

City-Fujioka-Gunma Public Relations



広報

ふじおか

2020  
11.15

No.1239

華やかにきらめくイルミネーション(令和3年1月31日まで)

～らん藤岡～

イベント

人権フェスティバル  
inふじおか

**日時** 12月10日(木)▽受付11時  
後1時15分▽表彰式11時  
後2時15分▽講演会11時  
後2時45分  
**会場** みかぼみらい館  
**内容** ▽人権擁護委員による  
人権相談▽人権啓発パネル展  
示▽小学生人権ポスター入  
賞作品展示▽小学生人権標  
語作文・ポスター最優秀賞  
者表彰式▽最優秀人権作文朗  
読▽人権講演会(講師「スマ  
イリーキクチさん(タレント)  
演題「言葉の責任 ネットの  
被害者・加害者にならないた  
めに」命の大切さ、人生の大  
切さ、あきらめない心」)  
**定員** 500人  
**その他** 参加の際はマスクを  
着用してください  
**申し込み・問い合わせ** 12月  
4日(金)までに氏名・住所・電  
話番号を電話・メールまたは  
直接生涯学習課(☎②688  
8) syougai@city.fujioka.  
gunma.jp )へ

人権ポスター展示会

市内小中学校の児童生徒徒  
ら応募のあった全作品128  
点を展示します。  
**日時** 11月27日(金)~12月3日  
(木)午前9時~午後9時(11月  
27日(金)は正午~午後9時)  
**会場** 総合学習センター北棟  
**問い合わせ** 生涯学習課(☎  
②6888)

図書館情報  
☎②1669

あそびの学校  
「紙芝居出前公演」



**日時** 12月19日(土)午前10時~  
11時  
**会場** 2階視聴覚室  
**演目** ▽紙芝居「てぶくろを  
かいに」▽一人芝居「ごんぎつ  
ね」▽大型紙芝居「じごくのそ  
うべえ」

講座・教室

認知症介護  
家族支援講座

**日時** 12月12日(土)午前10時~  
午後4時  
**会場** 市役所東庁舎  
**内容** ▽講座①「サービス利  
用の知識を身につける」▽講座  
②「認知症についての理解を  
深める」▽講座③「認知症の人  
の心を理解するためのワーク  
ショップ」  
**講師** 渡辺俊之さん(精神科  
医)ほか

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(水)
鬼石地区	2日(水)

**講師** 山崎茂さん(あそびの  
学校校長)・あそびの学校紙  
芝居担当メンバー  
**定員** 40人(先着順)  
**申し込み** 12月1日(火)から電  
話または直接図書館へ  
※申し込みは1家族3人まで



冬を彩る寄せ植え教室

**日時** 12月17日(木)▽1回目11  
午前10時~正午▽2回目11午  
後1時30分~3時30分  
**会場** 藤岡公民館  
**内容** 冬の寄せ植え作り  
**講師** 平居雅恵さん(グリー  
ンアドバイザー)  
**対象** 市内在住・在勤・在学  
の人  
**定員** 各回12人(先着順)  
**参加料** 2500円(材料費)  
持ってくる物 園芸用手袋・

市政に参加してみませんか?

パブリックコメント手続制度

市の基本的な政策や条例などの策定過程におい  
て、その内容を広く市民の皆さんに公表し、意見  
や提案を求める制度です。寄せられた意見に関し  
ては、市の意思決定に反映していくとともに、市  
としての考え方を公表します。

制度の対象となるもの

- ・市の基本的な制度を定める条例
- ・市民などに義務を課すもの、または権利を制限  
する内容の条例
- ・市の基本的な政策を定める計画
- ・市の基本的な方向性を定める憲章や宣言

令和元年度の実績件数

案件	意見募集期限	意見数	担当課
第2期藤岡市子ども 子育て支援事業計画	令和2年2月17日	0	子ども課
藤岡市景観計画	令和2年2月17日	0	都市計画課

問い合わせ 総務課(☎④2221)

藤岡市高齢者福祉計画及び  
第8期藤岡市介護保険事業計画への  
意見を募集します

「藤岡市高齢者福祉計画及び第8期藤岡市介護保  
険事業計画」を策定します。この計画は、高齢者に関  
する施策の総合的な計画です。

**閲覧場所** 市政情報コーナー、鬼石総合支所鬼石  
振興課、市ホームページ

**意見を提出できる人** 市内在住・在勤・在学の人、  
市内に事務所・事業所を有する法人・個人、その他  
利害関係を有する人

**閲覧および意見提出期間** 12月2日(水)~令和3年  
1月12日(火)午前8時30分~午後5時15分(土・日曜  
日、祝日および12月29日(火)~31日(木)を除く)

**その他** 提出された意見を考慮し計画を策定しま  
す。意見の概要とその意見に対する市の考え方は、  
個人情報を除いて公開します。なお個々の意見に  
直接回答はしません

**提出方法** 任意の様式に意見・住所・氏名を記入し  
て、直接もしくは郵便・ファクス・メールのいづれ  
かの方法で介護高齢課(〒375-8601(住所記載不  
要)市役所介護高齢課(☎④2196、☒kaigo3@city.  
fujioka.gunma.jp)へ

問い合わせ 介護高齢課(☎④2809)

地域見守りサポーター  
研修会

エプロン  
**申し込み・問い合わせ** 11月  
20日(金)~12月3日(木)までに藤  
岡公民館(☎②0534)へ  
コロナ禍の今だからこそ、  
普段の生活の中でさりげない  
見守りを行いましょ。

**日時** 12月17日(木)午後1時30  
分~3時30分

**会場** 総合学習センター南棟

**内容** 地域における見守りの  
必要性や高齢者の特性と見守  
りのポイント、気になる人が  
いた時の対応など。研修終了  
後には「地域見守りサポーター」  
として登録いただき、普段の  
生活の中で無理なくさりげな  
い見守りをお願いします

**対象** 地域見守りサポーター  
に興味・関心がある人

**定員** 20人(先着順)

**参加料** 無料

**その他** 参加者には修了証と  
サポーターグッズを差し上げ  
ます

**申し込み・問い合わせ** 12月  
14日(月)までに市社会福祉協  
議会(☎②5647)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

スポーツ  
問い合わせ 50 8213



新体操演技発表会

日時 12月27日(日)午前11時開演  
会場 市民体育館  
種目 ▽個人演技の部▽集団演技の部  
参加料 無料  
申し込み・問い合わせ 12月4日(金)までにスポーツ課へ

健康福祉

糖尿病予防教室

糖尿病を予防したい人や健康診断結果で血糖値の気になる人に、日頃から実践できる予防法を分かりやすく教えます。  
基礎編・食事編  
日時 12月14日(月)午後1時30分～3時  
会場 総合学習センター南棟

内容 講義  
持ってくる物 筆記用具  
運動編  
日時 12月15日(火)午後1時30分～3時

会場 総合学習センター体育館  
内容 健康運動指導士による運動教室  
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 市内在住で次のいずれにも該当する人▽糖尿病と診断されていない(家族でも可)▽両日参加できる  
定員 30人(先着順)  
参加料 無料

その他 参加者はマスクを着用してください。当日熱や咳などの風邪症状のある人は参加できません  
申し込み・問い合わせ 11月24日(火)～12月10日(木)に健康づくり課(☎402808)へ

その他

野焼きは禁止

家庭や事業所などから出るごみや廃棄物を、ドラム缶や

基準などがあります(▽前記に準じる指導者  
※学校やその他団体に所属している人は各所属団体を通じて申請してください  
申請期間 12月11日(金)まで  
問い合わせ 教育総務課(☎508211)

年末のし尿汲み取り・浄化槽の清掃

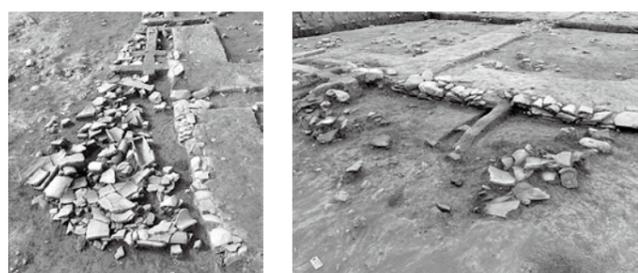
12月になると、し尿の汲み取りや浄化槽清掃の申し込み

が多くなり、混雑が予想されます。し尿の汲み取りは地区担当業者に、浄化槽の清掃は担当業者に左記の日にちを目安に早めに申し込んでください。  
年末 ▽し尿 12月4日(金)までに申し込み▽浄化槽 早めの申し込みをお願いします  
※岡之郷クリーンセンターへの搬入は12月28日(月)まで  
年始 令和3年1月4日(月)から平常業務

がなくなり、混雑が予想されます。し尿の汲み取りは地区担当業者に、浄化槽の清掃は担当業者に左記の日にちを目安に早めに申し込んでください。  
年末 ▽し尿 12月4日(金)までに申し込み▽浄化槽 早めの申し込みをお願いします  
※岡之郷クリーンセンターへの搬入は12月28日(月)まで  
年始 令和3年1月4日(月)から平常業務

牛田廃寺跡を市指定史跡に指定

市教育委員会では10月20日、「牛田廃寺跡」を市指定史跡に指定しました。「牛田廃寺跡」は、平成30年度に新たに発見された奈良時代の古代寺院跡です。寺院の基礎である基壇が見つかり、その周囲から大量の瓦が発見されました。市で初めて見つかった古代寺院跡であり、これまで不明確であった市の古代の歴史や東国の古代仏教史を解明する上で非常に重要な遺跡です。



発見された大量の瓦 寺院の基礎部分

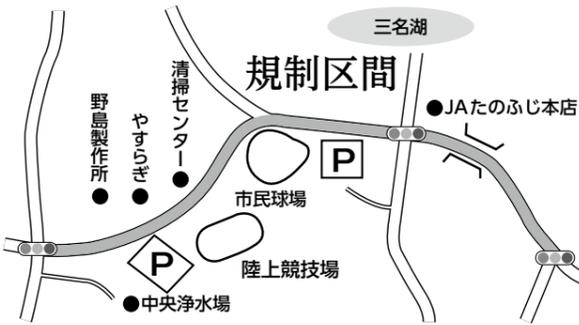
市指定重要民俗文化財の指定解除

平成15年から重要民俗文化財に指定していた三波川上妹ヶ谷地区で伝統的に行われていた「御荷鉾山不動尊獅子舞」を、10月20日に指定解除しました。

問い合わせ 文化財保護課 (☎235997)

交通規制のお知らせ

市民駅伝開催のため下図区間が通行止めになります。ご迷惑をお掛けしますがご協力をお願いします。  
日時 12月13日(日)午前9時20分～正午  
問い合わせ スポーツ課(☎508213)



しょう。  
なおタイヤ、家電製品、産業廃棄物などは清掃センターでの受け入れはできません。これらは自己負担で専門業者に引き取ってもらうことになります。

問い合わせ 環境課(☎40264)

教育長表彰の該当者は申請を

毎年2月に、芸術・文化・体育など、学校教育や社会教育

担当者 (株)上信メンテナンス(☎21051)・(株)多野防疫(☎22526)・(株)きみの(☎20725)・(株)サニティション(☎2248)・(株)平和メンテナンス(☎2430)  
問い合わせ 下水道課(☎402327)

宝くじの助成金で自治会の備品整備を実施



(公財)群馬県市町村振興協会は、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。この助成を受けて、今年度は、美九里地区区長会が10mポール、11mポール、LED照明器具などの備品整備を行いました。

問い合わせ 地域づくり課(☎402211)

粗大ごみ有料回収

収集日 12月7日・14日・21日・28日の月曜日の午後(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 11月20日(金)から電話で清掃センター(☎238305)へ

消火器の不正取引に注意

消防職員を装い消火器などを売りつける悪質な訪問販売が増えています。消防署が消火器を販売することはありませんので、巧みな言葉にだまされないように注意してください。

問い合わせ 多野藤岡広域消防本部(☎2467)

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

# みずとびあ藤岡 定期教室

**教室時間**▷プール教室=50分▷フロア教室=45分  
(短い教室もあります)  
**開催日程**一般コース全10回(月・土曜日は全8回)  
月曜日 1月18日~3月29日  
水曜日 1月6日~3月31日  
木曜日 1月7日~3月25日  
金曜日 1月8日~3月26日  
土曜日 1月9日~3月13日  
日曜日 1月10日~3月28日

	内容	開始時間	参加料
プール教室	月曜	大人水泳教室・中級A	午前11時 1,570円
		大人水中健康教室	午後2時 1,570円
		大人水泳教室・初級	午後3時 1,570円
	水曜	大人水泳教室・中級B	午後7時 1,570円
		大人水泳教室・初級	午前11時 1,960円
		アクアピクス	午後1時 3,930円
	木曜	らくらくマスターズ・上級	午後3時 4,910円
		アクアピクス	午後7時 3,930円
		大人水中健康教室	午前11時 1,960円
	金曜	大人水泳教室・中級B	午後2時 1,960円
		大人水泳教室・中級A	午後3時 1,960円
		大人水泳教室・中級A	午後7時 1,960円
土曜	大人水泳教室・わかばA	午前11時 1,960円	
	大人水泳教室・わかばB	午前11時 1,960円	
	大人水泳教室・中級B	午後1時 1,960円	
日曜	大人水中健康教室	午後2時 1,960円	
	大人水泳教室・初級	午後7時 1,960円	
	介護者休息プログラム (障がいがある人を介護している人)	午後3時 1,570円	
キッズフロア教室	小学生水泳教室・わかば	午前10時30分 1,570円	
	小学生水泳教室・初級	午前11時30分 1,570円	
	大人水泳教室・上級	午後7時 1,570円	
フロア教室	幼児水泳教室(年少~年長児)	午前10時30分 3,930円	
	月曜	キッズスポーツ(小学1~3年生)	午後5時 3,930円
	水曜	キッズダンス(年中児~小学2年生)	午後4時30分 4,910円
木曜	ジュニアHIPHOP(小学2~6年生)	午後5時30分 4,910円	
	キッズダンス(年長児~小学2年生)	午後5時 4,910円	
	ジュニアHIPHOP(小学3~中学生)	午後6時 4,910円	
金曜	キッズフラダンス(年長児~中学生)	午後5時 4,910円	
月曜	体力向上体操	午前10時15分(30分間) 2,360円	
	ZUMBA	正午 4,710円	
	フラダンス	午後1時 4,710円	
水曜	ストレッチ健康体操	午後2時 3,140円	
	脂肪燃焼エアロピクス	午後3時 3,140円	
	エアロピクス	午後6時30分 3,140円	
日曜	ボディシェイプ	午後7時30分 3,930円	

# Exercise

※介護者休息プログラムは1月8日と3月5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** 次の各日時から事務室前で受け付け開始▷市内在住者=12月7日(月)~13日(日)の希望する各教室終了後▷市外在住者=12月14日(月)~20日(日)の希望する各教室の曜日の午前10時

問い合わせ みずとびあ藤岡(☎0977)

	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(30分間) 2,950円	
	体力向上体操	午前11時 3,930円	
	ZUMBA GOLD	正午 5,890円	
	ピラティス	午後1時 5,890円	
	ストレッチ健康体操	午後2時 3,930円	
	やさしいヨガ	午後3時 5,890円	
	ヨガストレッチ	午後7時30分 5,890円	
	木曜	ストレッチ健康体操	午前10時15分(30分間) 2,950円
		腰痛・肩こり改善体操	午前11時 3,930円
		ヨガ	午後2時 5,890円
	土曜	パワーヨガ	午後3時 5,890円
		朝ヨガ	午前10時15分(30分間) 3,930円
ストレッチ健康体操		午前11時 3,930円	
日曜	24式太極拳	正午 3,930円	
	初級エアロピクス	午後1時 3,930円	
	スローヨガ	午後3時 5,890円	
月曜	フラダンス	午後4時 5,890円	
	初級エアロピクス	午後6時30分 3,930円	
	シェイプトレーニング	午後7時30分 3,930円	
水曜	BOKWA ~ボクワ	午後1時 4,710円	
	ZUMBA	午後2時 4,710円	
	バランスボール	午後3時 4,710円	
土曜	姿勢改善エクササイズ	午後4時 3,930円	
	フィジカルトレーニング	午後5時 4,710円	
	中級エアロピクス	午後6時30分 3,930円	
日曜	ヨガ	午後7時30分 4,710円	
	脂肪燃焼エアロピクス	午前10時30分 3,930円	
	ZUMBA	午前11時30分 5,890円	
月曜	ヨガピラティス	午後0時30分 5,890円	

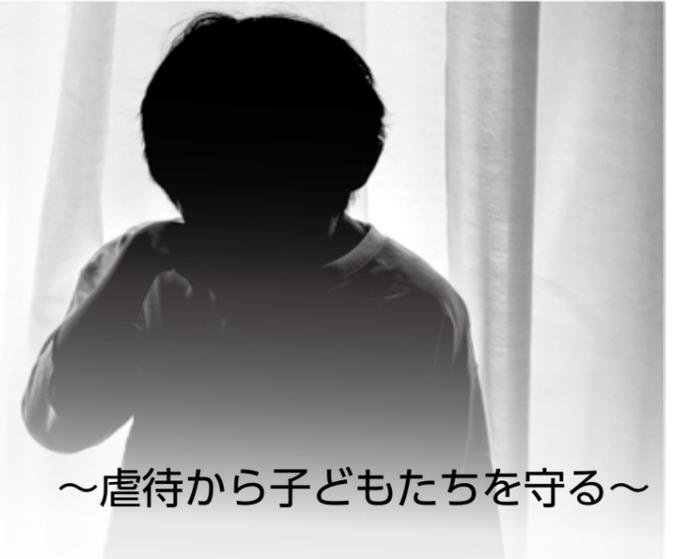
# 学童保育所をご利用ください

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 ☎08060	午後0時30分~7時	午前8時30分~午後7時	8,000円(夏休み5,000円追加)
2 ひかり学童クラブ ひかり学童クラブII	藤岡2378 ☎08855	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 ひとり親家庭一律7,000円(おやつ代込み) 夏休み別途加算 お迎え交通費2,000円(第一小以外)
3 ふじおか中央こども園学童部	藤岡1618-1 ☎08090	午後1時30分~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 ☎01180	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 ☎04732	午後0時30分~6時30分	午前8時30分~午後6時30分	一律8,000円
6 なかよしキッズクラブ	藤岡1449-10 ☎05381	正午~午後8時	午前7時~午後8時	一律1万円
7 ナースリー学童保育所	藤岡1336-1 ☎03080	正午~午後8時	午前7時~午後8時	1~3年生8,000円 4年生以上6,000円 夏休みは1日800円
8 ナースリーキッズクラブ	藤岡1335-22 ☎08080	午前11時~午後8時	午前7時~午後7時30分	1~3年生7,000円 4年生以上4,000円
9 光明学院学童クラブ	藤岡1041-2 ☎08765	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
10 キンダー学童保育所	岡之郷1316-3 ☎03004	正午~午後7時	午前7時30分~午後5時30分	一律8,000円
11 かな学童クラブ	岡之郷441-1 ☎01164	正午~午後7時	午前7時~午後6時	1~3年生8,300円 4年生以上4,150円
12 神流学童保育所	下戸塚577 ☎05210	正午~午後7時	午前7時30分~午後7時	1~3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
13 小野学童保育所	立石495-1 ☎05959	正午~午後7時	午前7時30分~午後7時	1~3年生8,000円 3年生以上7,000円
14 立石第1学童 立石第2学童	立石779-1 ☎01138	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
15 中栗須学童クラブ	中栗須701-2 ☎09961 ☎080・1395・5120	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
16 美土里学童保育所	下大塚675 ☎03023	正午~午後8時	午前7時~午後5時30分	一律8,000円
17 あかね学童クラブ	上大塚1597-6 ☎09060	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 あかね第2学童クラブ	上大塚1519-8 ☎09060	正午~午後7時	午前7時~午後7時	8,000円 第2子割引あり
19 あげぼの学童クラブ	篠塚564-1 ☎02167	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
20 学童クラブ直心	上落合862-1 ☎05262	午後1時~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
21 美九里西学童保育所	神田1388-1 ☎030187	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
22 美九里東学童保育所	本郷2095-4 ☎030186	午後0時30分~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
23 みどの学童クラブ	緑埜388-4 ☎058311	午後1時30分~6時30分	午前8時30分~午後6時30分	一律8,000円 (8月5,000円追加)
24 鬼石児童クラブ	鬼石439 ☎03812	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
25 浄法寺児童クラブ	浄法寺842 ☎03817	午後0時30分~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

# 人権を考える



～虐待から子どもたちを守る～

## 児童虐待の通報・相談窓口

- 市子ども課 (☎④2286)
- ふじおか子育て 110 番 (☎④5110)
- 西部児童相談所 (☎027・322・2498)
- こどもホットライン 24 (☎0120・783・884)
- 児童相談所虐待対応ダイヤル (☎189(いちはやく))
- 藤岡警察署 (☎②0110)

## 児童虐待とは

児童虐待とは、次のような行為です。

- 身体的虐待Ⅱ殴る、蹴る、激しく揺さぶる、故意にやけどを負わせるなど
- 心理的虐待Ⅱ言葉による脅し、無視、差別的扱い、子どもの前で配偶者に暴力を振るう(DV)など
- ネグレクトⅡ食事を与えない、長時間の放置、入浴させない、ひどく不潔にするなど
- 性的虐待Ⅱ性的行為を見せる、強要するなど

こうした行為はどのような理由があっても許されることではなく、絶対にやってはいけないことです。

## 児童虐待の件数増加

新聞やニュースでは毎日のように痛ましい児童虐待が報じられており、大きな社会問題となつていきます。今年もコロナ禍での学校休業や外出自粛などに伴い、子どもや家庭の生活環境が変化の中で虐待のリスクが高まる懸念が懸

念されました。実際に県内における1～5月分の児童虐待対応件数(速報値)は前年同期比を大きく上回り(20・1%増)しました。今後もこれまでに以上子どもたちを取り巻く環境について注視していく必要があります。

児童虐待は、子どもに対する重大な人権侵害です。子どもの心に大きな傷となつて残り、子どもの生命や心身の発達、人格形成にさまざまな悪影響を及ぼします。子どもたちの将来のために私たちに何ができるのかを考えましょう。

## 児童虐待はなぜ起るのか

親がわが子を虐待するようになることがなぜ起るのでしょうか。多くの場合、次の要因が重なつて起るものと考えられます。

- 親の要因Ⅱ育児不安、親自身が虐待された経験がある、病氣など
- 子どもの要因Ⅱかんしゃくが激しかったり、こだわりが強かったりするために育てることに難しさを感じるなど

○家族を取り巻く要因Ⅱ核家族化などにより身近に育児に關して相談できる人がいない、不安定な夫婦関係、経済的不安など

## 虐待を防ぐためにできること

○まずは相談からⅡ周りに気になる家庭があったら、市役所の相談窓口や児童相談所に相談しましょう。「もし誤解だったら」と思い、虐待を見過ごしてしまうことがあります。虐待している親も誰かに気付いてほしいというサインを送り続けているのかもしれない。

○地域で子育てⅡ日本では子どもは親が家庭で育てるものという考え方が根強く、重大な事態へ発展することが少なくありません。この認識を変えていくことが虐待防止の第一歩になります。日頃の地域でのコミュニケーションの、「あいさつをする」「声を掛け合う」などの触れ合いが人間関係を築き、苦しんでいる親や子どもたちを救うことになるのではないのでしょうか。



## 免疫力をアップして感染症から身を守ろう！

健康づくり課 (☎④2808)

## 免疫力の働き

私たちの周りには、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症の原因となるウイルスや細菌がたくさん存在していて、実際に触れたり、口や鼻から吸い込んだりしています。しかし、体内に取り込んだからといって必ず病気が発症するわけではなく、体内に侵入したウイルスなどに対し、常にパトロールと攻撃を行っているのが免疫です。免疫力が高ければ、病気の発症を抑え込むことができます。

## 免疫力をアップする

免疫力は、食事・運動・休養などの生活習慣改善に取り組むことで高めることができます。できることから少しずつ

つ取り組み、感染症に負けない体をつくりましょう。

○食事Ⅱ食事において、免疫力アップの1番の基本は、1日3食バランスの良い食事を取ることです。栄養状態が悪いと免疫力は低下してしまうので、全体の栄養バランスを考えながら、免疫力アップに役立つ、ヨーグルト・キノコ類・納豆・海藻・ゴボウなどの腸に良い食品を加えていきましょう。小腸と大腸には免疫の働きをつかさどる免疫細胞の60～70%が集まっているといわれています。腸内環境を整えることで、免疫細胞も活性化します。また唾液には免疫物質が含まれていて、ウイルスが口から体内に侵入するのを防ぎます。よくかんで食べましょう

○運動Ⅱ適度な運動を行うことで免疫力が高まります。外出を控えなければならないときは、屋内運動を取り入れるなど、日常生活の中でこまめに体を動かすことを意識しましょう。しかし極度に激しい運動は控えましょう。免疫力をつかさどるものの一つが「NK細胞」です。激しい運動をすると、NK細胞が一時的に大きく活性化しますが、その後大きく低下してしまいます。無理せず自分に合った運動を続けましょう

○休養Ⅱ質の良い睡眠を十分に取ることや、適度にリラックスして自律神経を整えることも免疫力の向上には欠かせません。普段からこまめに休養するよう心掛け、ストレスをためないようにしましょう

手洗い、うがい、マスクの着用、咳エチケット、3密(密閉・密集・密接)を避けるなどの感染予防も大切です。

## 12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)	田原内科クリニック 相生町・☎②2552	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	大竹歯科医院 6丁目・☎②0297
13日(日)	篠塚病院 篠塚・☎②9261	中田医院 宮本町・☎②0385	原内科クリニック 下戸塚・☎④2255	河内歯科医院 宮本町・☎④0100
20日(日)	光病院 本郷・☎④1234	戸塚クリニック 上栗須・☎②01800	光病院 本郷・☎④1234	中栗須歯科診療所 中栗須・☎⑤08624
27日(日)	鬼石病院 鬼石・☎②3121	しのめクリニック 中栗須・☎②8851	飯田整形外科医院 篠塚・☎②5770	ふじおか歯科クリニック 中栗須・☎⑤04182
29日(火)	くすの木病院 旭町・☎④3111	さわだ医院 岡之郷・☎④1888		西泉歯科医院 上栗須・☎④0418
30日(水)	栗原胃腸科外科医院 神田・☎④2299	あいおいクリニック 芦田町・☎④8811	山崎外科医院 芦田町・☎②1331	藤岡総合病院 中栗須・☎②3311
31日(木)	篠塚病院 篠塚・☎②9261	アイリス診療所 森・☎②2542	よしだ内科クリニック 白石・☎⑤08958	中栗須歯科診療所 中栗須・☎⑤08624 神流町歯科診療所 万場・☎⑤2019

◎救急テレホンサービス (☎②6699) 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。

## 12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)	午後 1時～4時	市役所市民相談室	4日は11月24日(火)、 10日は11月30日(月)、 18日は12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 (☎④02211)
人権相談	7日(月) 17日(木) 25日(金)	午後 1時～3時	市役所市民相談室 17日は鬼石公民館	当日会場へ	
心配ごと相談	9日(水) 23日(水)	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 (☎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 令和2年11月1日現在



男……………31,541人 (-33)  
 女……………32,827人 (-12)  
 計……………64,368人 (-45)  
 世帯数………27,602世帯 (+2)

### 火災・救急 ( )内は前年比 令和2年10月31日現在



数字は令和2年1月からの累計(概数)です。

火災 19件 (-16)      救急 2,416件 (-261)  
 with マスク and 手洗いうがい  
 忘れずに

### 交通事故 ( )内は前年比 令和2年10月31日現在



数字は令和2年1月からの累計(概数)です。

人身 188件 (-65)      物損 920件 (-88)  
 事故                      事故

12月1日から12月10日までの間  
 冬の県民交通安全運動が実施されます!

### 納税

期日：11月30日



固定資産税…4期  
 国民健康保険税…5期  
 介護保険料…5期  
 後期高齢者医療保険料…5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(☎④02208)

秋草が優しく揺れる散歩道

虫の音にまげじと唄うデイサービス

田の畔に群生華麗彼岸花

山栗は小粒辛抱強く剥く

空映し大きな玉に草の露

そぞろ寒む猛烈雨の追ひ打ちを

横堀 義久

赤松美保子

飯塚 茂利

関口 悦子

笠原 榮

堀越 美子

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)市役所秘書課広報広聴係「文芸の里」応募係まで