

City-Fujioka-Gunma Public Relations



広報

ふじおか

2023  
1.15

No.1291

## 天まで届け、どんど焼き。

毎年、正月を締めくくる行事として行われているどんど焼き。  
正月飾りや昨年のお守り、書き初めやだるまなどをたき上げます。  
今年も、藤岡地区では1月15日に開催されます。

※写真は昨年の様子です



## 6 POINT 感染者との部屋を分ける



感染した場合は個室で療養し、食事や寝るときも別室にしましょう。  
子どもがいる人や部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。また、寝る時は口呼吸からの感染を防ぐため、頭の位置を互い違いになるように寝ましょう。  
感染した本人は極力部屋から出ないようにして、トイレやバスルームなどの共有スペースの利用は最小限にしましょう。

## 7 POINT 手で触れる共有部分を消毒する



共用部分(ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など)は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きをすると効果的です。トイレや洗面所は、界面活性剤が含まれる家庭用洗剤や、薄めた塩素系漂白剤などでこまめに拭き取るなどの消毒をしましょう。

タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。また、感染者の使用した物を分けて洗う必要はありません。

洗浄前の物は共用しないようにしてください。特にタオルは、トイレ・洗面所・キッチンなどでは共用しないように注意しましょう。

## その他に注意すべきこと

### ☑感染者の世話はできるだけ限られた人で

心臓・肺・腎臓に持病のある人、糖尿病の人、免疫力の低下した人、妊娠中の人などが感染者の世話をするのは避けましょう。

## 2月1日(水)からコロナワクチンに関する コールセンターの電話番号と開設時間が変わります

市で実施する新型コロナウイルスワクチン接種の相談を受け付けている「藤岡市コロナワクチンコールセンター」について、2月1日(水)から電話番号と開設時間が下記の内容に変更となります。

受付時間 月～金曜日の午前9時～午後5時(祝日、年末年始を除く)

電話番号 ☎@8024

# 新型コロナウイルス関連情報

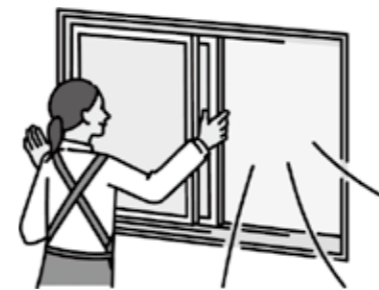
問い合わせ 市コロナワクチンコールセンター(☎027・212・4722)  
健康づくり課(☎@1211(代表))



## 自宅でコロナを広げない。家族を感染から守る

家族が新型コロナウイルスに感染した時に、自宅で感染を広げないために次のことに注意をしましょう。日頃の感染対策としても有効ですので、生活に取り入れてください。

### 1 POINT 換気をする



定期的に室内を換気してください。

共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなどの換気を行きましょう。

### 2 POINT こまめに手を洗う



こまめにせっけんで手を洗い、アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などは触らないようにしてください。

### 3 POINT ゴミは密閉して捨てる



鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後はせっけんで手を洗いましょう。

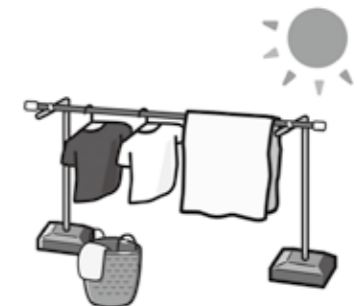
### 4 POINT マスクを着用する



使用したマスクは他の部屋に持ち出さないようにしましょう。

マスクを外す時は、マスクの表面には触れずに、ゴムやひもをつまんで外し、マスクを外した後は必ずせっけんで手を洗うか、アルコール手指消毒をしましょう。

### 5 POINT 汚れた衣服やリネンを洗濯する



体液で汚れた衣服やリネンを取り扱う時には、手袋とマスクを付け、一般的な家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かしてください。

感染者の糞便からウイルスが検出されることがありますので、素手で洗うことはしないようにしましょう。

もっと知りたい!

# 藤岡市のこと

県内初導入!

## 学校給食をInstagramで毎日配信

藤岡市では、多くの人に給食を身近に感じてもらえるよう、昨年8月30日からInstagramで学校給食や食育情報を配信しています。親子の会話のきっかけや、家庭での夕食作りの参考として、ぜひ見てください。



「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 秘書課(☎02200) 学校給食センター(☎0238998)

### 投稿する内容

- ▷その日の給食メニュー
- ▷調理のこだわりや食材に関する豆知識
- ▷食材生産者の紹介や調理風景

### 給食センター職員からのメッセージ

- ▷給食のある日のお昼過ぎに配信します!
- ▷子どもたちの夕食の献立作りの参考に!
- ▷生産者や調理員の思いを日々届けます!



2次元コードまたは市ホームページからアクセスしてください



FUJIKAWA KYUUSHOKU SENTAA

## 土と火の里公園 ハッピーバレンタイン



土と火の里公園で特別体験イベントを実施します。

日時 1月14日(土)〜2月12日(日)午前9時〜午後3時30分(毎週月曜日を除く)

会場 土と火の里公園  
内容・参加料 ▼染色工房II マーキングの紙を使ったステンシルと金箔で作るギフトBOX(1100円)▼陶芸工房IIお絵描きキーホルダー(500円、なくなり次第終了)▼ガラス工房IIシーガラスを使って絵を作る体験(1500円)〜  
その他 イベント期間中の土・日曜日、祝日はららん藤岡で出張体験を行います(一部の体験のみ)。各工房が不在の場合があるため、出張予定をホームページで確認の上、来園してください  
申し込み・問い合わせ 土と火の里公園(☎0385)

## 土と火の里公園 冬の特別教室

木と触れ合う木工教室を実施します。1枚の板を電動工具を使ってカット、組み立て、塗装までを1日で行う、DIY中級者向けの教室です。  
日時 2月12日(日)午前10時〜午後2時  
内容・参加料 椅子(スツール)幅40cm×奥行27cm×高さ40cm 5500円

## みかぼみらい館

☎025511

劇団飛行船マスクプレイミュージカル  
〜ジャックと豆の木〜  
日時 2月4日(土) 午後1時30分開演  
入場料 全席自由 1席1,500円 ペア2,000円  
チケット発売 発売中

PROJECT Wind Orchestra  
伊奈学園総合高等学校吹奏楽部  
Winter Concert〜群馬藤岡公演〜  
日時 2月12日(日) 午後1時30分開演  
入場料 全席自由 前売2,000円 当日2,500円  
チケット発売 発売中

南こうせつコンサートツアー2023  
〜夜明けの風〜  
日時 2月23日(祝) 午後5時開演  
入場料 全席指定 前売6,800円 当日7,300円  
チケット発売 発売中

新春みかぼ寄席 林家たい平独演会  
日時 3月1日(水) 午後2時開演  
入場料 全席指定 前売3,500円 当日4,000円  
チケット発売 発売中

森山直太朗 20thアニバーサリーツアー  
「素晴らしい世界」<後篇>  
日時 3月19日(日) 午後5時30分開演  
入場料 全席指定 前売7,700円 当日8,200円  
チケット発売 発売中

午後3時  
内容・参加料 ローデスク(文机)幅70cm×奥行35cm×高さ33cm 5500円  
テーブル作り  
日時 2月19日(日)午前10時〜午後3時  
内容・参加料 ローデスク(珈琲テーブル)幅100cm×奥行50cm×高さ55cm 7700円  
椅子作り  
日時 2月26日(日)午前10時〜午後2時  
内容・参加料 椅子(スツール)幅40cm×奥行27cm×高さ40cm 5500円

40cm 5500円  
共通事項  
会場 土と火の里公園  
定員 各体験4人(先着順)  
申し込み・問い合わせ 1月17日(火)〜27日(金)午前9時〜午後4時に土と火の里公園(☎0385)

## 神流地区文化祭

神流地区文化祭を3年ぶりに開催します。  
日時 2月4日(土)展示の部 11時〜午後3時 発表の部 11時〜午後4時

## 講座・教室

会場 みかぼみらい館  
入場料 無料  
その他 神流小合唱部・北中吹奏楽部などの特別出演のほか、お茶席も設けます  
問い合わせ 神流公民館(☎0809)

## はじめてのLINE 体験講座

スマホを使って無料通信アプリLINE(ライン)の基本的な機能を体験します。  
日時 2月8日(水)準備編(LINEについて、友だち追加など) 午後2時〜2時50分  
▽応用編(グループ・アルバム作成など) 午後3時〜3時50分  
※片方のみ参加することもできます  
会場 藤岡公民館  
講師 ソフトバンク(株)スマホアドバイザー  
定員 20人(先着順)  
参加料 無料  
その他 スマートフォンを持っている人へは講義中に実物

## 募集

## 市民展覧会

を貸し出します  
申し込み・問い合わせ 1月23日(月)〜2月3日(金)に電話で藤岡公民館(☎020534)  
日時 3月8日(水)〜12日(日) 午前9時〜午後5時(12日は午後3時まで)  
会場 市民ホール

募集作品 書道・美術・写真の各部門未発表創作作品(書道は臨書も可)  
応募点数 ▼書道・美術 1人2点以内 ▼写真 1人3点以内  
※学生は全部門合計で2点まで  
対象 市内在住・在勤・在学・出身の高校生以上の人  
出品料 各部門1000円(学生は無料)  
搬入日時 3月5日(日)午前10時〜11時  
申し込み 名票と出品票・出品料を添えて搬入日に市民ホールへ  
問い合わせ 生涯学習課(☎026888)

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



**スキルアップセミナー**

カラーコーディネート  
スタンダードクラス対策講習

**日時** 2月14日(火)～17日(金)の  
4日間午後5時～8時15分  
持ってくる物 筆記用具・テ  
キスト

**定員** 10人(先着順)

**応募締め切り** 1月24日(火)

**自動車パネル補修の基礎**

**日時** 3月7日(火)～10日(金)の  
4日間午後5時～8時15分  
持ってくる物 筆記用具・作  
業服・保護具など

**定員** 5人(先着順)

**応募締め切り** 2月14日(火)

**エフステリア工事の基礎**

**日時** 3月14日(火)～17日(金)の  
4日間午後5時～8時15分  
持ってくる物 筆記用具・テ  
キスト・作業服

**定員** 10人(先着順)

**応募締め切り** 2月21日(火)

**測定入門**

**日時** 3月16日(木)・17日(金)の  
2日間午前9時～午後4時30分  
持ってくる物 筆記用具・作  
業服

**定員** 10人(先着順)

**応募締め切り** 2月24日(金)

**共通事項**

**会場** 高崎産業技術専門学校(高  
崎市山名町)

**受講料** 9600円

**申し込み** 高崎産業技術専門  
校のホームページから所定の  
受講申込用紙をダウンロード  
し、メール・ファクス・郵送・  
持参のいずれかの方法で〒370-

1213 高崎市山名町126

8 高崎産業技術専門学校(☎0

27-347-1210) FAX0

27-347-1210) hakagan

@pref.gunma.lg.jp)へ

**問い合わせ** 高崎産業技術專

門校(☎027-320-2

221)・商工観光課(☎0

2319)



**武術太極拳競技大会**

**日時** 2月12日(日)午前9時30  
分開会

**会場** 総合学習センター体育館

**種目** ▽個人競技の部▽集団

競技の部

**対象** 市太極拳協会加盟団体

および太極拳経験者

**参加料** 1種目500円

**⊕ 市民献血**

愛の献血にご協力ください。

**日時** 2月3日(金)午前9時30分～  
11時30分、午後0時45分～3時  
30分

**会場** 市保健センター

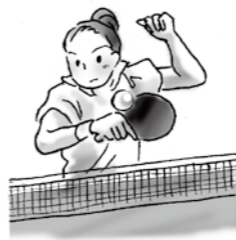
**献血方法** 200ml献血・400ml献血

**対象** 献血に協力できる人

※年齢、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(☎④  
2808)



**社会人卓球大会  
市長杯争奪卓球大会**

**日時** 3月12日(日)午前8時受  
け付け

**会場** 市民体育館

**対象** 西毛地区在住・在勤・  
在学・在クラブの人

**参加料** 500円～1000



健康福祉

**障がい者雇用企業  
説明会・面接会**

**日時** 2月15日(水)▽説明会 11  
午後1時～2時▽面接会 11 2  
時～4時(面接会の最終受け

付けは3時30分まで)

**会場** 総合学習センター教育

庁舎

円(種目により異なります)  
**申し込み・問い合わせ** 市ホー  
ムページから申込書をダウン  
ロードし、メールで1月30日  
(月)までにスポーツ課(☎sports  
@city.fujoka.gunma.jp)へ

**内容** 障がい者雇用を理解の  
ある企業(6社程度)による  
企業説明会と面接会

**持ってくる物** 面接会に参加

する人は事前にプロフィール

シートが必要となります。詳

しくはハローワーク藤岡また

は福祉課へ問い合わせしてくだ

さい

**その他** 当日受付で健康状態

申告書を記入してください

**申し込み** 当日会場へ

**なんでも健康相談**



健康診断で指摘があったが、  
何に気を付けたらいいかわか  
らない人向けに、管理栄養士  
と保健師が健康相談を実施し  
ます。身近な事に気を付けて、  
健康寿命を延ばしましょう。

なお、国民健康保険の特定  
健康診査で血圧が高めだった  
人には個別に案内しています。

**期日・会場** ▽小野公民館(小

野地区) 11月13日(月)▽藤岡

公民館(藤岡地区) 11月17

日(金)▽美土里公民館(美土里

地区) 11月22日(木)▽旧みか

ば保育所(日野地区) 11月

7日(火)

**時間** 午前9時30分～受け付

け、10時～11時30分

**内容** ▽高血圧予防について  
ミニ講話▽血管年齢測定▽血

**問い合わせ** ハローワーク藤  
岡(☎②8609)・福祉課  
(☎④2384)

**対象** 健康相談を希望する人

**定員** 各会場20人(先着順)

**参加料** 無料

**持ってくる物** 相談したい内

容の数値が分かる健康診断結

果票・みそ汁約50cc

**その他** この後も順次各地区

を回る予定です

**申し込み・問い合わせ** 1月

23日(月)から電話で健康づくり

課(☎④2808)へ

**生活困窮者  
自立支援制度講演会**

**日時** 2月16日(木)午後2時～

**会場** みかばみらい館

**演題** コロナ禍の困難を抱え  
る子ども・若者・家族をどう  
支えていくか

**講師** 鈴木晶子さん(NPO

法人フリースペースたまりば

事務局次長・理事)

**対象** 生活困窮者の支援やひ

きこもり支援に関心のある人

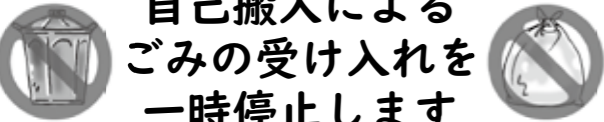
**定員** 100人(先着順)

**参加料** 無料

**申し込み・問い合わせ** 2月

8日(水)までに市社会福祉協  
議会(☎②5647)へ

**自己搬入による  
ごみの受け入れを  
一時停止します**



2月4日(土)から2月12日(日)までの間、清掃  
センターでは排ガス設備の大規模工事を実施  
するため、清掃センターへの自己搬入による  
ごみの受け入れを停止します。

受け入れ再開後の2～3日は清掃センター  
が大変混雑することが予想されますので、混  
雑が予想される日をごみを持ち込んで  
ください。

なお、収集所のごみは通常通り収集を行  
いますので、収集所へ出せるごみや資源物につ  
いては、収集所を利用してください。

**問い合わせ** 清掃センター(☎③8305)



その他

市議会議員選挙  
立候補予定者等説明会

4月23日(日)執行予定の市議会議員選挙の立候補予定者等説明会を開催します。関係する人は必ず出席してください。

日時 2月20日(月)午後1時30分

会場 市役所中庁舎

対象 立候補予定者と関係者(参加者は1候補者当たり2人以内)

問い合わせ 市選挙管理委員会(総務課内 ☎2222)

軽自動車などの登録・変更・廃車手続き

軽自動車税(種別割)・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時、譲渡や廃車をした時は速やかに登録・変更・廃車などの手続きをしてください。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

粗大ごみ有料回収



収集日 2月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 1月20日(金)から電話で清掃センター ☎28305へ

国の教育ローン

融資額 子ども1人当たり350万円以内  
金利 固定金利1年1.95%(令和4年11月1日現在)  
返済期間 18年以内  
問い合わせ 教育ローンコールセンター ☎0570・008656(ナビダイヤル)・☎03・5321・8656・商工観光課 ☎2319

書が届かなくなったたりするなどトラブルの原因となります。手続き場所 左表のとおり

車種	手続き場所・問い合わせ
軽自動車(三輪・四輪)	軽自動車検査協会群馬事務所 ☎050・3816・3109
原動機付自転車(125cc以下)	市役所税務課 ☎2803 鬼石総合支所鬼石振興課 ☎23111
小型特殊自動車(トラクターなど)	県自動車整備振興会 ☎027・261・0274
二輪車(125cc超~250cc以下)	関東運輸局群馬運輸支局 ☎050・5540・2021
二輪車(250cc超~)	
普通自動車	

問い合わせ 税務課 ☎2803

軽自動車税(種別割)のグリーン化特例(軽課)

令和4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。

対象 左表のとおり

車種	軽減後の税額			
	(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	軽課対象外	軽課対象外
	乗用 営業	1,800円	3,500円	5,200円
	貨物 自家	1,300円	軽課対象外	軽課対象外
	貨物 営業	1,000円	軽課対象外	軽課対象外

※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)電気軽自動車・天然ガス軽自動車(平成21年排出ガス規制から窒素酸化物10%以上低減または30年排出ガス規制適合)  
(イ)令和2年度燃費基準+12年度燃費基準90%以上達成  
(ウ)令和2年度燃費基準+12年度燃費基準70%以上達成

問い合わせ 税務課 ☎2803  
空き家相談会  
専門家による空き家の無料相談会を開催します。

日時 2月18日(土)午前10時~午後3時  
会場 藤岡公民館  
相談時間 30分  
専門相談員 一般社団法人群馬県宅地建物取引業協会・公益社団法人全日本不動産協会  
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・将来相続などで空き家を取得予定の人・所有者が施設入所などで空き家になり管理などで悩んでいる人  
定員 16人(先着順)  
参加料 無料  
申し込み・問い合わせ 1月19日(木)~2月10日(金)に電話で建築課 ☎23226へ

不動産の条件付き合同公売

市税の滞納処分として差し押さえた不動産(土地・建物)を期間入札により公売します。今回の公売は、関東信越国税

所在	内容	面積	最低入札価格	公売保証金
藤岡市	上大塚 土地1筆	181.14㎡	266万円	30万円
	住宅1棟	79.49㎡		
国税局	上大塚 土地1筆	182.88㎡	183万円	20万円
合計			449万円	50万円

※上記物件は一括換価を行うため筆ごとの入札はできません

その他 詳細は電話で問い合わせるか、市または国税局のホームページで確認してください。公売は直前で中止する場合があります。問い合わせ 納税相談課 ☎2831

事業を市民にPR! 広告を掲載しませんか

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5年度申し込み 2月1日(水)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  
※4年度の申し込みは随時受け付けています。5年4月の広告は4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

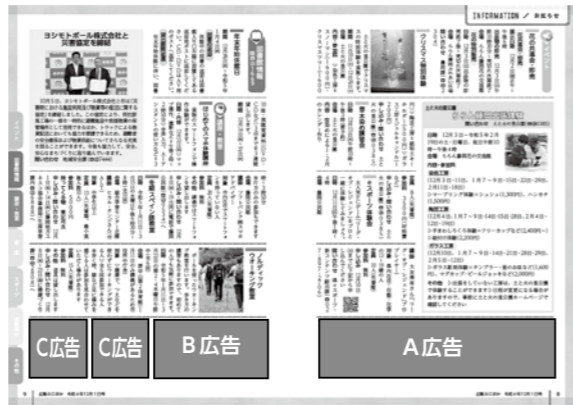


広報ふじおか

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日号はモノクロ  
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 ☎2208



庁用車

掲載位置・規格・広告掲載料 下表のとおり

掲載対象	台数	掲載位置	規格(面積)(1面当たり)	広告掲載料(1面当たり)
軽自動車	5台	側面	1.2㎡	1台2,500円/月

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 ☎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(縦60×横150ピクセル)

広告掲載料 1枠月額5,230円

申込期限 掲載希望日の20日前

問い合わせ 秘書課 ☎2208





# 人権を考える



人権相談窓口 ▶インターネット上の誹謗中傷の相談窓口(①相談フォーム=ぐんま電子申請受付システム②メール相談=✉netsoudan@pref.gunma.lg.jp ③電話相談=☎027・897・2953) ▶みんなの人権110番(☎0570・003・110) ▶市人権相談(市役所市民相談室=第2・4金曜日、鬼石公民館=第3木曜日、午後1～3時)

## ～インターネットと人権～

乗車すると「携帯電話を忘れていませんか」と、音声の流れる車があるのを知っていますか。今やケータイやスマホは生活必需品で、インターネットは情報の収集や発信、SNSや掲示板など、コミュニケーションの輪を広げる手段として、私たちの生活に便利で豊かなものになっています。しかし、使い方を間違えると犯罪やトラブルに巻き込まれ、人権侵害につながる問題が出てきています。

### インターネット利用の状況

「令和3年度青少年のインターネット利用環境実態調査(内閣府)」では、97・7%の青少年がインターネットを利用している報告があります。接続機器は「スマートフォン」「ゲーム機」「テレビ」が多く、主に「動画」「ゲーム」「検索」「音楽」「投稿やメッセージ交換」の利用が多いそうです。トラブルや問題行動の経験を感じた結果としては、「迷惑メッセージやメールが送られてきた(18・6%)」「勉強に集中できなかったり、睡眠不足になったりした(17・9%)」「インターネットで知らない人とメッセージやメールのやりとりをした(16・9%)」でした。インターネット利用上の家庭のルールでは、「決めている」は63・4%、「決めていない」は30・4%でした。

### 人権侵害について

令和4年度藤岡市人権講演会後に行ったアンケート結果では、人権問題の関心度の1位が「インターネットの人権侵害」でした。

インターネットは便利な反面、さまざまな人権問題(誹謗中傷、他人の名誉を傷つけ、おとしめる書き込み▽ネットいじめ▽SNS・無料通信アプリなどでの悪口や仲間外し▽個人情報流出▽住所・氏名など、個人を特定できる情報を流出させる書き込み▽その他▽差別表現、プライバシーの侵害、児童ポルノ・リベンジポルノ、嫌がらせメールなど)が発生しています。

### 上手に使うためには

インターネットの加害者・被害者にならないためにも、ルールやマナーを守って、正しく使いましょう。特に、子どものいる家庭では、ルールを作ったり、フィルタリングや機能制限をしたりして、インターネットにおける知識と理解を深め、正しく上手に使うようにしましょう。

本県では、令和2年12月に「群馬県インターネット上の誹謗中傷等の被害者支援等に関する条例」を制定し、「被害者の相談体制の整備」「県民のインターネットリテラシー(情報や事象を正しく理解し、適切に判断、運用できる能力)の向上」に努めています。

### 困った時は

正しいルールとマナーを守り、人権尊重の意識を持って、インターネットを利用しましょう。トラブルを発見したり、巻き込まれたりしたら、一人で悩まず、身近な人や関係機関に相談をしましょう。



## コロナ禍でのストレスと上手な付き合い方

福祉課(☎④2384)

### コロナ禍でのストレス

長引く新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、感染、失業、生活困窮、外出自粛、登校・登園への影響などの不安や環境の変化がストレスとなっている場合があります。また、在宅勤務やオンライン授業により、社会や人とのつながりが減り、孤独・孤立感を抱く人が増えています。長期間にわたり、ストレスや孤独を感じながら生活すると、心身に不調を来し、いわゆる「コロナ疲れ」や「コロナうつ」の状態になる場合があります。

### 「コロナ疲れ」「コロナうつ」

コロナ禍によるストレスから不安や疲れを訴え、うつ病のような症状が現れるところ

の不調のことで、医学的な診断名ではありません。

### 心身の不調のサイン

自分のこころのSOSに気付くことが大切です。○コロナ疲れ・コロナうつの症状▽気分が沈む、気力が湧かない▽何に対しても興味が湧かず、楽しめない▽食欲低下、体重の増減が激しい▽不眠状態▽疲れやすい▽飲酒量立つ、落ち着かない▽飲酒量が増えた▽頭痛・下痢・便秘 症状が2週間以上続く場合や日常生活に支障が出ている場合は、早めに受診をしましょう。市ではこころの状態を確認できる「こころの体温計」をホームページに掲載しています。ストレスチェックしてみましょ。



### ストレスへの対処と予防

ストレスを解消するためには、「質の良い睡眠」「バランスの取れた食事」「適度な運動」「アルコールを飲み過ぎない」ことが大切です。起床・食事・入浴などの生活リズムを整えることがストレスに負けない体づくりにつながります。

### 一人で抱えず相談を

コロナ禍に伴う生活困窮やこころの不調に対しては、相談機関を利用し、こころの健康を保ちましょう。

相談窓口 福祉課、藤岡市社会福祉協議会(生活困窮相談窓口☎⑤8456)、藤岡保健福祉事務所(☎①420)、こころの健康センター(☎027・263・1156)

## 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
5日(日)	くすの木病院 旭町・☎④3111	深沢内科医院 上戸塚・☎②6555	松岡デンタルクリニック 上大塚・☎②5533
11日(祝)	しのめクリニック 中栗須・☎②8851	飯塚クリニック 下戸塚・☎④7700	藤岡総合病院 中栗須・☎②3311
12日(日)	篠塚病院 篠塚・☎③9261	戸塚クリニック 上栗須・☎②1800	しろやしき内科 芦田町・☎⑤8320
19日(日)	光病院 本郷・☎④1234	中島整形外科クリニック 芦田町・☎④1777	光病院 本郷・☎④1234
23日(祝)	鬼石病院 鬼石・☎⑤3121	斎藤医院 藤緑町・☎②0765	原内科クリニック 下戸塚・☎④2255
26日(日)	くすの木病院 旭町・☎④3111	中田医院 旭町・☎②0385	江原歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027-387-1837

☎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。

## 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	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1月24日(火)、 9日は1月30日(月)、 17日は2月7日(火)から	地域づくり課 (☎④2211)
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	10日(金) 24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	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 (L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 (☎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5年1月1日現在



男……………30,904人 (-1)  
女……………31,980人 (-43)  
計……………62,884人 (-44)  
世帯数……27,773世帯 (+20)

火災・救急 ( )内は前年比  
令和4年12月31日現在



数字は令和4年1月からの累計(概数)です。

火災 22件 (±0)      救急 3,316件 (+349)

火事も病気も予防が大事!

交通事故 ( )内は前年比  
令和4年12月31日現在



数字は令和4年1月からの累計(概数)です。

人身 246件 (-53)      物損 1,246件 (+115)  
事故

横断歩道での高齢者の死亡事故発生  
横断歩道は歩行者優先  
横断者がいる時は必ず停止

## 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

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(☎④2208)

風に乗り天に昇りて去る落葉  
稲刈りやエンジン音の活気付く  
落葉踏み山分け入りて墓の前  
冬桜厳しさこらえ凛と咲く  
賀状書く喪中ハガキを偲びつつ  
悠久の時を渡りて冬の月

山本 博子  
横堀 義久  
黒澤 (中学生) 凛  
稲村 正  
新井 重美  
杉浦 達成

作品に住所、氏名(ふりがな)、年齢(小・中学生の場合は学年)、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