

City-Fujioka-Gunma Public Relations



広報ふじおか

2023
3.15

No.1295

春の訪れ、満開の河津桜。

もうすぐサクラの季節。

ふじの咲く丘の河津桜は、一足先に満開の花を咲かせています。

市内には他にもサクラの名所があるので、この時期だけの景色を楽しんでみてはいかがでしょうか。

イベント
「藍」を育てて染め物体験

藍染めで使用する藍を畑で育てて収穫し、沈殿藍を作って染める体験です。

日時 4月9日・5月14日・8月20日・9月24日・10月15日・11月5日の日曜日(全6回)午前10時～正午

会場 土と火の里公園

内容 種まき、苗植え、1番刈り、2番刈り、すくも作り、沈殿藍で作品作りなど

定員 10人(先着順)

参加料 1回1000円(最終回のみ作品作りの素材代1500円がかかります)

その他 持ってくる物などは後日お知らせします

申し込み・問い合わせ 3月17日(金)午前9時から電話で土と火の里公園(☎280385)へ



「藍」を育てて染め物体験

イベント

プラネタリウム 春休み特別投影

期間 4月1日(土)～9日(日) ※4月4日(火)を除く

番組・時間 ▼しまじろうとおつきさまのひみつ 11時～11時45分 ▼ハロー・アイス 11時45分～12時15分 ▼星の王子さま 12時15分～12時45分

※各回季節の星空の解説付き

会場 みかぼみらい館 プラネタリウム

入場料 大人110円、小学生110円、未就学児無料

問い合わせ みかぼみらい館(☎25511)

県手話通訳者養成研修

聴覚障害者の自立と社会参加の促進に資するため、手話通訳者の養成研修を行います。

日時 5月9日(火)～12月7日(木)

会場 県社会福祉総合センター(前橋市新前橋町)

内容 ▼基本コース 11日 火曜日

講座・教室

募集

ふじの咲く丘で開催するふじまつりで野外ステージを開放します。歌やダンス、楽器演奏などを発表しませんか。

日時 4月29日(祝)午前10時～午後4時

出演時間 1団体30分程度(準備・撤収を含む)

その他 ▼申し込みをした人へは、当日提出する健康状態申告書などの書類を送付します ▼簡易的な音響設備は用意します

申し込み・問い合わせ 3月31日(金)までに電話で市観光協会事務局(商工観光課内 ☎2317)へ

講座・教室

の午後1時30分～、7時～▼応用コース 11日 木曜日の午後7時～▼実践コース 11日 火曜日の午後7時～

※基本・応用33講座、実践18講座

対象 ▼基本コース 11日 市町村で実施する入門・基礎課程を修了するなど、2～3年の手話活動経験がある人で選考試験を行い決定 ▼応用コース 11日 基本コースを修了した人 ▼実践コース 11日 応用コースを修了した人

定員 各コース20人

参加料 無料(教材費は受講者負担)

その他 本研修は手話による通訳技術を習得するためのものであり、手話表現の技術向上のための研修ではありません

申し込み 3月17日(金)～4月4日(火)に往復ハガキ(必着)に郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・受講コースを記入し、〒371-0843 前橋市新前橋町13-12 県社会福祉総合センター 県聴覚障害者コミュニケーションプラザ 手話通訳者養成研修係へ

問い合わせ 県聴覚障害者コ



募集

ふじの咲く丘 野外コンサート参加者

ふじの咲く丘で開催するふじまつりで野外ステージを開放します。歌やダンス、楽器演奏などを発表しませんか。

日時 4月29日(祝)午前10時～午後4時

出演時間 1団体30分程度(準備・撤収を含む)

その他 ▼申し込みをした人へは、当日提出する健康状態申告書などの書類を送付します ▼簡易的な音響設備は用意します

申し込み・問い合わせ 3月31日(金)までに電話で市観光協会事務局(商工観光課内 ☎2317)へ

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(☎408024) 健康づくり課(☎221211(代表))



マスク着用は個人の判断が基本です※1

厚生労働省が新型コロナ対策におけるマスク着用は、個人の判断を基本としました。本人の意思に反してマスクの着脱を強いたり、マスクの有無によって差別や偏見につなげないよう、個人の主体的な判断が尊重されるよう、配慮をお願いします。※2

※1 学校は4月1日(土)以降
※2 事業者の判断で利用者や従業員に着用を求めることを認めています

高齢者など重症化リスクの高い人への感染を防ぐため、下記の場面ではマスクの着用が推奨されています

- ▷医療機関を受診する時
- ▷高齢者など重症化リスクの高い人が多く入院・生活する医療機関や、高齢者施設などへ訪問する時

思いやりの心を持って行動しましょう

新型コロナウイルスに対する考え方は、人それぞれ違います

新型コロナウイルス感染症対策として、3密の回避、換気や手洗い、マスクの着用など「新しい生活様式」に取り組んできました。また、医療従事者をはじめ、さまざまな人々の努力により、新型コロナウイルス感染症の感染法上の位置付けが2類相当から5類へ移行することになります。それに伴い、さまざまな見直しが検討されています。

私たちはウィズコロナの取り組みを継続しながら、不安なく、安心して「5類移行」ができるよう、右記のような心掛けが大切です。

このような生活をしながらも危惧されることは、「なぜマスクを外さないの」「あの人の家族が感染したけど大丈夫?」など、いじめや差別、ネットなどによる誹謗中傷の人権侵害が起きることです。

新型コロナウイルスに対する考え方は人それぞれ違います。また、心や体の不調は目に見えません。一人一人が思いやりの心を持つとともに、他者を尊重しながら、安心・安全な生活が送れるよう慎重な対応をお願いします。そして、誰もが笑顔・やる気・希望に満ちた生活が送れるようにしましょう。困ったことがあったら人権相談などを利用してください。



生活の中で心掛けたいポイント

- マスクとワクチンは強制しない
- 新型コロナウイルスについて正しく理解する
- 不安を偏見・差別につなげない
- 感染者などへ誹謗中傷をしない

スポーツ
問い合わせ 508213

市民春季グラウンド
ゴルフ大会



日時 5月14日(日)午前8時30分
開会(予備日)5月16日(火)
会場 保美憩いの広場
競技方法 24ホールストロークプレー
対象 市内在住・在勤・在学・在クラブの人
参加料 500円
その他 道具のない人には貸し出します
申し込み・問い合わせ 参加料を持って4月21日(金)までにスポーツ課へ

対象 市内在住・在勤・藤岡パークゴルフ協会会員
定員 20人(初心者優先、先着順)
参加料 500円(保険料など)
申し込み・問い合わせ 4月7日(金)までに参加料を持ってスポーツ課へ

新体操教室

初心者向けの新体操教室です。リズムに乗って楽しく体を動かしましょう。
日時 4月25日～6月27日の火曜日(全10回)午後5時～6時30分
会場 市民体育館
対象 市内在住・在学・在園の年長児・小学4年生
定員 20人(先着順)
参加料 1000円(保険料など)
申し込み・問い合わせ 3月22日(水)～4月10日(月)に参加料を持ってスポーツ課へ

ライフル・スラッグ
射撃大会

日時 4月2日(日)午前8時30分
会場 埼玉県長瀬射撃場(埼玉県川水辺の楽校北側)

健康福祉

玉泉秩父郡長瀬町
種目 ▽ライフルの部(大口径)▽スラッグの部(口径を問わず)
競技内容 合計30発撃ち▽静的50m(立射10発・膝射10発)▽動的50m(立射5発・自由姿勢5発)
対象 市内在住・在勤で一般狩猟銃を所有している人
参加料 5000円
申し込み・問い合わせ 3月24日(金)までに市スポーツ協会射撃部小林さん(☎④2512)またはスポーツ課へ

ぐーちよき
シニアスポーツ

協賛店で提示すると割引などのサービスが受けられるぐーちよきパスポートを配布しています。
配布窓口 元気長寿課・鬼石総合支所・市元気サポートセンターふじの花
対象 県内在住の65歳以上の人
持ってくる物 身分証明書(マイナンバーカード・運転免許)

その他

柔道整復師施術の
国民健康保険適用範囲
柔道整復師(整骨院・接骨院)の施術には国民健康保険証が使える場合と使えない場合があります。
保険適用の対象
対象 骨折・脱臼・打撲・捻挫などで、内科的原因によるない疾患。ただし、骨折および脱臼については、医師の同意が必要となります(応急手当を除く)
対象外 単なる肩凝りや筋肉疲労などに対する施術、仕事

もっと知りたい!

藤岡市のこと

藤岡ブランドを創出!
サポーターになって藤岡の魅力を発信

市では、10年・20年先の藤岡を見据えたまちづくりに向けて、藤岡市を「心のふるさと」として応援してくれる「藤岡市ふるさとサポーター事業」を令和4年4月1日から実施しています。



認定証を受け取る石原さん

サポーターには誰でもなれますので、サポーターになって、藤岡市の魅力をたくさん発信してください!

「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(☎④2200) 企画課(☎④2424)

サポーター登録人数 (令和5年2月末現在)
・ふるさとサポーター 53人
・ふるさとスペシャルサポーター 7人
▷永井美加さん(ソプラノ歌手)
▷本木克弥さん(囲碁棋士)
▷石原晴久さん(ヨシモトポール(株)代表取締役社長)
▷石田朋靖さん(高崎健康福祉大学学長)
▷関口仁子さん(東京工業大学教授)
▷伊澤正さん((一財)日中経済協会理事長)
▷須野原豊さん((一社)ウォーターフロント協会会長)



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

国民年金保険料
学生納付特例制度
国民年金は20歳以上であれば、学生も加入しなければなりません。学生は本人の前年所得が一定額以下の場合、国民年金保険料が猶予される「学生納付特例制度」があります。

水道料金の基本料金
減免を終了します
エネルギー価格・物価高騰などの影響を受けている市民および小規模事業者を支援するため、令和4年12月～5年3月請求分までの水道料金の基本料金を4カ月分(2回請求分)減免しました。
5年3月請求分をもって水道料金の基本料金減免期間は終了し、4月請求分から通常の料金請求となります。
問い合わせ 経営課(☎④2814)

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までで、申請は市役所または年金事務所で行うことができます。
承認を受けた次の年度も在学予定の場合は、4月に日本年金機構から基礎年金番号が印字されたハガキ形式の申請書が発送されます。同一の学校に在学している人は、ハガキに必要事項を記入して返送してください。翌年度は学生納付特例を利用せず、保険料の納付を希望する場合は、年金事務所まで連絡してください。また、学生納付特例申請は電子申請も受け付けています。詳細は日本年金機構のホームページを参照してください。
対象 大学・短期大学・専門学校などの学生納付特例対象校に在学する学生で、本人の前年所得が一定額以下の人
持ってくる物 来庁者の身分証明書・学生証または在学証明書
申請・問い合わせ 保険年金課(☎④2259)・ねんきんダイヤル(☎0570・051165)

チャレンジサイクリングフェスタ2023 第12回上州藤岡ライド&ヒル

5.28(日) 受け付け 午前7時
集合場所 総合学習センター

コース	チャレンジコース (タイム計測区間あり)	エンジョイコース
距離	56km	33km
対象	中学生以上	小学3年生以上
定員	200人(先着順)	150人(先着順)
参加料	6,500円	2,000円(小・中学生) 5,000円(高校生・一般)

申し込み 4月16日(日)までにRUNTES(右記2次元コードを読み取り)から申し込んでください。参加料の支払いはコンビニエンスストアかクレジットカードが選べます



RUNTES
ホームページ

ボランティア募集
期日 5月28日(日)
内容 イベント運営の補助
申し込み 4月14日(金)までにチャレンジサイクリングフェスタ実行委員会事務局へ



問い合わせ チャレンジサイクリングフェスタ実行委員会事務局(スポーツ課内 ☎⑧213)



粗大ごみ有料回収

収集日 4月3日・10日・17日・24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)
その他 収集日当日に収集する品を玄関先に出しておいてください
申し込み・問い合わせ 3月22日(水)から電話で清掃センター ☎⑧305へ

※市内在住・在勤・在学以外の人は、高校生以上1人550円を加算します
その他 ▼テント・食料品・キャンプ用具などは持参してください▽アイリス・ジュース・炭の販売を行っています▽雨除け日除けタープテント・鉄板・網・バーベキューコンロは有料で貸し出します
申し込み・問い合わせ 4月4日(火)午前8時30分～午後5時から現地または電話で烏川オートキャンプ場 ☎④6902へ

国民健康保険高額療養費の申請を簡素化します

高額療養費制度は、1カ月に支払った保険適用分の医療費が一定の額を超えた場合に、超過分が支給される制度です。これまでの支給申請手続きは、医療機関発行の領収書を添えて診療月ごとに申請する必要がありました。4月からは初回申請時に口座情報を記載した申請書を提出することで、翌月以降の申請が不要となり、高額療養費の支給時には指定口座へ自動振り込みをします。

国家公務員募集

人事院は令和5年度に次の国家公務員採用試験を行います。

総合職試験(院卒者試験、大卒程度試験)
受付期間 3月1日(水)～20日(月)
第1次試験日 4月9日(日)
一般職試験(大卒程度試験)
受付期間 3月1日(水)～20日(月)
第1次試験日 6月11日(日)
一般職試験(高卒者試験、社会人試験(係員級))
受付期間 6月19日(月)～28日(水)
第1次試験日 9月3日(日)
申し込み 右の2次元コードを読み取り、申し込みをしてください。
問い合わせ 人事院関東事務局(☎048・740・2006～2008)

の本人確認書類(公金受取口座への振り込みを希望する場合は世帯主のマイナンバーが分かるもの)
問い合わせ 保険年金課 ☎④2822

国民健康保険の加入や脱退の届け出を忘れずに

4月は退職や就職などによる国民健康保険の加入や脱退が多くなる時期です。資格の異動があった場合、市役所への届け出が必要となりますので加入・脱退の翌日から14日

届出が必要な場合

以内に手続きをしてください。
加入 ▼退職した▽扶養でなくなった▽他の市区町村から転入してきた▽子どもが生まれた(親が国民健康保険の場合)
脱退 ▼就職した▽扶養になつた▽他の市区町村へ転出した
その他 国保加入者で修学のため市から転出する
※国保の資格喪失後に誤って保険証を使用した場合、いったん医療費を全額自己負担する場合があります
持ってくる物 ▼本人確認書類(運転免許証・マイナンバーカードなど)▽加入の場合▽社会保険離脱証明書など▽脱退▽社会保険の保険証
問い合わせ 保険年金課 ☎④2822

土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

期間 4月3日(月)～5月31日(水)・日曜日、祝日を除く
場所 市役所税務課・鬼石総合支所鬼石振興課
縦覧できる人 ▼固定資産税の納税者▽納税者と同一世帯

藤岡市民プールの利用内容変更



の親族▽納税者から委任された代理人
縦覧内容 課税対象の縦覧帳簿のみ縦覧可
持ってくる物 縦覧者の本人確認書類(マイナンバーカードなど)・代理人は委任状・所有が法人の場合は代表者印または委任状
問い合わせ 税務課 ☎④2228

藤岡市民プール(みずとぴあ藤岡)の利用時間などを一部変更します。
期日 4月1日(土)から
内容 ▼開場時間 午後9時から8時30分に短縮▽休館日 夏季期間に営業していた火曜日を休館に変更▽利用料 市外利用者は1.2倍
問い合わせ 都市施設課 ☎③9850

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

4月1日から市役所の組織機構の一部を変更します

今回の組織機構の変更では、新たな行政課題に対応しながらより効率的な行政運営を行うため、全体で13部48課91系の体制とします。

図書館・保健センター・多目的ホール機能を有した複合施設の開館(令和7年度)を見据えながら、保健や子育て支援などの関連する施策についてさらなる連携強化を図るため、「健やか未来部」を新設し、一部担当する事務を変更することにより、健康福祉部の名称を「福祉部」に変更します。

令和4年度と比較して、2系の削減、1部1課の新設を行います。

問い合わせ 企画課(☎④2424)

【(新)=新設する部課係、(変)=一部変更する部課係】

部	課	組織(●) および 担当事務(▶)
企画部	(変) 企画課	●地域づくり課から「文化国際係」を移管します ▶国際交流や文化振興に関する事務を担当します
	(変) 地域づくり課	▶公民館を地域づくりセンターとして所管し、地域コミュニティの維持強化に関する事務を担当します
	(新) 行革・デジタル推進課 (本庁舎2階)	●課を新設し、企画課から「行革推進係」、総務部総務課から「デジタル戦略係」を移管し、2係とします ▶行政改革やデジタル関連施策の推進に関する事務を担当します
(変) 福祉部	●部の名称を変更し、課は「福祉課」・「元気長寿課」・「介護保険課」の3課とします	
(新) 健やか未来部 (保健センター)	●部を新設し、課は健康福祉部から「健康づくり課」・「子ども課」、企画部から「複合施設建設室」を移管し、3課とします ▶保健衛生や子どもに関する事務を担当します	
経済部	(変) 商工観光課	●「商工労政係」と「企業誘致推進係」を「商工振興・企業誘致係」に集約します ▶2係を統合し、事務の効率化を図ります。今後、企業誘致に関する問い合わせは(☎④2318)へ
教育委員会	(変) 生涯学習課	●「人権・社会教育係」と「生涯学習・市民活動係」を「人権・市民学習係」に集約します ▶2係を統合し、事務の効率化を図ります

広報の写真撮影にご協力ください

イベントなどで市広報広聴係員が写真や映像を撮影します。これらの写真などは市の記録写真として保存するほか、広報紙やホームページなどに使用します。

「藤岡市広報」と書かれた紫色の腕章を着けた担当職員がおじゃまして取材・撮影を行う際には、ご協力をお願いします。

問い合わせ 秘書課(☎④2208)



固定資産課税台帳の閲覧

期間 通年(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
場所 市役所税務課・鬼石総合支所鬼石振興課
閲覧できる人 ▼固定資産税の納税者▼納税者と同一世帯の親族▼納税者から委任された代理人▼借地人または借家人▼固定資産を処分する権利のある人
閲覧内容 該当する資産のみ
手数料 1件300円(名寄帳5枚まで)
※4月3日(月)～5月31日(水)は無料(写しが必要な場合は1枚当たり10円)
持ってくる物 ▼閲覧者の本人確認書類(マイナンバーカードなど)▼代理人は委任状▼所有が法人の場合は代表者印または委任状▼借地人または借家人は賃貸借契約書などの書類▼固定資産を処分する権利のある人は当該権利を証明する書類
その他 納税通知書の発送は4月下旬を予定しています。再発行はできませんので、大切に保管してください

春の青少年健全育成運動

次の期間中、青少年育成推進員が地域の子どもたちの安全・安心のためパトロールを行います。
期間 3月15日(水)～4月30日(日)
推進目標 ▼県民総ぐるみで次代を担う子どもたちの健全育成に取り組みよう▼「おぜのかみさま県民運動」を推進し、地域と家庭で子どもたちの安全・安心なインターネット利用を考えよう
※「おぜのかみさま」は県民に親しみのある「尾瀬」をモチーフにした、青少年がインターネットを安全に使うための7つの約束です▼おぜ(写真)送らない▼ぜ(絶対)に会わない▼の(個人情報)を載せない▼か(悪口)などを書き込まない▼み(有害サイト)を見ない▼さ(出会い)を探さない▼ま(ルール)を守る
問い合わせ 生涯学習課(☎②6888)



3月は「自殺対策強化月間」です

問い合わせ 福祉課(☎④2384)

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、県・市町村・関係団体などと連携し、自殺対策に取り組んでいます。現代社会では、誰もが心の健康を損なう可能性があります。市では随時相談を受け付けているので、一人で悩みを抱え込まず、誰かに相談しましょう。また、身近にいる人の悩みに気付いたら、声を掛け、話を聴いて、相談につなげてください。

電話相談窓口

相談窓口	開設時間
こころの健康相談統一ダイヤル (☎0570・064・556)	【月～金】午前9時～午後10時 (年末年始・祝日を除く)
県こころの健康センター (☎027・263・1156)	【月～金】午前9時～午後5時 (年末年始・祝日を除く)
藤岡保健福祉事務所 (☎②1420)	【月～金】午前8時30分～午後5時15分 (年末年始・祝日を除く)
群馬いのちの電話 (☎027・221・0783)	【毎日】午前9時～午前0時 【第2・4金】午前9時～翌午前9時
いのちの電話 (☎0120・783・556)	【毎月10日】午前8時～翌午前8時
よりそいホットライン (☎0120・279・338)	【毎日】24時間対応
市福祉課 (☎④2384)	【月～金】午前8時30分～午後5時15分 (年末年始・祝日を除く)

SNS相談窓口

LINEやチャットなどで悩みの相談ができます。インターネットブラウザで「厚生労働省SNS相談」と検索するか、右の2次元コードからアクセスしてください。



厚生労働省 SNS相談

こころの体温計

メンタルチェックシステム「こころの体温計」では、パソコンやスマートフォンでいつでも簡単に心の健康状態をチェックすることができます。市ホームページまたは右の2次元コードからアクセスしてください。



こころの体温計

人権を考える



～人権講演会アンケートまとめ～

令和4年12月15日に開催した人権講習会「身近な思いやり、その延長が人権」では人権についてのアンケートを実施し、226人から回答複数回答)がありました。その結果について見てみましょう。

人権課題への関心度

「インターネットによる人権侵害」が21%と最も高く、「子どもの人権」が19%、「障がいのある人の人権」が17%でした。この3項目は毎年関心度の高い項目です。

反対に「同和問題」「外国人の人権」「性的少数者の人権」は、毎年関心度の低い項目です。昨年度、「性的少数者の人権」を取り上げた講演を実施したところ関心度が高まり、人権課題について啓発をする大切さを感じました。

あなたやまわりの人が差別や人権侵害を受けたか

「子どものいじめ・虐待」が24%と最も高く、「障がいのある人に対する差別」が17%、

「女性に対する差別」「高齢者に対する差別」が16%でした。特に「高齢者に対する差別」は、7ポイント増加し、深刻化していることが分かります。この4つの項目以外は、全て昨年度よりも低くなっています。

差別や人権侵害への対応・相談

「身近な人に相談」が29%、「黙って我慢した」が18%、「相手に抗議」「学校に相談」が13%でした。「身近な人に相談」が3ポイント増加、「相手に抗議」は2年連続増加、「黙って我慢した」は4ポイント減少しています。

このことから、侵害を受けたら黙って我慢することなく、身近な人などに相談や相手に抗議することで、解決を図ろうとしている人が増えてきていることが分かります。

人権意識を深めるために

今回の講演会を通して、「さまざまな人権問題を学んだ」

「一人一人の価値は同じで、尊重し合うことが重要」「思いやりや人権の大切さに気が付いた」などの感想が多くありました。人権への意識が深まるとともに、身近な日常生活の中の課題について、人権の視点を通して考えていただけたと思います。

「人権とは対等に接すること」「案外、身近なところに人権がある」「身近な思いやりが人生で最も大切」であり、人権とは難しいことでなく、思いやりの心を持って接することだと分かりました。人権意識を深めるためには、一人一人が思いやりの気持ちを持つとともに、相手の立場に立ち、尊重し合えることが大切ではないでしょうか。

「講演会の内容への満足度」「人権問題への関心や理解の深まり」については、毎年、ほとんどの人が良い評価をしています。

これからも市民の皆さんに、人権講演会をはじめ、積極的に行事や相談活動などを通して啓発し、人権意識を深めてもらえるよう努めていきます。



知ろう！防ごう！CKD(慢性腎臓病)

健康づくり課 (☎2808)

CKD(慢性腎臓病)とは、慢性的に経過・進行していく腎臓病全般のことです。腎臓の働きが60%以下に低下したり、尿にタンパク質が出る状態が続くと、慢性腎臓病と判断されます。

現在、日本国内では成人の8人に1人が罹患していると考えられており、さらなる増加が危惧されます。

○腎臓の働きⅡ▽塩分・老廃物の排出▽血圧の調節▽血液の生成▽水分量やイオンバランスの調節▽骨の強化

○腎臓が疲弊するとⅡ▽尿が出にくくなる▽血圧コントロール不良による高血圧▽十分な血液が作られず貧血になる▽むくみ・疲れ・めまいなどの不調▽カルシウムの吸収が低下し骨が弱くなる

CKDは初期には自覚症状がほとんどありません。早期

発見・早期治療で回復しますが、気付かずに放置して一定のレベルまで悪化させてしまうと、元の状態には戻れませんが、早期発見・早期治療が重要です。

腎臓の状態を確認しましょう

特定健康診査・後期高齢者健康診査には、CKDを判断できる検査項目が含まれています。特に「eGFR」と「尿タンパク」に注目してみましょう。現在、自覚症状がない人でも毎年健診を受診し、腎臓の状態を確認することが将来の健康につながります。

○eGFRⅡ腎臓がどれくらい老廃物を尿へ排出しているの老廃物を尿へ排出するこ
とができるかを示す数値です。この数値が低いと腎臓の働きが悪いことが分かります(基準値Ⅱ60ml/分/1.73㎡)

上)

○尿タンパクⅡ腎臓に流れ込んだ血液はろ過され、不要なものを尿中に排出します。正常であれば、タンパク質は尿中に排出されません。しかし、腎臓に異常が起ると、タンパク質が尿中に排出され、尿タンパクが(+)になります(基準値Ⅱ(-))

CKDを予防する生活

▽毎年健康診査を受診し、腎機能を確認しましょう▽塩分・カロリー・タンパク質を取り過ぎず、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▽お酒は適量(1回に1合以内、週に2日は休肝日)にしましょう▽禁煙しましょう▽運動習慣を身に付けて適正体重を維持しましょう

4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)	さわだ医院 岡之郷・☎41888	田原内科クリニック 相生町・☎2552	やまうち内科 2丁目・☎45792	藤岡総合病院 中栗須・☎23311	中村歯科クリニック 中大塚・☎20055
9日(日)	篠塚病院 篠塚・☎29261	秋山医院 小林・☎28315	星野医院 仲町・☎20116		西泉歯科医院 上栗須・☎240418
16日(日)	光病院 本郷・☎241234		薬師寺整形外科クリニック 下栗須・☎201555	光病院 本郷・☎241234	江本歯科医院 宮本町・☎241955
23日(日)	鬼石病院 鬼石・☎23121	小山医院 中・☎201200	山崎外科医院 芦田町・☎21311		長谷川歯科クリニック 高崎市吉井町・☎27-320-3400
29日(祝)	くすの木病院 旭町・☎243111		中田医院 旭町・☎20385		服部歯科医院 鬼石・☎20222
30日(日)	飯塚クリニック 下戸塚・☎407700	しろやしき内科 芦田町・☎508320	中島整形外科クリニック 芦田町・☎241777	藤岡総合病院 中栗須・☎23311	原歯科医院 大戸町・☎20079

◎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す、秘密は厳守します。

4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3月28日(火)、 13日は4月3日(月)、 21日は4月11日(火)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日は地域づくり センター鬼石	当日会場へ	
人権相談	14日(金) 20日(木) 28日(金)	午後 1時～3時	市役所市民相談室 20日は地域づくり センター鬼石	当日会場へ	
不動産相談	19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	12日(水) 26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	1日(土) 13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	18日(火)	午後 1時～3時30分	総合学習センター南棟	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5年3月1日現在



男……………30,806人 (-38)
女……………31,931人 (-28)
計……………62,737人 (-66)
世帯数………27,788世帯 (+33)

火災・救急 ()内は前年比
令和5年2月28日現在



数字は令和5年1月からの累計(概数)です。

火災 10件 (+4) 救急 614件 (+132)

火災多発中！ 火の始末には十分注意

交通事故 ()内は前年比
令和5年2月28日現在



数字は令和5年1月からの累計(概数)です。

人身 33件 物損 194件
事故 (±0) 事故 (+33)

新入学時期の交通事故防止運動
4月6日(木)～15日(土)

納税

期日：3月31日



国民健康保険税…9期
介護保険料…9期
後期高齢者医療保険料…9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)

ことほぎを告げる花なり福寿草

風花や体撓らせ子のシユート

久々のオーケストラや春隣り

人の世に出逢いと別れ桜咲く

水仙や香り弾けて風まとう

福寿草背伸びしながら時を待つ

横堀 義久

山田 秀美

松本こと江

富永 正明

宮澤 静枝

高橋 留雄

敬称省略

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