

City-Fujioka-Gunma Public Relations



広報

ふじおか

2021
11.15

No.1263



冬の寒さに凜と咲く、冬桜^{りん} ～桜山公園～

スポーツ
問い合わせ 508213

スキーを楽しむ

年末スキーの集い

期日 12月25日(土)・26日(日)1泊2日
会場 妙高杉ノ原スキー場(新潟県妙高市)
集合場所 市役所
対象 小学4年生以上
定員 20人(先着順)
参加料 1万7000円(宿泊費・リフト代・交通費(バス・保険料など))
※小学生は1万2000円
申し込み・問い合わせ 12月17日(金)までにハガキに記入して〒375-0012下戸塚597-3市スポーツ協会スキー部塚本さん ☎090・8873・5473へ

ハガキ記載例(裏面)
年末スキーの集い
参加申込書
氏名(フリガナ)
住所・性別
年齢・学年
学校名または勤務先
電話番号
18歳未満の場合の保護者同意
保護者署名

市民ジュニアスキー教室
日時 令和4年1月23日(日)

2月6日(日)・3月6日(日)全3回(午前6時30分～午後6時)
会場 湯の丸高原スキー場(長野県東御市)
集合場所 市役所
対象 小学3年～中学生
※一般・保護者も参加できますが講習は受けられません
定員 30人程度(最小実施人数10人)
参加料 1回7500円(リフト代・交通費(バス)・昼食代・保険料など)
※一般・保護者は1回6500円
申し込み・問い合わせ 12月31日(金)までにハガキに記入して〒375-0032神田134-3市スポーツ協会スキー部宮澤さん ☎090・2247・6318へ。メール fujikaski.club@gmail.com・ファクス(☎)5595の場合ハガキ記載例の事項を記入して申し込んでください

ハガキ記載例(裏面)
ジュニアスキー教室
参加申込書
参加希望日
氏名(フリガナ)
住所・性別・年齢・学年
学校名
電話番号
用具レンタル希望者は身長・足のサイズ
18歳未満の場合の保護者同意
保護者署名

もっと知りたい!

藤岡市のこと

県内初!

健やかな成長のための5歳児健康診査

子どもは5歳になる頃に、親や保育士、周りの友だちなどとの関係の中で少しずつ社会性や協調性を身に付けていきます。



普段の様子や園での生活で「落ち着きがない」「集団での行動が苦手」など、心配なことや気になる点はありませんか?

5歳児健康診査では、

「10年、20年先の都市環境を創造するまちづくり」をテーマとした藤岡市の先進的な施策を紹介します。

問い合わせ 企画課(☎402424)
子ども課(☎402268)

子どもの成長の確認を行うとともに、子育ての悩みを相談することができます。

藤岡市は、平成19年に群馬県のモデル事業として県内で初めて5歳児健康診査を開始し、平成22年からは市の単独事業として継続して実施しています。子どもの可能性を見つけ、持っている力を伸ばすために、5歳児健康診査をぜひご活用ください!

実施会場	市保健センター
内容	身体計測、歯科講話、集団遊びなど
受診方法	対象者へ個別に通知を発送

上州藤岡蚕マラソン・市民駅伝交通規制のお知らせ

問い合わせ スポーツ課(☎508213)

上州藤岡蚕マラソン

第10回上州藤岡蚕マラソン開催に伴い、下図区間が通行止めになります。

※通行止め時間内はコミュニティ・センター「やすらぎ」を利用できません

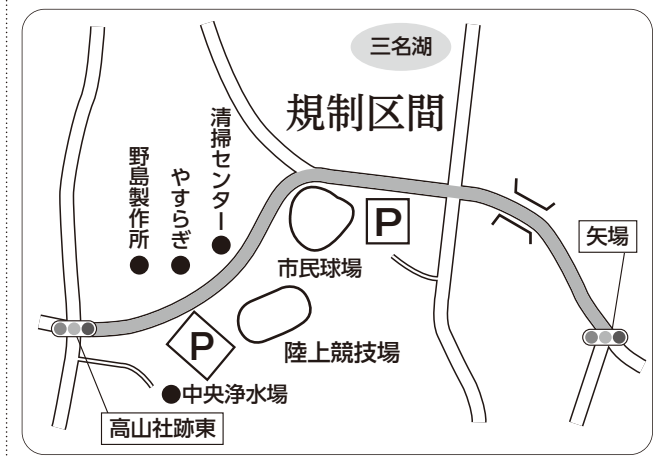
規制日時 11月28日(日)午前9時～午後0時30分まで



市民駅伝

市民駅伝大会実施に伴い、下図区間が通行止めになります。

規制日時 12月12日(日)午前9時20分～正午



健康福祉

前立腺がん・肝炎ウイルス検診



バジテスト
期日 令和4年3月6日(日)
会場 湯の丸高原スキー場(長野県東御市)
申し込み・問い合わせ 令和4年2月28日(月)までに市スポーツ協会スキー部宮澤さん(☎090・2247・6318)へ

日時 12月7日(火)午後2時～4時

会場 市保健センター

対象 △前立腺がん検診 50歳以上の男性▽肝炎ウイルス検診 40・45・50・55・60・65・70・75歳で、今まで肝炎ウイルス検診を受けたことがない人

※健康づくり課から通知が送付されている人が対象

その他

多重債務者無料相談会

弁護士や司法書士による債務整理相談、多重債務者支援団体による生活の立て直し相談、こころの健康相談を面接により行います。

日時 12月15日(水)午後5時30分～6時30分

会場 市役所本庁舎

定員 12人(先着順)

※予約が必要です

申し込み・問い合わせ 12月8日(水)までに市消費生活センター(☎201133)へ

検診料 △前立腺がん 500円(70歳以上無料)▽肝炎ウイルス 無料

持ってくる物 受診票・検査料金

その他 △人間ドック受診者・治療中・経過観察中の人は除く▽受診者が集中してしまう恐れがある場合は検診会場への入場時間を調整することがあります

問い合わせ 健康づくり課(☎402808)

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において、功績のあった個人を表彰しています。該当する人は申請してください。

表彰日 令和4年2月16日(水)
対象 ▽市内在住・在勤・在学
の個人で、学芸・体育など幅広く教育活動全般にわたり、他の児童生徒、市民の模範となる成績を上げた人(表彰者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・問い合わせ 12月10日(金)までに教育総務課(☎508211)へ

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次の期日を目安に早

めに申し込んでください。

年末 ▽し尿 12月3日(金)までに申し込み▽浄化槽 12月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(火)まで**年始** 令和4年1月4日(火)から平常業務

担当業者 (株)上信メンテナンス(☎221051)・(株)多野防疫(☎22526)・(株)サニティション(☎22248)・(株)平和メンテナンス(☎2430)
問い合わせ 下水道課(☎2327)

事業者継続支援金

新型コロナウイルス感染症の影響により、売上が前年または前々年同期比で20%以上減少している事業者へ支援金を支給します。

対象 市内に事業所や店舗(支店や営業所含む)を有する法人または個人事業者
支援金額 1事業者5万円(1回限り)
申請期間 12月28日(火)まで
申請要件 次の要件を満たす

マイナンバーカードの受け取り

個人番号カード交付通知書が手元に届いたら早期にカードの受け取りをお願いします。

受取時間 ▽平日=午前9時~11時30分、午後2時~4時30分 ▽水曜夜間窓口=午後5時15分~7時45分(事前予約制)

その他 令和3年4月末までにマイナンバーカードを申請した人は、12月末までにマイナポイント申請条件を満たすと上限5,000円分のマイナポイントが付与されます。ポイント取得期間終盤になると受取窓口が混雑しますので、個人番号カード交付通知書および案内を確認の上、時間に余裕を持って来庁してください。また、個人番号カード交付通知書をなくした人は郵送をするので、市民課まで連絡してください

問い合わせ 市民課(☎402256)

市内事業者▽群馬県感染症対策営業時間短縮要請協力金の支給を受けていない▽9月1日以前から事業収入を得ており、支援金を申請する日以後も市内で事業を継続する意思がある▽確定申告をしている▽次のいずれかに該当する事業者である①資本金の額または出資の総額が3億円以下である②資本金の額または出資の総額が定められていない場合は、常時使用従業員が300人以下である▽8月または

9月中の売上において、前年または前々年同期比で20%以上減少している月が1ヵ月以上ある
申請書類 市ホームページからダウンロード、または市役所・鬼石総合支所・各地区公民館(神流・美土里を除く)・藤岡商工会議所・鬼石商工会にて配布
その他 ▽市外に本社がある事業所は、市内の支店や営業所などの売上が20%以上減少した場合に対象▽市内に複数

宝くじの助成金で整備

(一財)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、宝くじの収益金や受託事業収入を財源に、自治体や自治会などに助成事業を行っています。今年度は市防災公園のふわふわドーム建設、下表の市内公会堂に冷蔵庫をはじめとするコミュニティ活動関連備品を整備しました。

問い合わせ 地域づくり課(☎402211)・地域安全課(☎27444)

自治会名	整備を行った 公会堂	備品名
第59区	西平井公会堂	冷蔵庫 ほか
	西平井下三組公会堂	ちょうちん ほか
東平井区	東平井公民館	LED照明器具 ほか
第61区	鮎川公会堂	掃除機 ほか
緑埜区	緑埜公会堂	ノートパソコン ほか
藤岡市第63区	白石公民館	LED照明器具



←緑埜公会堂に整備したノートパソコン



↓市防災公園に整備したふわふわドーム

の支店や営業所を持つ事業者の場合、1事業所の申請のみ有効▽創業後間もない場合は対象月の直前3ヵ月の平均売上を出すこと
申請・問い合わせ 郵送で〒375-8601(住所不要)市役所商工観光課(☎402319)へ

粗大ごみ有料回収

収集日 12月6日・13日・20日・27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33円(消費税込み)
申し込み・問い合わせ 11月22日(月)から電話で清掃センター(☎238305)へ

人権週間

法務省および全国人権擁護委員連合会では、12月4日(土)~10日(金)の1週間を「第73回人権週間」と定め、人権尊重の普及に努めています。各相談窓口では、子どもに関すること、家庭内や近所とのトラブルなど、人権に関する

る問題の相談を受け付けています。

相談窓口 ▽みんなの人権 10番(☎0570-0003・110) ▽平日午前8時30分~午後5時15分▽インターネット相談(<https://www.jinken.go.jp>)
問い合わせ 前橋地方事務局(☎027-221-4466)・地域づくり課(☎40211)

野焼きは禁止

家庭や事業所などから出るゴミや廃棄物をドラム缶や構造基準を満たしていない焼却炉で燃やすことは、法律や県条例などで原則禁止されており、処罰の対応になります。発生した家庭ゴミなどは清掃センターへ搬入するか、指定されたごみ収集所に出しましょう。

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。これは自己負担で専門業者に引き取ってもらうこととなります。

問い合わせ 環境課(☎402664)

成人式

日時 令和4年1月9日(日) ▽1部 午前10時15分受付開始 11時開会(中学校区 東中・小野中・鬼石中) ▽2部 午後1時15分受付開始、2時開会(中学校区 北中・西中)
会場 みかぼみらい館

対象 平成13年4月2日~14年4月1日生まれで次のいずれかに該当する人▽市内に住民登録がある▽市内に住民登録がないが、市内の学校に在学していた▽市内に住民登録がないが、市内に在勤・在学している

案内状 市内に住民登録のある人には11月下旬に発送します。市内に住民登録がない人は12月15日(水)までに生涯学習課へ連絡してください

その他 今年度の成人式は新成人のみの参加となります。新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によって、内容の変更や中止となる場合があります。最新の情報はホームページでお知らせします

問い合わせ 生涯学習課(☎226888)

みずとぴあ藤岡 定期教室

教室時間 55分(短い教室もあります)
開催日程 一般コース全10回(月曜日は全8回)
月曜日 1月17日～3月28日
水曜日 1月5日～3月30日
木曜日 1月6日～3月24日
金曜日 1月7日～3月25日
土曜日 1月8日～3月26日
日曜日 1月9日～3月27日
※介護者休息プログラムは1月7日と3月4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6日(月)～12日(日)の希望する各教室の終了後
▷市外在住者＝12月13日(月)～19日(日)の希望する各教室の曜日の午前10時

問い合わせ みずとぴあ藤岡 (☎0977)

		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
		大人水泳教室・中級B	午後7時	1,570円
	水曜	大人水泳教室・初級	午前11時	1,960円
		アクアビクス	午後1時	3,930円
		らくらくマスターズ・上級	午後3時	4,910円
		アクアビクス	午後7時	3,930円
	木曜	大人水中健康教室	午前11時	1,960円
		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
	金曜	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
		大人水中健康教室	午後2時	1,960円
	土曜	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
		小学生水泳教室・わかば	午前10時30分	1,960円
		小学生水泳教室・初級	午前11時30分	1,960円
	日曜	大人水泳教室・上級	午後7時	1,960円
		幼児水泳教室(年少～年長児)	午前10時30分	3,930円
キッズフロア教室	月	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
		ジュニアHIPHOP(小学2～6年生)	午後5時30分	4,910円
	木曜	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	キッズフラダンス(年長児～中学生)	午後5時	4,910円
フロア教室	月曜	体力向上体操	午前10時15分 (40分間)	2,360円
		ZUMBA	正午	4,710円
		フラダンス	午後1時	4,710円
		ストレッチ健康体操	午後2時	3,140円
		脂肪燃焼エアロビクス	午後3時	3,140円
		エアロビクス	午後6時30分	3,140円
		ボディシェイプ	午後7時30分	3,930円

		内容	開始時間	参加料
水曜	水曜	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 (40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
		パワーヨガ	午後3時	5,890円
フロア教室	金曜	ステップエアロ	午後7時	5,890円
		朝ヨガ	午前10時15分 (40分間)	3,930円
		ストレッチ健康体操	午前11時	3,930円
		24式太極拳	正午	3,930円
		初級エアロビクス	午後1時	3,930円
		スローヨガ	午後3時	5,890円
	土曜	フラダンス	午後4時	5,890円
		初級エアロビクス	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
		BOKWA ～ボクワ	午後1時	5,890円
		ZUMBA	午後2時	5,890円
		バランスボール	午後3時	5,890円
	日曜	姿勢改善エクササイズ	午後4時	4,910円
		フィジカルトレーニング	午後5時	5,890円
		中級エアロビクス	午後6時30分	4,910円
		ヨガ	午後7時30分	5,890円
		脂肪燃焼エアロビクス	午前10時30分	3,930円
		ZUMBA	午前11時30分	5,890円
		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、送迎費などが発生します。



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 ☎0977-8060	午後0時30分～ 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 ☎0977-8855	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 ひとり親家庭7,000円(おやつ代込み) 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 ☎0977-8090	午後1時30分～ 7時	午前7時30分～ 午後6時	1～4年生1万2,250円 5年生以上8,250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 ☎0977-1180	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410-1 ☎0977-4732	午後0時30分～ 6時30分	午前8時30分～ 午後6時30分	8,000円
6	なかよしキッズクラブ	藤岡1449-10 ☎0977-5381	正午～午後8時	午前7時～ 午後8時	1万円
7	ナースリー学童保育所	藤岡1336-1 ☎0977-3080	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 校区外2,000円追加
8	ナースリーキッズクラブ	藤岡1335-22 ☎0977-8080	午前11時～ 午後8時	午前7時～ 午後7時30分	1～3年生8,000円 4年生以上6,000円
9	光明学院学童クラブ	藤岡1041-2 ☎0977-8765	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
10	キンダー学童保育所	岡之郷1316-3 ☎0977-3004	正午～ 午後7時30分	午前7時30分～ 午後5時30分	8,000円
11	かなな学童クラブ	岡之郷441-1 ☎0977-1164	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 ☎0977-5210	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 第2子・ひとり親家庭割引あり
13	小野学童保育所	立石495-1 ☎0977-5959	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
14	立石第1学童 立石第2学童	立石779-1 ☎0977-1138	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
15	中栗須学童クラブ	中栗須701-2 ☎0977-080・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 ☎0977-3023	正午～午後7時	午前7時～ 午後5時30分	8,000円
17	あかね学童クラブ	上大塚1597-6 ☎0977-9060	正午～午後7時	午前7時～ 午後6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 ☎0977-9060	正午～午後7時	午前7時～ 午後6時	8,000円 第2子割引あり
19	あけぼの学童クラブ	篠塚564-1 ☎0977-2167	正午～午後7時	午前8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 ☎0977-8262	午後1時～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 ひとり親家庭半額
21	美九里西学童保育所	神田1388-1 ☎0977-0187	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
22	美九里東学童保育所	本郷2095-4 ☎0977-0186	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 ☎0977-8311	午後1時30分～ 6時30分	午前8時30分～ 午後6時30分	8,000円
24	鬼石児童クラブ	鬼石439 ☎0977-3812	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
25	浄法寺児童クラブ	浄法寺842 ☎0977-3817	午後0時30分～ 7時30分	午前7時30分～ 午後7時30分	

人権を考える



虐待の相談窓口

- ▷市子ども課(☎40 2286)
- ▷ふじおか子育て110番(☎24 5110)
- ▷西部児童相談所(☎027・322・2498)
- ▷こどもホットライン24(☎0120・783・884)
- ▷児童相談所全国共通ダイヤル(☎189(いちはやく))
- ▷藤岡警察署(☎22 0110)

～虐待から子どもたちを守る～

児童虐待は、子どもに対する重大な人権侵害です。

児童虐待の種類

- 身体的虐待Ⅱ殴る、蹴る、たたく、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせるなど
- 性的虐待Ⅱ子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にするなど
- ネグレクトⅡ家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れていかないなど
- 心理的虐待Ⅱ言葉による脅し、無視、兄弟姉妹間での差別的な扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力を振るうなど

子ども時代につらい体験をした人は、脳にさまざまな変化を生じていることが報告されています。親は「愛の鞭」のつもりだったとしても、子どもには目に見えない大きな影響を与えているかもしれません。

令和2年度に全国の児童相談所が児童虐待として対応した件数は20万5029件(厚生労働省の速報値、対前年比プラス5・8%)で過去最多となりました。増加の背景として、虐待そのものの増加だけでなく、次のようなことが考えられます。

○児童虐待防止法の改正によりDV(パートナー間暴力)を目撃することは子どもにとって心理的虐待に当たると明示され、警察がDVであると認知し、未成年の子どもがいる場合は児童相談所に通告することになったこと

○虐待かも、と心配した周囲の人からの相談が増えたこと

○189の短縮ダイヤルが設けられるなどして、社会全体に児童虐待を見逃すまいという意識が浸透してきたこと

件数増加の背景

いる場合があります。地域とのつながりが希薄になりがちな現代社会の中で、こうした家庭に適切な支援が差し伸べられず、痛ましい児童虐待に至るケースがあります。

相談・通告を受けて、家庭訪問の第一声は、「何かお困りのことはありませんか?」です。何も聞かずに児童を保護するようなことはありません。重大な事態に至る前に、必要な支援を行うことを第一に考えています。相談・通告は児童だけでなく、その家族全体を守ることもつながります。

迷ったらまず相談

いろいろな機関に相談したり、助けを求めたりすることは恥ずかしいことはありません。子育ての当事者である保護者はもちろん、周囲の人が勇気を持って声を出すことも、悩んでいる保護者や子どもたちを救うことにつながります。迷ったら、まずは上記の相談窓口で電話をしてください。

相談・通告することの意味

子育てには、それぞれの時期ごとに異なった大変さがあり、周囲の支援を必要として



運動の秋です

健康づくり課(☎402808)

近年、省力家電製品の普及や新型コロナウイルス感染症による外出自粛などで、日常生活における活動量や運動量が減ったという人も少なくないのではないのでしょうか。暑い夏が終わり、過ごしやす秋になりました。体を動かすにはぴったりの季節です。

運動による効果

- 脂質異常症・高血圧・糖尿病などの生活習慣病の予防・改善
 - 筋力向上やバランス能力向上による転倒リスクの低下
 - ストレスの発散やリラクゼーション効果
- このように、運動には心も体も健康に保つ効果が数多くあります。では、どのように運動を生活に取り入れていけばよいのでしょうか。

毎日を動かす

厚生労働省は国民の健康づくりの目標として「+10(プラス・テン)」を掲げています。これは「今より10分多く毎日身体を動かす」ことをいいます。体を動かすチャンスは日常生活のさまざまな場面にあります。+10は、いつもの散歩の距離を少し延ばしたり、テレビを見ながら筋トレ・ストレッチをしたりして、自分の生活スタイルや自分のペースに合わせて取り組むことができます。

また、県では公式健康アプリ「G・WALK+」をスマートフォンにインストールしました。これは県の健康課題に対応したメニューになっており、スマートフォンを持ち歩くだけで歩数を自動で記録するとともに、毎日の体重・血圧を記録することで

安全に運動する

誤ったやり方で体を動かすと思わぬ事故やけがにつながる可能性があります。

- 安全に運動するためのポイントⅡ▽からだを動かす時間は少しずつ増やしていく▽体調が悪いときは無理をしない▽病気や痛みがある場合は専門家に相談する



G-WALK+

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
5日(日)	光病院 本郷・☎241234	飯塚クリニック 下戸塚・☎407700	光病院 本郷・☎241234	西泉歯科医院 上栗須・☎240418
12日(日)	鬼石病院 鬼石・☎23121	秋山医院 小林・☎28315	藤岡こどもクリニック 小林・☎240024	江本歯科医院 宮本町・☎241955
19日(日)	篠塚病院 篠塚・☎239261	根岸産婦人科小児科医院 中栗須・☎241111	山崎外科医院 芦田町・☎221331	長谷川歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027・320・3400
26日(日)	薬師寺整形外科クリニック 下栗須・☎201555	すぎやまメディカルクリニック 下大塚・☎201666	中田医院 宮本町・☎220385	藤岡総合病院 中栗須・☎223311
29日(水)	くすの木病院 旭町・☎243111	栗原胃腸科外科医院 神田・☎402299	藤岡総合病院 中栗須・☎223311	服部歯科医院 鬼石・☎232022
30日(木)	光病院 本郷・☎241234	しろやしき内科 芦田町・☎508320	光病院 本郷・☎241234	くすの木病院 旭町・☎243111
31日(金)	鬼石病院 鬼石・☎23121	さわだ医院 岡之郷・☎41888	あいおいクリニック 芦田町・☎248811	中央歯科 下栗須・☎244180
				ほりぐち歯科医院 下栗須・☎408566
				神流町歯科診療所 神流町万場・☎2019

◎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	3日(金) 9日(木) 17日(金)	午後 1時～4時	市役所市民相談室	3日は11月22日(月)、 9日は11月29日(月)、 17日は12月7日(火)から	地域づくり課 (☎402211)
行政相談	8日(水) 15日(水) 16日(木)	午後 2時～4時	市役所市民相談室 16日は鬼石公民館	当日会場へ	
人権相談	7日(火) 16日(木) 24日(金)	午後 1時～3時	市役所市民相談室 16日は鬼石公民館	当日会場へ	
不動産相談	15日(水)	午後 1時30分～3時	市役所第6会議室	事前に予約が必要です	
心配ごと相談	8日(水) 22日(水)	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	4日(土) 16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 (1版)を持って、 当日会場へ	
相続・遺言相談	21日(火)	午後 1時～3時30分	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 (☎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3年11月1日現在



男……………31,215人 (-34)
女……………32,463人 (-39)
計……………63,678人 (-73)
世帯数………27,677世帯 (-7)

火災・救急 ()内は前年比
令和3年10月31日現在



数字は令和3年1月からの累計(概数)です。

火災 18件 救急 2,449件
(-1) (+33)

消したはず そう思わずに再確認

交通事故 ()内は前年比
令和3年10月31日現在



数字は令和3年1月からの累計(概数)です。

人身 245件 物損 905件
事故 (+57) 事故 (-13)

12月1日(水)～12月10日(金)
冬の県民交通安全運動実施
「僕たちの 命をてらす 反射材」

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1枚に1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)

懐かしの演歌聞き入る夜長かな
雑草に耐えてコスモス凛と咲く
仰ぎみる空一面の鱗雲
もみじ落ち静かな空気を閉じる
野仏に添いて咲きしや彼岸花
仏前にりんどう添えて母恩ぶ

土屋 栄子
伊藤とり子
中山由里子
石関 花音
(小学生)
山本 博子
宮澤 静枝

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