤岡ふれあい広場

内容 燃料電池自動車・電気自動車・プラグインハイブリッド車・ハイブリッド車の試乗および展示

参加料 無料

問い合わせ 環境課(☎402264)

市文化協会文化祭・芸術祭

日時・内容

期日	時間	内容
10月6日(日)	午後1時開演	フォークダンス・バレエ・二胡など
10月13日(日)	午前10時開演	カラオケ
10月20日(日)	午前10時開演	民謡・民舞など
10月25日(金)〜27日(日)	午前9時〜午後5時(27日は午後3時まで)	書道・絵画・茶道・華道・俳句・紙粘土・繭クラフト・盆栽・写真など
11月4日(休)	午前9時30分開演 午後1時開演	新舞踊・太鼓・詩吟など 長唄・日舞・箏曲・尺八など
11月30日(土)	午後1時開演	大正琴

会場 市民ホール
問い合わせ 市文化協会事務局(生涯学習課内☎26888)

季節の草木染体験

日時 10月8日(火)・27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 ▽エコバッグ型染めⅡ1500円▽ストールⅡ2700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

ハッピーハロウィン特別体験



日時 10月1日(火)〜31日(木)午前9時〜午後4時(10月14日を除く毎週月曜日と10月15日(火)は休園日)

会場 土と火の里公園

内容・体験料 ▽ハロウィンキーホルダーⅡ1000円▽ハロウィンのランタンⅡ1100円▽ハリネズミのせつけん粘土Ⅱ1000円▽ハロウィンの絵付けⅡ1800円▽

講座・教室



おもしろ科学教室

「ペットボトル風車発電しよう」

日時 10月19日(土)午前9時30分〜正午

会場 神流公民館

対象 小学生(低学年は保護者同伴)

定員 20人(先着順)

参加料 500円

申し込み・問い合わせ 9月25日(水)〜10月10日(木)に神流公民館(☎240809)へ

創業支援セミナー

創業や新規事業を成功させるためのマーケティング、創業の手続きなどが学べます。既に事業を始めている人で、もっと利益や集客数を上げたという人も必聴です。

期日・内容 ▽10月23日(水)Ⅱ成功を描くマーケティング戦略▽10月24日(木)Ⅱ資金調達のポイント・創業体験談▽10月29日(火)Ⅱ創業の手続きと税務・申告の基礎知識

※1日だけの受講もできます
時間 午後6時30分〜8時30分

会場 市役所東庁舎

対象 創業を考えている人や創業後間もない人、今の事業を見直したい人

定員 25人(先着順)

申し込み・問い合わせ 9月20日(金)から直接または電話・メールで氏名・住所・年齢・電話番号・現在の職業を商工観光課(☎402318) syokoz@city.fujioka.gunma.jp)へ

成年後見制度講演会

成年後見制度は判断能力が十分でない人の権利や財産を守る身近な仕組みです。実際に成年後見人として活躍している社会福祉士が講演します。

日時 10月11日(金)午後1時30分〜3時30分

会場 市役所中庁舎

演題 高齢者も障がい者も、知って安心成年後見制度

講師 武井義一さん(権利擁護センターぱあとなあ群馬)

対象 市内在住・在勤・在学の人の人

定員 80人(先着順)

申し込み・問い合わせ 10月4日(金)までに電話で介護高齢課(☎402287)へ

図書館情報

問 ☎21669



おたまじゃくし
おはなしの会

日時 10月5日・12日・19日・26日の土曜日、午後3時〜3時40分

会場 おはなしのへや

10月の移動図書館	
神流地区	1日(火)
小野地区	16日(水)
美土里地区	15日(火)
美九里地区	9日(水)
平井地区	8日(火)
日野地区	10日(木)
鬼石地区	2日(水)

利用カードの更新手続き

図書館では、図書館利用者の登録情報を適正に管理するため、利用カードに有効期限を設定します。

平成30年9月30日以前に発行された利用カードの有効期限は令和2年3月31日までです。引き続き利用するには更新手続きが必要です。

有効期限 更新手続き後5年間(市内小中学生は中学校卒業まで)

申し込み・問い合わせ 10月1日(火)から利用カードと氏名・住所を確認できる物(運転免許証・健康保険証・学生証など)を持って図書館へ

図書館コンサート

日時 10月13日(日)午後1時30分〜2時30分

会場 2階視聴覚室

内容 ▽アヴェ・マリア(パツハ・グノー)▽日本のうたなど
出演者 高橋貞春さん(クラリネット)・糸賀のぶ子さん(ピアノ)

定員 70人(先着順)
申し込み 当日会場へ

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

初心者俳句教室



日時 ①10月11日(金)午前9時～正午②10月18日(金)午前8時30分～正午(全2回)
会場 ①基礎学習Ⅱ藤岡公民館②吟行Ⅱ庚申山総合公園・句会Ⅱ藤岡公民館
講師 木下涼薫さん(俳人)
対象 俳句の初心者および基本から学びたい経験者
定員 15人(先着順)
参加料 無料
持ってくる物 筆記用具・ノート・国語辞典
申し込み・問い合わせ 9月19日(木)～10月4日(金)に電話で藤岡公民館(☎0534)へ

後期フランス語教室

日時 10月15日～令和2年3月17日の火曜日(全20回)午後7時～8時30分
 ※10月22日・12月31日・2月11日を除く
会場 総合学習センター北棟

健康・体力づくり教室

参加料 無料
申し込み・問い合わせ 10月11日(金)までにスポーツ課へ
期間 ▼A組(初めて受講する人)Ⅱ10月3日～令和2年2月20日の第1・3木曜日▼B組(以前に同教室の受講経験がある人)Ⅱ10月10日～令和2年2月27日の第2・4木曜日(各組全10回)
時間 午前9時30分～11時30分
会場 庚申山第2体育館
対象 市内在住・在勤の45歳以上の者
定員 各組30人(先着順)
参加料 1000円(保険料)申し込み・問い合わせ 9月20日(金)～27日(金)に参加料と印鑑を持ってスポーツ課へ

健康福祉



高齢者インフルエンザ予防接種一部公費負担
予防接種期間 10月1日(火)～12月31日(火)(各医療機関の休診日を除く)
実施医療機関 表1のとおり

表1 実施医療機関一覧

実施医療機関名	所在地	電話番号
アイリス診療所	森 264-4	☎2542
秋山医院	小林 748-8	☎8315
飯田整形外科医院	篠塚 562	☎5770
飯塚クリニック	下戸塚 185-4	☎7700
石川医院	立石 560-1	☎2535
木村内科医院	藤岡 736-28	☎0333
くすの木病院	藤岡 607-22	☎3111
栗原胃腸科外科医院	神田 144-1	☎2299
小山医院	中 171-3	☎1200
斎藤医院	藤岡 1545-17	☎0765
さわだ医院	岡之郷 685-1	☎1888
篠塚病院	篠塚 105-1	☎9261
しののめクリニック	中栗須 485-5	☎8851
島田クリニック	中大塚 172-7	☎0005
しろやしき内科	藤岡 1763-3	☎8320
すぎやまメディカルクリニック	下大塚 180-11	☎1666
田原内科クリニック	藤岡 694-1	☎2552
戸塚クリニック	上栗須 63-1	☎1800
中島整形外科クリニック	藤岡 1760-4	☎1777
中田医院	藤岡 1144-3	☎0385
根岸産婦人科小児科医院	中栗須 86	☎1111
原内科クリニック	下戸塚 33-1	☎2255
光病院	本郷 1045	☎1234
深沢内科医院	上戸塚 142-1	☎6555
藤岡外科内科クリニック	中栗須 238-1	☎1356
藤岡こどもクリニック	小林 683	☎0024
星野医院	藤岡 857-3	☎0116
松岡内科医院	藤岡 446-5	☎0014
松山耳鼻咽喉気管食道科医院	藤岡 804-11	☎3387
薬師寺整形外科クリニック	下栗須 9-2	☎1555
やまうち内科	藤岡 424-7	☎5792
山崎外科医院	藤岡 2351	☎1331
よしだ内科クリニック	白石 840-2	☎8958
鬼石病院	鬼石 139-1	☎3121
藤岡総合病院	中栗須 813-1	☎3311

講師 須藤朋子さん(前橋西高校フランス語講師)
対象 市内在住・在勤・在学中学生以上で、フランス語やフランス文化、フランス美術を初めて学ぶ人
定員 20人(先着順、最少実施人数10人)
参加料 市国際交流協会▽会員Ⅱ8000円▽非会員Ⅱ1万円(テキストが別途必要になります)
申し込み・問い合わせ 10月4日(金)までに市国際交流協会事務局(地域づくり課内☎2428)へ

募集

市有施設見学会

日時 10月18日(金)午前9時市役所市民相談室集合、午後3時解散
対象 市内在住・在勤・在学の人の人
定員 20人(抽選、最少実施人数10人)
参加料 無料
 ※昼食は各自用意。ららん藤岡内のレストランも利用できます
申し込み・問い合わせ 10月1日(火)までに電話で秘書課(☎2208)へ



中学生ビーチバレー大会 全国3位を報告



8月27日、群馬ビーチバレーボールクラブが市長を表敬訪問し、8月16日・17日に神奈川県内で開催された「第10回湘南藤沢カップ全国中学生ビーチバレー大会女子の部」で3位入賞したことを報告しました。「海風を味方に付けプレーできたことが入賞の要因」と振り返り、市長は、海なし県からのビーチバレーの活躍を称賛しました。

スポーツ

問 ☎8213



スポーツ医学講演会

日時 10月18日(金)午後7時～9時
会場 市民体育館
演題 子どもから大人のための体幹トレーニング方法
講師 武井健児さん(理学療法士)
対象 市内在住・在勤・在学・在クラブの人
定員 80人(先着順)

対象 市内在住の▽接種当日に65歳以上の▽60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能障害があると医師が認めた人
自己負担額 1200円
事前連絡が必要な人 ▼生活保護世帯の人(自己負担免除者証明書を発行します)▼県外の医療機関などで接種を希望する人▼市の予診票が必要
その他 ▼一部公費負担で接種できる回数は1回です▼市内で接種を希望する場合は各医療機関窓口申し出てください▼市外(県内)の医療機関

レディース検診(予約制)

日時 11月1日(金)午後1時～3時
会場 市保健センター
内容 ▼子宮頸がん検診▼乳がん・甲状腺がん検診▼骨粗しょう症検診
 ※対象・定員などの詳細は受診票か「藤岡市検診等のご案内」を確認してください
申し込み・問い合わせ 9月

なんでも健康相談
 気軽にお越しください。
日時 ①10月10日(木)②10月11日(金)③10月17日(木)午前9時50分受け付け開始
会場 ①神流公民館②平井公民館③美九里公民館
内容 ミニ講話・健康相談・減塩料理の試食・血管年齢および血圧の測定(希望者のみ)
申し込み 当日会場へ
問い合わせ 健康づくり課(☎2808)

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

その他



秋の全国交通安全運動



期間 9月21日(土)～30日(月)
運動の重点 ▽子どもと高齢者の安全な通行の確保▽高齢運転者の交通事故防止▽夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止▽全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底▽飲酒運転の根絶
問い合わせ 地域安全課(☎2245)

古物営業許可の届け出

古物営業法の一部改正され、営業を継続する場合は届け出が必要です。
 現在、古物営業許可を受けている人は、改正法の全面施行日(おおむね令和2年春ごろ)までに、主たる営業所を管轄する警察署に「主たる営

業所等届出書」で届け出をしてください。営業所が複数ある場合に限らず、ひとつだけの場合も届け出が必要です。届け出をしないまま、新法施行日を経過してしまうと、新たに古物営業法の許可申請をする必要があります。
問い合わせ 藤岡警察署(☎220110)

河川内伐採木の無償配布

県事業で発生した河川内の伐採木(長さ1m未満)を無償配布します。
日時 令和2年3月31日までの午前8時30分～午後4時30分(日曜日、祝日を除く)
会場 緑整クリーンセンター北側の土地(緑整地内)



対象 市内在住・在勤で積み込み・運搬が自身でできる非

営利目的の人
定員 なくなり次第終了(毎日の作業後に追加されます)
注意事項 ▽伐採木をその場で加工することは禁止します
 ▽積み込みや運搬中のケガ・事故は自己責任とします▽持ち帰った伐採木は返却できません
問い合わせ 藤岡土木事務所(☎22156)・土木課(☎2324)

粗大ごみ有料回収

収集日 10月7日・21日・28日(月曜日)(各日先着6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当たり30円(消費税別)
申し込み・問い合わせ 9月24日(火)から電話で清掃センター(☎23305)へ

入札参加資格審査

申請受付
 令和2・3年度の入札参加資格審査申請(定期申請)を受け付けます。
申請の種類・期間 ▽物品・役務 10月1日(火)～31日(木)▽

+ **市民献血**

日時 10月10日(木)▷午前10時～正午▷午後1時～3時30分
会場 市保健センター
献血方法 200ml献血・400ml献血
対象 献血に協力できる人
 ※体重、貧血の有無などの基準があり当日医師が判定します
その他 200ml献血は必要数が確保されれば受付終了
申し込み 当日会場へ
問い合わせ 健康づくり課(☎22808)

市民投稿

ギター講習会

測量・コンサルタント 12月2日(月)～20日(金)▽建設工事 令和2年1月7日(火)～28日(火)登録有効期間 令和2年4月1日～令和4年3月31日まで(2年間)
申請方法 「ぐんま電子入札共同システム」のホームページから操作マニュアルの手順に沿って手続きしてください
 ※市ホームページの「入札情報」のページからも「ぐんま電子入札共同システム」のホームページにアクセスできます
その他 小規模契約希望者登録制度の更新手続きは、令和2年2月ごろに案内します
問い合わせ 契約検査課(☎2223)

※公の業務とは関係ありません
 掲載希望者は広報広聴係へ

ナイロン弦のギターの無料講座を開催します。ギターを始めた人などお気軽にご参加ください。
日時 ①10月2日・9日・16日(水曜日)午後1時30分～3時②10月4日・11日・18日(金曜日)午後1時30分～3時
会場 ①ららん藤岡多目的室②総合学習センター南棟
参加料 無料
持ってくる物 ギター
申し込み 当日会場へ
問い合わせ 阿部さん(☎24259)

運動 Exercise

※介護者休息プログラムは11月1日と12月6日
対象 18歳以上の人(一部子ども向け)
料金 参加料の他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・キッズフロア教室は10月16日(水)～
 ○月・水・木曜日のフロア教室は10月17日(木)～
 ○金・土・日曜日のフロア教室は10月18日(金)～
問い合わせ みずとびあ藤岡(☎220977)

	内容	開始時間	参加料	
水曜	腰痛・肩こり改善体操	午前10時15分(45分間)	1,890円	
	体力向上体操	午前11時	2,510円	
	ZUMBA GOLD	正午	3,770円	
	ピラティス	午後1時	3,770円	
	ストレッチ健康体操	午後2時	2,100円	
	やさしいヨガ	午後3時	3,770円	
	ヨガ	午後7時30分	3,770円	
	木曜	ストレッチ健康体操	午前10時15分(45分間)	1,570円
		腰痛・肩こり改善体操	午前11時	2,510円
		気功	正午	2,510円
ヨガ		午後2時	3,770円	
ヨガレッチ		午後3時	3,770円	
エアロピクス		午後7時	2,100円	
金曜		ヨガ	午前10時15分(45分間)	2,510円
		ストレッチ健康体操	午前11時	2,100円
		24式太極拳	正午	2,510円
		初級エアロピクス	午後1時	2,100円
	スローヨガ	午後3時	3,770円	
	フラダンス	午後4時	3,770円	
	初級エアロピクス	午後6時30分	2,100円	
	ダイエットエアロ	午後7時30分	3,140円	
	土曜	ステップエアロ	午前10時30分	2,830円
		初級エアロピクスサーキット	午前11時30分	2,360円
BOKWA～ボクワ		午後1時	2,830円	
ZUMBA		午後2時	2,830円	
バランスボール		午後3時	2,830円	
姿勢改善エクササイズ		午後4時	2,360円	
フィジカルトレーニング		午後5時	2,830円	
中級エアロピクス		午後6時30分	2,360円	
ヨガ		午後7時30分	2,830円	
日曜		脂肪燃焼エアロピクス	午前10時30分	2,510円
	ZUMBA	午前11時30分	3,770円	
	ヨガピラティス	午後0時30分	3,770円	

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 一般コース全8回(月・土曜日は全6回)
 月曜日 11月11日～12月16日
 水曜日 11月6日～12月25日
 木曜日 11月7日～12月26日
 金曜日 11月1日～12月20日
 土曜日 11月2日～12月14日
 日曜日 11月3日～12月22日

	内容	開始時間	参加料	
月曜	大人水泳教室・中級A	午前11時	790円	
	大人水中健康教室	午後2時	790円	
	大人水泳教室・初級	午後3時	790円	
	大人水泳教室・中級B	午後7時	790円	
水曜	大人水泳教室・初級	午前11時	1,050円	
	アクアピクス	午後1時	2,100円	
	らくらくマスターズ・上級	午後3時	3,140円	
	アクアピクス	午後7時	2,100円	
木曜	大人水中健康教室	午前11時	1,050円	
	大人水泳教室・中級B	午後2時	1,050円	
	大人水泳教室・中級A	午後3時	1,050円	
	大人水泳教室・中級A	午後7時	1,050円	
金曜	大人水泳教室・わかばA	午前11時	1,050円	
	大人水泳教室・わかばB	午前11時	1,050円	
	大人水泳教室・中級B	午後1時	1,050円	
	大人水中健康教室	午後2時	1,050円	
土曜	小学生水泳教室・わかば	午前10時30分	790円	
	小学生水泳教室・初級	午前11時30分	790円	
	大人水泳教室・上級	午後7時	790円	
日曜	幼児水泳教室(年少～年長児)	午前10時30分	2,510円	
	キッズフロア教室	キッズスポーツ(小学1～3年生)	午後5時	2,360円
		キッズダンス(年中～小学2年生)	午後4時30分	3,140円
		ジュニアHIPHOP(小学2～6年生)	午後5時30分	3,140円
キッズダンス(年長～小学2年生)		午後5時	3,140円	
月曜	キッズダンス(小学3～中学生)	午後6時	3,140円	
	キッズフラダンス(年長～中学生)	午後5時	3,140円	
	フロア教室	体力向上体操	午前10時15分(45分間)	1,420円
		ZUMBA	正午	2,830円
フラダンス		午後1時	2,830円	
ストレッチ健康体操		午後2時	1,580円	
脂肪燃焼エアロピクス		午後3時	1,880円	
エアロピクス		午後6時30分	1,580円	
ポディシェイプ	午後7時30分	2,360円		

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

マルチ商法に気を付けて！

A 「簡単にもうかる」などと言って友人・知人・家族などを介して販売組織に勧誘し商品やサービスの契約をさせ、次々に組織の加入者を増やし収益を凶ろうとするものは、マルチ商法と呼ばれています。身近な人から勧められるため断りにくいことや、契約内容や仕組みについてきちんと説明を受けないまま契約をしてしまうなどの問題があります。組織に加入しても全員が収益を得ることは計算上あり得ません。組織に加入して販売活動をする事業者としての責任が発生しますので注意が必要です。「簡単にもうかる」などうまい話を安易に信用しないことです。

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

教えて！消費生活

Q 友人から「もうかる副業の話がある」と説明会に誘われた。健康食品や化粧品を販売することにより利益が得られるというものだった。友人にこのビジネスを紹介すると利益があるが初めに30万円の健康食品と化粧品を購入する必要があると説明があった。このような話は信用できるか。



子育てstyle

褒める・認める・励ます子育て
～「褒める・認める・共感する」子育て～

Q 子どものしつけがうまくいきません。子どもをうまくしつけられるコミュニケーションを教えてください。

A しつけを意識した子どもとの効果的なコミュニケーションは①あいまいな表現ではなく具体的に伝える②あらかじめ指示する場合も具体的に伝える③禁止するだけでなくどうしたらいいかを伝える④繰り返し伝える⑤関係のないことは言わない⑥理解したかを確認する、です。例えば、おもちゃで遊んでいて片付けないままテレビを見ようとしています。あいまいな言葉掛けは「この前言ったでしょ。早くしなさい」、分かりやすい言葉掛けは「片付け終わってからテレビ見ようね」です。この他よく使うあいまいな言葉として「ちゃんと食べて」「お兄ちゃんらしくしなさい」「いいかげんにしなさい」などです。しつけを意識した言葉掛けにより、子どもに伝えたいことが伝わることで、子どもも親が言いたいことを理解するようになります。結果として、良好な親子関係を築くことができます。



ご存知ですか？新たな国民病(CKD)

健康づくり課 ☎ 28008

腎臓は全身で発生した老廃物を尿に排出し、きれいになった血液を心臓に戻す役割を担っている臓器です。慢性腎臓病(CKD)は、そんな腎臓の機能が低下してしまう病気です。あらゆる人に発症のリスクがあり、国内の患者数は1330万人、成人の8人に1人はこの病気で、新たな国民病として注目されています。

CKDの状態を表すために注目されるのはeGFR(推算糸球体ろ過量)です。eGFRとは、腎臓で1分間に血液をろ過し尿を作る機能を示す値で、低いほど腎臓の機能が低下しています。

CKDのステージ

ステージ1(eGFR値90以上) 正常
ステージ2(eGFR値60)

89) 軽度低下。自覚症状はほとんどない。改善を図れば、腎機能は十分回復できる
ステージ3(eGFR値30) 59) 中等度低下。むくみや疲労感などの症状。適切な治療を受けなければ、少しずつ腎機能が悪化して、腎機能を回復できない可能性もある
ステージ4(eGFR値16) 29) 高度低下。強いむくみ、尿量の減少、貧血、血圧上昇などの症状。腎機能を回復できないため、現状維持が目標
ステージ5(eGFR値15以下) 腎不全。貧血、ミネラル異常、骨の異常などの症状。腎機能はほとんど失われ、透析を導入する必要がある

CKDにならないために

リックシンドローム、脂質異常症、高尿酸血症、喫煙などと深い関係性を持っています。CKDの厄介なところは、自覚症状が現れにくいということです。自覚症状が現れたときにはすでに腎機能が低下しているということもなりかねないので、日ごろから健診を受け、自分の腎機能を把握しておくことが大切です。

CKDを予防する生活

- ① 塩分・カロリー・たんぱく質を取り過ぎない、バランスの良い食生活を心掛け、血圧・血糖・脂質を基準値内にしましょう
- ② お酒は飲み過ぎないようにしましょう
- ③ 喫煙者は禁煙しましょう
- ④ 運動習慣を身に付けて適正体重を維持しましょう

10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	
6日(日)	原内科クリニック 下戸塚・☎④2255	斎藤医院 緑町・☎②0765	薬師寺整形外科クリニック 下栗須・☎⑩1555	藤岡総合病院 中栗須・☎②3311	山川歯科医院 鬼石・☎⑤5693
13日(日)	篠塚病院 篠塚・☎③9261	すぎやまメディカルクリニック 下大塚・☎⑩1666	中島整形外科クリニック 芦田町・☎④1777		神流町歯科診療所 万場・☎⑤72019
14日(祝)	光病院 本郷・☎④1234		アイリス診療所 森・☎②2542	光病院 本郷・☎④1234	森歯科診療所 森・☎④2828
20日(日)	鬼石病院 鬼石・☎⑤3121	秋山医院 小林・☎②8315	飯塚クリニック 下戸塚・☎④7700		石川歯科医院 本郷田中・☎⑤1100
22日(祝)	くすの木病院 旭町・☎④3111		中田医院 宮本町・☎②0385		上野村歯科診療所 上野村・☎⑤2034
27日(日)	山崎外科医院 芦田町・☎②1331	しのめクリニック 中栗須・☎②8851	よしだ内科クリニック 白石・☎⑤8958	藤岡総合病院 中栗須・☎②3311	里村歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027-387-8114

☎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

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。

10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	4日(金) 10日(木) 18日(金) 24日(木)	午後 1時～4時 ※24日は3時まで	市役所市民相談室	4日は9月24日(火)、 10日は9月30日(月)、 18日・24日は10月 8日(火)から	
行政相談	9日(水) 16日(水) 17日(木)	午後 2時～4時	市役所市民相談室 17日は鬼石公民館	当日会場へ	地域づくり課 (☎④2211)
人権相談	11日(金) 25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	23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	
結婚相談	5日(土) 10日(木) 17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	市社会福祉協議会 (☎②5647)
成年後見・相続・遺言相談	15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 (☎④4150)
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 (☎④2268)

人口 ()内は前月比 令和元年9月1日現在



男……………31,993人(-42)
女……………33,254人(-18)
計……………65,247人(-60)
世帯数………27,524世帯(+2)

火災・救急 ()内は前年比 令和元年8月31日現在



数字は平成31年1月からの累計(概数)です。

火災 31件 (+9) 救急 2,145件 (+8)

小まめな水分補給で、熱中症予防！

交通事故 ()内は前年比 令和元年8月31日現在



数字は平成31年1月からの累計(概数)です。

人身 201件 (+7) 物損 797件 (+82)
事故

9月21日(土)から9月30日(月)までの間
秋の全国交通安全運動が実施されます！

納税

期日：9月30日



固定資産税…3期
国民健康保険税…3期
介護保険料…3期
後期高齢者医療保険料…3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)

さるすべり本当にさるおちるのか
草の中バッタやカマキリかくれてる
山里や会話和やか木下闇
大海の波のごとくに青田風
クワガタのあごは大きくかっこいい
医者通いも余生のひとつ今朝の秋

中山 隆 (敬称省略)
町田 健都 (小学生)
青木 洋
脇 のぞみ
須藤 勇氣 (小学生)
大林 由佳 (小学生)

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