



お正月用フラワーアレンジメント

12月21日、ららん藤岡花の交流館でお正月用フラワーアレンジメント教室が開催されました。参加者24人は藤岡産のシンビジウムなどを使ったモダンでお正月に合う華やかなフラワーアレンジメントの作り方を学びました。参加者は気に入った花を中心に花の形や大きさ、配色などを意識しながら構図を決めたり、松の葉を使って大胆な構図にチャレンジするなど、思い思いのフラワーアレンジメント作りを楽しみました。



イベント



鬼恋節分祭



日時 2月8日(土)午後0時30分～4時
会場 おまつり広場
内容 鬼呼び豆まき・鬼とじゃんけん大会など
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)・にぎわい観光課(☎⑤3111)
藤岡公民館 文化サークル展示会
日時 2月8日(土)午前9時～午後5時・9日(日)午前9時～午後3時30分
会場 市民ホール
内容 書道・刻字・絵画・生花・蘭クラフト・編み物・紙粘土・俳句・茶室など

※茶室は8日(土)のみ
入場料 無料
問い合わせ 藤岡公民館(☎②0534)

打楽器と歌声のコンサート

日時 2月2日(日)午後1時30分～3時30分
会場 神流小学校
内容 スチールパンオーケストラと神流小学校合唱部の共演
定員 200人(先着順)
参加料 無料
持ってくる物 上履き
問い合わせ 神流公民館(☎②40809)

とんぼ玉で作る
アクセサリー作り



期間 1月15日(水)～3月31日(火)午前9時～午後3時30分(2月24日を除く毎週月曜日・2月25日は休園)
会場 土と火の里公園・らら

講座・教室



まちなかキャンパス

心の健康の維持について一緒に考え、それぞれの対処法を見つけてみましょう。

日時 1月31日(金)午後2時～
会場 会遊亭
内容 こころの健康
講師 酒井美子さん(群馬医療福祉大学教授)
定員 15人(先着順)
申し込み・問い合わせ 1月27日(月)までに地域づくり課(☎④2428)へ
応急手当講習会
日時 2月17日(月)午前10時～正午
会場 藤岡公民館
内容 心肺蘇生・AEDの使い方
講師 多野藤岡広域消防職員
対象 市内在住・在勤・在学の人の人
定員 15人(先着順)
参加料 無料
申し込み・問い合わせ 1月21日(火)～2月13日(木)に電話で藤岡公民館(☎②0534)へ

勤労者手話講座

聴覚障がいへの理解を深めるため、手話を学びませんか。
日時 3月5日(木)午後6時30分～8時
会場 市役所東庁舎
内容 手話の基本
対象 市内在勤または市内在住の勤労者(就職予定者を含む)

む)

定員 10人(先着順)
参加料 無料
申し込み・問い合わせ 1月22日(水)～2月21日(金)に直接または電話・メールで氏名・住所・生年月日・電話番号・勤務先を商工観光課(☎④2318) syoko2@city.fujioka.gunma.jp)へ

地球にやさしい
エコッキング教室

日時 2月21日(金)午前10時30分～午後1時
会場 藤岡公民館

内容 ひな祭りの定番メニュー! 彩色豊かな祝い膳(華やかちらしずし・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・在学の人の人
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(火)～2月14日(金)に電話で藤岡公民館(☎②0534)へ

地域支え合い協議体講演会

日時 2月20日(木)午後1時30分～午後3時15分
会場 みかばみらい館
内容 支えてみよう近所の人を、いつか自分のために
講師 目崎智恵子さん(高崎市第一層生活支援コーディネーター)

募集



市民展覧会

日時 3月4日(水)～8日(日)午前9時～午後5時(8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・在学の高校生以上
出品料 各部門1人1000円(高校生は無料)
その他 ▽搬入は3月1日(日)午前10時～11時30分▽搬出・会場整備は3月8日(日)午後3時～4時
申し込み 名票・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)

群馬県中体連秋季大会バレーボール男子・硬式テニス男子団体の優勝を報告



12月17日、北中学校の男子バレーボール部と男子硬式テニス部が市長を表敬訪問し、令和元年10月に行われた群馬県中体連秋季大会での優勝を報告しました。男子バレーボール部主将の熊倉颯哉くんは「夏の関東大会出場という夢に一步近づけた」と話し、男子硬式テニス部主将の萩原大智くんは「チームメートの力で優勝できたので、一層チームワークを磨きたい」と話しました。市長は「優勝におごることなく、次の夢に向かって仲間と心を一つに、ワンチームで立ち向かってください」と激励しました。

野鳥観察会



イカル・カシラダカ・ノスリ・アオサギなどの野鳥を観察します。

日時 2月11日(例)午前9時～11時30分(小雨決行)
会場 かな川水辺の楽校
講師 浅川千佳夫さん(日本野鳥の会群馬副代表)ほか
定員 40人(先着順)
参加料 100円(保険料) 持ってくる物 筆記用具・双眼鏡・寒くない服装
その他 小学3年生以下は保護者同伴
申し込み 当日会場へ
問い合わせ かな川水辺の楽校運営協議会(土木課内 ☎ 2322)
日時 2月16日(日)午前11時受け付け開始、午前11時30分～

アイタッチ交流会

武術太極拳競技大会



日時 2月2日(日)午前9時30分開会
会場 総合学習センター
種目 ▽個人競技の部▽集団競技の部
対象 太極拳経験者
参加料 1種目500円
申し込み・問い合わせ 1月24日(金)までに太極拳協会事務局飯島さん(☎ 237339)・スポーツ課へ

市民献血

日時 2月3日(月)▷午前10時～11時30分▷午後0時30分～4時
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(☎ 2808)

午後3時

野鳥観察会

会場 諏訪神社参集殿
対象 20歳～49歳の独身社会人(男性は市内在住・在勤) 定員 男女各20人(抽選、最少実施人数男女各5人)
参加料 ▽男性 2500円 ▽女性 1500円
申し込み・問い合わせ 2月7日(金)までに参加申込書(藤岡商工会議所ホームページからダウンロード)に記入してメール・ファクス・郵送で藤岡商工会議所(☎ 21230 ☎ 241229 ☐ ccl4@fujoka-ci.or.jp)へ

スポーツ

問 ☎ 8213



社会人卓球大会兼市長杯卓球大会

日時 3月8日(日)午前8時45分開会
会場 市民体育館
対象 市内在住・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

健康福祉



障害者就職面接会

障がいのある人を対象にした就職面接会を開催します。障がい者雇用を理解のある企業が参加します。職場環境・業務内容・労働条件などについて、事業所担当者に直接相談できます。

日時 2月19日(水)午後1時30分受け付け開始、午後2時～4時
会場 市教育庁舎
対象 市内在住で次の手帳を取得している人▽身体障害者手帳▽療育手帳▽精神障害者保健福祉手帳
申し込み 当日会場へ

100歳のお誕生日
おめでとうございます

新井市長と野口市議会議長が慶祝訪問



入 しづさん(12月17日訪問)
「周りの皆さんのおかげで100歳を迎えることができました」と穏やかな表情を見せた入さん(12月15日生まれ・藤岡)。100歳のお祝いを家族みんなにしてもらったと教えてくれました。

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(中学3年生を含む、男女)▽一般シングルス(高校生を含む、男女)シニア(50歳～64歳)シングルス▽男子ハイシニア(65歳以上)シングルス▽女子シニア(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 500円～1000円(種目により異なります)

申し込み・問い合わせ 2月3日(月)までにスポーツ課へ

小学生バレーボール教室

日時 2月8日～3月7日の土曜日(全5回)午後7時～9時
会場 総合学習センター
対象 市内の小学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(金)までに参加料を持ってスポーツ課へ

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

高齢者用肺炎球菌ワクチンの予防接種実施期間は3月31日までです。今年度の対象者には平成31年4月上旬に予防票を送付しています。対象者は年度ごとに変わるので、必ず接種してください。

対象 今年度65・70・75・80・85・90・95・100歳以上になる人で過去に一度もワクチンの接種を受けたことがない人
個人負担金 2000円
持ってくる物 保険証・予防票(紫色)・個人負担金
その他 予診票を紛失した場合連絡してください
問い合わせ 健康づくり課(☎ 2808)

高齢者介護教室

高齢者の介護をしている家族や介護に関心のある人が、介護の知識や技術を習得するための教室を開催します。

日時 2月17日(月)・3月6日

(金)午後1時30分～4時
内容 介護予防・介護保険制度・認知症とその支援など

会場 高齢者自立センター藤岡
定員 各日10人(先着順)
持ってくる物 上履き
その他 希望者には後日実習日を設けます
申し込み・問い合わせ 1月23日(木)～2月10日(月)に高齢者自立センター藤岡(☎ 242532)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が気になる人に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と実践をします。

基礎講義・調理実習
日時 2月12日(水)午前9時15分～午後0時30分
会場 藤岡公民館

参加料 500円(材料費)
持ってくる物 エプロン・三角巾・マスク・手拭きタオル
運動教室
日時 2月18日(火)午後1時30分～3時
会場 総合学習センター体育館
参加料 無料

持ってくる物 体育館シューズ・タオル・飲み物

共通事項

対象 市内在住で糖尿病と診断されていない人(家族も可)
定員 各日30人(先着順)
申し込み・問い合わせ 1月22日(水)～31日(金)に健康づくり課(☎ 2808)へ

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者になりましょう。

日時 2月18日(火)午後1時45分受け付け開始、午後2時～3時30分
会場 藤岡公民館
内容 認知症の症状や認知症の人との接し方など。受講後、認知症の人を支援する目印となる「オレンジリング」を渡します

対象 認知症に関心のある人
定員 80人(先着順)
参加料 無料
持ってくる物 筆記用具
申し込み・問い合わせ 2月14日(金)までに地域包括支援センター(介護高齢課内 ☎ 287)へ

その他



空き家相談会

日時 2月15日(土)午前10時～午後3時
会場 藤岡公民館
相談時間 1組30分
専門相談員 群馬県宅地建物取引業協会・全日本不動産協会群馬県本部・群馬司法書士会
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(水)～2月7日(金)に電話で建築課(☎40・2326)へ

自動車・軽自動車の登録・変更・廃車手続き

自動車税(種別割)・軽自動車税(種別割)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(☎40・2803)
小型特殊自動車(トラクターなど)	鬼石総合支所鬼石振興課(☎3111)
二輪車(125cc超～250cc以下)	県自動車整備振興会(☎027・261・0274)
二輪の小型自動車(250cc超～)	関東運輸局群馬運輸支局(☎050・5540・2021)
軽自動車(三輪・四輪)	軽自動車検査協会群馬事務所(☎050・3816・3109)

問い合わせ 税務課(☎40・2803)

軽自動車税(種別割)グリーン化特例(軽課)

平成31年度および令和2年度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・ハイブリッド車ともに平成17年排出ガス規制75%低減または30年排出ガス規制50%低減と燃費基準(電気自動車・燃料電池自動車・天然ガス自動車は21年または30年排出ガス規制)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
		営業	1,800円
	貨物	自家	1,300円
		営業	1,000円

※燃費基準の達成状況は、自動車検査証の備考欄に記載されています
※(イ)、(ウ)は揮発油(ガソリン)を内燃機関の燃料とする軽自動車に限り
(ア)電気自動車・燃料電池自動車・天然ガス軽自動車(21年排出ガス10%以上低減または30年排出ガス規制適合)
(イ)乗用: 令和2年度燃費基準+30%達成、貨物: 平成27年度燃費基準+35%達成
(ウ)乗用: 令和2年度燃費基準+10%達成、貨物: 平成27年度燃費基準+15%達成

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

新市建設計画の変更

東日本大震災に伴う合併市町村に係る地方債の特例に関する法律の一部を改正する法律の施行により、合併特例債の発行期間が5年度間延長されたことに併せ、新市建設計画の一部を変更しました。

変更後の計画は市役所市政情報コーナーや市ホームページで閲覧できます。

変更内容 ▽計画期間を5年度間延長▽財政計画を時点修正
問い合わせ 企画課(☎40・2424)

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17日(火)・18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)
定員 80人(先着順)

参加料 ▽藤岡労働基準協会会員15000円▽非会員11

6500円

その他 ▽労働安全衛生法第59条に基づいた研修です▽修了者には修了証を交付します
申し込み・問い合わせ 2月14日(金)までに参加料を持って藤岡労働基準協会(藤岡商工会議所内☎22・1230)へ

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ないので注意してください。

日時 2月2日(日)午前10時～11時30分(小雨決行)
会場 高山社跡

問い合わせ 文化財保護課(☎23・5997)

粗大ごみ有料回収

収集日 2月3日・10日・17日の月曜日(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 1月22日(水)から電話で清掃センター(☎23・8305)へ

ハロトレ説明会

就職のためにパソコン操作・医療事務・介護などの知識や技能の習得を目指す職業訓練(ハロートレーニング)の説明会です。

期日 1月17日(金)・2月14日(金)・3月27日(金)

会場 ハローワーク藤岡
問い合わせ 群馬労働局(☎027・897・3612)・ハローワーク藤岡(☎22・8609)・商工観光課(☎40・2318)

年金受給者 確定申告事前相談

2月17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(水)・6日(木)鬼石総合支所▽2月10日(月)・12日(水)・13日(木)・14日(金)市役所本庁舎
時間 午前9時～11時・午後1時～4時30分

対象 ①11年金受給者で所得税の還付を受けられる人②11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です)③11①②以外の年金受給者で住民税の申告が必要な人

持ってくる物

対象	持ってくる物
全員	印鑑、源泉徴収票、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	前年中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)、保険金などで補てんされた金額の分かる物
寄附金控除を受ける人	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

市有物件の売却

市が所有する土地・建物を一般競争入札で売却します。入札には資格要件を備えている個人・法人が参加できます。

入札日 3月2日(月)午前10時

会場 市役所本庁舎

売却物件 藤岡854番地2(旧ゆつたり館)▽土地11宅

地・公簿面積852・37㎡▽建物11昭和49年築・鉄筋コン

クリート造3階建(浴場・集会所)・延床面積911・57㎡

※土地と建物を一括で売却します。土地のみ、建物のみの売却はできません



予定価格 3310万円
現地説明会 2月3日(月)・4

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
令和2年度申し込み 2月3日(月)から、有料広告掲載申込書(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
※元年度の申し込みは随時受け付けています。2年4月の広告は元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 0,950 円
B広告	縦 4.1cm × 横 8.5cm	1万 0,470 円
C広告	縦 4.1cm × 横 4.0cm	5,230 円

※刷り色は1日号はカラー、15日号は黒色
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(☎④0 2208)

			
C広告	C広告	B広告	A広告

庁用自動車

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 8,850 円/月	7,850 円/月	52万 3,800 円
軽自動車	5台	1.2㎡	—	2,500 円/月	—	6万円

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(☎④0 2213)

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 5,230 円
問い合わせ 秘書課(☎④0 2208)



お問い合わせ

〒416-8501 静岡県静岡市清水区藤岡1-1-1
TEL 0574-24-1211(代表) FAX 0574-24-3297
FAX 0574-24-3297(秘書課直通) FAX 0574-24-3297(秘書課直通)
Copyright © FUJIOKA CITY. All Rights Reserved.

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 ☎②4 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 ひかり学童クラブⅡ	藤岡 2378 ☎⑤0 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 ☎②⑤ 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	子どもの国はいくえん学童クラブ	小林 411-1 ☎②② 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	学童クラブ未来	藤岡 410-4 ☎②④ 4732	午後0時30分 ～午後6時30分	午前7時30分 ～午後6時30分	1万 3,000 円 入所金 1 万円
6	ナースリー学童保育所	藤岡 1336-1 ☎②④ 3080	正午～午後8時	午前7時 ～午後8時	1～3年生 8,000 円 4～6年生 6,000 円
7	なかよしキッズクラブ	藤岡 1449-10 ☎②② 5381	正午～午後8時	午前7時 ～午後8時	1 万円
8	光明学院学童クラブ	藤岡 1041-2 ☎②③ 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
9	キンダー学童保育所	岡之郷 1316-3 ☎②④ 3004	正午 ～午後7時30分	午前7時30分 ～午後5時30分	8,000 円
10	かなな学童クラブ	岡之郷 441-1 ☎②④ 1164	正午～午後7時	午前7時 ～午後6時	1～3年生 8,300 円 4～6年生 4,150 円
11	神流学童保育所	下戸塚 577 ☎②② 5210	正午～午後7時	午前7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
12	小野学童保育所	立石 495-1 ☎②② 5959	正午～午後7時	午前7時30分 ～午後7時	
13	立石第1学童 立石第2学童	立石 779-1 ☎②④ 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
14	中栗須学童クラブ	中栗須 701-2 ☎⑤0 9961	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
15	美土里学童保育所	下大塚 675 ☎②② 3023	正午～午後7時	午前7時 ～午後5時30分	8,000 円
16	あかね学童クラブ	上大塚 1597-6 ☎②③ 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
17	あかね第2学童クラブ	上大塚 1519-8 ☎②③ 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
18	あけぼの学童クラブ	篠塚 564-1 ☎②③ 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
19	学童クラブ直心	上落合 862-1 ☎②⑤ 8262	午後1時 ～午後7時	午前8時 ～午後7時	1～3年生 7,000 円 4年生以上 4,000 円
20	美九里西学童保育所	神田 1388-1 ☎②③ 0187	正午～午後7時	午前8時 ～午後5時	1年生 8,000 円 2年生以上 6,000 円
21	美九里東学童保育所	本郷 2095-4 ☎②③ 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
22	みどの学童クラブ	緑埜 388-4 ☎②⑤ 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
23	鬼石児童クラブ	鬼石 439 ☎⑤② 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
24	浄法寺児童クラブ	浄法寺 842 ☎⑤② 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	

オーラルフレイル

フレイルとは、加齢に伴って心身機能が低下し、寝たきりなどになる恐れのある状態です。その中でも「虫歯や歯周病の影響で歯の本数が減る」「しっかりと噛めない」「うまく飲み込めない」など、歯や口の機能が衰えることを「オーラルフレイル」といいます。

歯や口は、食べる・話す・表情を作るなどの大切な役割を果たしています。栄養のバランスの取れた食事を自分の歯でよくかんで食べることがオーラルフレイル予防に結び付きます。

オーラルフレイル予防

いつまでも健康に暮らすために、オーラルフレイル予防に取り組みましょう。

○口腔ケアで清潔を保とう

虫歯や歯周病を放置すると細菌が肺の中に入り、誤嚥性肺炎になる危険があります。磨き残しの多い奥歯や前歯の裏側、歯の根元に気を付けて丁寧に磨きましょう。舌磨きや入れ歯のケアもしっかり行いましょう

○定期的に歯科健診を受けよう

半年に一度は歯科受診し、虫歯や歯周病の治療だけでなく、入れ歯の調整や口腔ケアの指導を受け、良好な状態を保ちましょう

○しっかりとんで食べよう

食事の時は、良い姿勢で一口30回かむことを目標にしましょう。しっかりとむことで、顎の筋力を鍛えることができ、脳へ刺激も伝わり認知症予防につながります

○口の筋トレをしよう

▽唇を思いきりとがらせ「ウー」、



横に広げて「イー」と発音する▽口を閉じたまま、頬を膨らませたり、すぼめたりする▽口を大きく開けて舌を出したり、入れたりと、舌を出して上下左右に動かしたりする▽口を閉じたままで、口の中で舌を上下左右に動かす

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
2日(日)	光 病 院 本 郷 ・ ☎④1234	深 沢 内 科 医 院 上 戸 塚 ・ ☎④6555	光 病 院 本 郷 ・ ☎④1234	深 井 歯 科 医 院 高 崎 市 新 町 ・ ☎④0408
9日(日)	鬼 石 病 院 鬼 石 ・ ☎⑤3121	飯 塚 ク リ ニ ッ ク 下 戸 塚 ・ ☎④7700	よしだ内科クリニック 白 石 ・ ☎⑤08958	中 央 歯 科 下 栗 須 ・ ☎④4180
11日(祝)	く す の 木 病 院 旭 町 ・ ☎④3111	藤岡こどもクリニック 小 林 ・ ☎④0024		里村歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027・387・8114
16日(日)	すぎやまメディカルクリニック 下大塚・☎②01666	アイリス診療所 森 ・ ☎②2542	薬師寺整形外科クリニック 下栗須・☎②01555	藤 岡 総 合 病 院 中栗須・☎②3311
23日(祝)	篠 塚 病 院 篠 塚 ・ ☎③9261	さ わ だ 医 院 岡之郷・☎④1888	しろやしき内科 芦田町・☎⑤08320	前 田 歯 科 医 院 7 丁 目 ・ ☎②0569
24日(休)	光 病 院 本 郷 ・ ☎④1234	栗原胃腸科外科医院 神 田 ・ ☎④02299	光 病 院 本 郷 ・ ☎④1234	松岡デンタルクリニック 上大塚・☎②5533

☎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

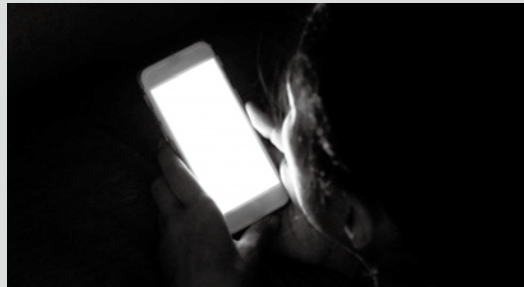


オーラルフレイルを予防しよう

介護高齢課 ☎④02809

教えて！消費生活

Q 携帯電話を見ていたら「悩みの相談に乗るとお小遣いがもらえる」というサイトの広告があり登録した。男性と数回、メールのやり取りした後「お礼の50万円を支払うためには連絡先の交換が必要。サイトのロック解除のためポイントを購入する必要がある」と返信があった。信用できますか。



うまい話に惑わされないで！

A メール相手はサイト業者に雇われた「サクラ」である可能性があります。消費者の気持ちを利用し、サイトに誘導し、さまざまな名目でポイントを購入させる手口です。「サクラ」の存在を証明することは困難なため支払ってしまうと取り戻すことは難しいと思われます。相手が実在するかどうか、メールの内容が本当かどうか、という確認は困難です。見知らぬ人から簡単なやり取りだけでお金がもらえるということは絶対にありません。相談に乗るだけでお金をもらえるなどの言葉をうのみにせず、知らない相手とはやり取りしないようにしましょう。

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

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 約束したことを子どもが本当に理解しているか分かりません。どのようにすればいいのでしょうか？

A 指示や約束をした後に、子どもが本当に理解したのか分からないことがありますね。そんな時は理解したかを確認し、理解していれば褒める。また、理解していないようなら繰り返し伝えていきます。例えば、子どもに「○○しようね」と約束します。
母：「ママと約束したこと分かった？」
子：「分かったよ」
母：「どうするんだっけ、ママに教えてもらえる？」(確認)
結果①答えられた(理解した)→褒める
結果②答えられなかった(理解できなかった)→怒らないでもう一度確認する(再確認)
このように子どもの理解を確認しながら、理解できていない場合は再確認しましょう。子どもが理解できている時は本当にうれしいものです。子どもも親に褒められること(認める・共感)はうれしいと感じ、良好な親子関係を築くことにつながります。

こども医療電話相談 ☎ #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8時～翌朝午前8時(24時間)



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	1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	12日(水) 午後1時15分～2時	令和元年11月生まれ
4カ月児健康診査・ ブックスタート	18日(火) 午後1時15分～2時	令和元年10月生まれ
前期離乳食教室	6日(木) 午前10時～10時10分	令和元年8月生まれ
後期離乳食教室 ※要予約	7日(金) 午前10時～10時10分	令和元年5月生まれ
1歳児健康診査	19日(水) 午後1時15分～1時45分	平成31年2月生まれ ※フッ素塗布券配布
1歳6カ月児 健康診査	27日(木) 午後1時15分～1時45分	平成30年7月生まれ
わくわく相談 (2歳児相談)	21日(金) 午前9時30分～9時40分	平成29年10月生まれ
3歳児健康診査	20日(木) 午後1時15分～1時45分	平成28年10月生まれ
5歳児健康診査	4日(火)・5日(水) 午前8時50分～9時	平成27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、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	7日(金) 13日(木) 21日(金)	午後 1時～4時	市役所市民相談室	7日は1月28日(火)、 13日は2月3日(月)、 21日は2月10日(月)から	地域づくり課 (☎402211)
行政相談	12日(水) 19日(水) 20日(木)	午後 2時～4時	市役所市民相談室 20日は鬼石公民館	当日会場へ	
人権相談	14日(金) 28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	26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	1日(土) 13日(木) 20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	18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	
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
令和2年1月1日現在



男……………31,958人 (+5)
女……………33,159人 (-33)
計……………65,117人 (-28)
世帯数………27,587世帯 (+11)

火災・救急 ()内は前年比
令和元年12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 38件 (+10) 救急 3,257件 (+45)

ひとつずつ いいね！で確認
火の用心

交通事故 ()内は前年比
令和元年12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 305件 物損 1,270件
事故 (+11) 事故 (+189)

「ルールを守って 思いやり運転」で
交通安全！

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

重ね着で星降る夜を仰ぎ見る
杖先のゴムを取替年用意
うすずみの空に紅色さざんかの花
初富士に願いを託しまづ一步
電飾の点灯式や十二月
持久走白き息はきゴールイン

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)

黒沢 伊藤 新井 林 佐藤 横堀
恒子 武夫 節子 文一 義久

敬称省略
(小学生) 凛

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