

12.1

2014 No.1521

広報
まえばし

まえばし

高齢化はひとごと？

特集

介護の現場を見て考える



主な
内容

P2～11 … 特集・高齢化はひとごと？
P12 …… 12月14日は衆議院議員選挙
P13 …… 大雪被害の支援間もなく期限
P13 …… シティマラソン受け付け開始

表紙の
案内

現在学生の好田さん(左)と小水さん(右)。高齢化をあまり考えたことはないそうですが、みんなに関係する問題。本紙特集(2～11ページ)で、一緒に考えてみませんか。



衆議院議員総選挙・最高裁判所裁判官国民審査

投票日 **12月14日(日)**

特集

介護の現場を見て考える

高齢化はひとつと？

問い合わせは

市政発信課

☎027-898-6642

「2025年問題」という言葉を聞いたことがありますか。2025年は団塊の世代が、75歳以上の「後期高齢者」になる年。今後は、医療や介護の需要がさらに増加することが見込まれます。

この特集では団塊の世代が65歳になった今、高齢化について考えます。

総務省が敬老の日に合わせてまとめた、ことしの9月15日時点の人口推計では、65歳以上の高齢者の人口は、3,296万人。前年と比べて111万人増、総人口に占める割合は25・9割となり、人口、割合ともに過去最大となりました。

これは昭和22年、24年の第1次ベビーブーム期に生まれた世代（いわゆる団塊の世代）のうち、昭和24年生まれが新たに65歳に達したことによるものと考えられます。総人口は21万人減少しているため、高齢化が一層進んだといえます。なお、前橋市の住民基本台帳を基にした集計では、9月末日時点における65歳以上の人口は8万8,920人。割合は26・1割で、全国平均をわずかに上回り、2025年の予測では29・0割となっています。

高齢化の進展は、年金や医療費、介護費を膨らませ現役世代の負担が重くなるという問題もありますが、

介護に関するインターネットアンケート

①

介護をする立場になったことがありますか？

(回答者206人)

ある	68人
ない	138人

平成26年10月、インターネットの口コミサイト「ぐんラボ！」で、同サイト登録者を対象にアンケートを実施。206人から回答がありました。



それだけではありません。介護という私たちにとって最も身近で大きな問題も存在します。

高齢者の介護は、そのほとんどが長期にわたります。高齢化により介護を必要とする高齢者の割合は増加し、一方で少子化により介護をする若い世代は減少しています。

今回の特集に合わせて行ったアンケートでは、約3分の1の人が介護をする立場になったことがあり、実際に介護（する立場）を経験した人たちの大半が精神的・肉体的負担や仕事との両立に苦労したと回答しています（関連記事5ページ表）。

自分が若くて両親も健在であれば、介護なんてひとごとだと思ってしまうがちです。しかし、そのまま時間が過ぎていくわけではありません。今、介護なんてひとごとだと思っている人たちにも、いつ突然、介護問題が降りかかってくるか分かりません。高齢化の今、元気なうちに介護について考えておくことは必要です。

この特集では、さまざまな立場で介護や介護予防に取り組む人たちに焦点を当てています。この機会に高齢化や、介護に対する備えについて考えてみませんか。

親の介護 は ひとつごとく?

在宅・施設介護それぞれの道

実録ルポ 1

在宅介護の現場から

一人で抱え込まない介護

もし、ある日突然、家族を介護する立場になったら、あなたならどうしますか。厚生労働省は、「できる限り、住み慣れた地域で必要な医療・介護サービスを受けつつ、安心して自分らしい生活を実現できる社会を目指す」としています。介護には家族や施設、地域の連携が不可欠。その最前線取材しました。

突然介護をする立場に
認知症が進む母と向き合う

「本当にありがたいことですよ。いつでも遊びに来てくださいね」

桐生菊江さんの優しい声が家の中に響く。桐生さんはことしから要介護3の認定を受けている。認知症の症状が進み、昔のことは鮮明に覚えているが、最近の出来事は覚えられないことが多い。そんな桐生さんを家族と地域の人たちが支えている。

その日は突然訪れた。おとしの3月、桐生さんの夫が倒れ、心臓の病気で急逝した。子どもたちはすでに独立し、家に残されたのは桐生さん一人。子どもたちで今後のことを話し合った。次女の小嶋明子さんは

桐生 菊江さん 81歳

小嶋 明子さん 47歳

介護に関するインターネットアンケート

② 「介護をする立場になったこと」で
何に苦労しましたか? (回答数137件 複数回答可)

介護の精神的な負担	46件
介護にかかる時間の捻出(仕事との両立など)	42件
介護の身体的な負担	37件
介護費用の支払い	16件
その他	8件
苦労しなかった	3件



今日も小野さん(左)は弁当を届けながら桐生さんに声掛け

言う。「話し合いをして、きょうだい4人と長男の妻の5人が交代で在宅介護をすることにしたんです。施設に入所してもらったり高崎市にいる兄の所に住んでもらったりという選択肢もありましたが、認知症が進む前に、母は施設ではなく家にいたいと言っていたので」

小嶋さんきょうだいの在住は、東京都、埼玉県、高崎市とばらばら。それぞれ仕事をしていて忙しいことから、インターネットでお互いのスケジュールを共有し、桐生さんの介護をする日を調整している。「お互いの距離が離れているし、インターネットを使わなければ、日程の調整は大変でしょうね」と小嶋さん。日程調整のほかにも、さまざまな負担を軽くすることが介護する上では重要



埼玉県さいたま市在住の小嶋さん。遠距離から母の介護にやって来るのは大変だが、一人で抱え込まないことが大切だと話す

だと言う。「母の年金から交通費などの介護に必要な費用を捻出しています。経済的な負担が少ないので成り立っているのかな。昼間はデイサービスなども活用して、介護する人の負担を軽減しています」

そして、もう一つ忘れてはいけな
いのは、地域の人の支えだ。近所で
鮮魚店を営む小野道子さんは毎日、
桐生さんに弁当を届けている。小野
さんはそのたびに声を掛けて、桐生
さんを見守っている。「桐生さんとは、
自分の親よりも長いつきあいだから
ね」と小嶋さん。小嶋さんは「地域
の人が見守っていてくれるから安心
していられます」と話す。

在宅介護を続ける魔法の言葉
無理しなくていいんだから

在宅介護という道を選んだ桐生さ
ん一家。小嶋さんは、5人が交代で

介護しているため、一人当たりの負
担は少ない方で、恵まれた環境だと
思うとしながら、「在宅介護とデイサ
ービスなどの利用のほか、地域の見
守りの全てがあってこそ。その一つ
が欠けても今の状況が成り立たなく
なってしまうと思います。母の症状
がもっと進行したとしたら、改めて
考え直さなければいけないかもしれ
ませんが」と話す。

最後に、小嶋さんに2年半続く在
宅介護の秘訣^{ひけつ}を聞いた。

「多少の無理はあるかもしれないけ
ど、あまり大変な思いをしないように、
無理をしすぎないようにときようだ
いで話しています。大変だったら無
理しなくていいんだからと」

そしてまた、桐生さんの優しい声
が響く。「本当にありがたいことで
すよ。いつでも遊びに来てくださいね」

施設介護の現場から

地域介護の拠点を目指して



三俣 和哉 さん 41歳
NPO法人三和会 理事長

人生を支援する、という責任
介護の仕事はサービス業だから

「おはようございます。今日もお変わりないですか」。元気なあいさつとにっこりとした笑顔。NPO法人三和会が運営する小規模多機能ホームしょうわでの当たり前の光景だ。介護はサービス業。理事長・三俣和哉さんの考えがしつかり浸透している。



清水 ゆかり さん 29歳

「学ぶことばかりなんですよ。ここにいる皆さんは人生の先輩ですから」と話すのは、昨年9月から介護の仕事をはじめた安達さん。同じ利用者相手でも、その日の気分に合わせて対応を変えていけるよう試行錯誤しながら仕事に励んでいる。

この日は若い従業員の多い日。ある利用者は「本当の孫のように思っている」と笑顔で話してくれた。

青山 未央 さん 27歳



とし4月に仕事を始めた清水さんは、「一人になって利用者のさんがいたらすぐに声を掛けます。でも私と二人で話すのではなくて、みんなの輪に入っていけるようにお声掛けをします」と介護のプロとしての振る舞いを意識する。介護職2年目の青山さんは、「孫のよう」と言ってくださるのは、信頼関係があるということだと思います。人と人が接する介護の現場では、対等に、お互いを尊重するというのは自然なことですよ」と話してくれた。

野球をやっている三俣さんは、職場を一つのチームだと考えている。「自分はいくまでチームのキャプテン。どうしたらうまくいくか、従業員と一緒に考えていかないと」

従業員の発案を尊重し、ボトムアップで風通しのよい職場づくりを行う。職場環境が悪くなれば、利用者へのサービスの質に悪影響が。その



安達 佳代 さん 32歳



小規模多機能ホームしょうわ

住み慣れた地域で「通い・宿泊・訪問」をニーズに合わせて利用でき、在宅生活を継続できるような支援を行う介護サービス施設。利用対象は市内在住で要介護認定を受けている人です。

所在地＝昭和町二丁目1-2

問い合わせ＝同館 ☎027-212-0660



1.元気に体操を行い健康を維持 2.食事は職員が館内で手作り。安心な家庭料理 3.血圧測定などで毎日健康状態をチェック。ここでも笑顔のコミュニケーションは欠かさない

ため、チーム体制で利用者の心のケアを表現しようという考えだ。
「二人暮らしの高齢者が多い昭和町。この施設も、カフェのように、誰でも気軽に立ち寄れる場所にしたい。お茶のみ話で寄ってもらって、介護が必要になる前に地域のことを知ってもらいたいですね」と話す。

ちよつとした意識で気付くこと
高齢者を地域社会で支えていく

しょうわでは、これからの高齢社会に対応できる地域の拠点になろうと、イベントなどで地域の人を呼び

込んでいるほか、民生委員や自治会などとの連携を強化している。

「牛乳配達をしている友人がいます。彼は地域のことをよく知っている。高齢者のお宅に牛乳がたまれば、すぐに異変を感じます。認知症や介護という視点で地域を歩けば、あつ、裸足の高齢者がいるから声掛けしてみようとなります」と三俣さん。認知症などの病気を理解し、意識していれば、誰でも気付けることがあるという。「歩いて通学している中学生や高校生が高齢者を見守ってくれたら地域はほんとに心強いですよね」

三俣さんの考える楽しく求心力のある介護施設は、超高齢社会で求められる一つの形だ。人が来るのを待っていたらいつまでも待ち続けることになる。必要なのは楽しくて人が集まりたくなるような仕掛けていくことだ。

三俣さんは群馬県地域密着型サービス連絡協議会の中北部ブロック長も務めている。介護サービスの質をいかに高めていくか、多様な連携の中からの模索が続く。介護現場の仕事環境をよくすれば、利用者にとっても良いサービスにつながるものもある。「これからの介護制度を超高齢社会に対応できるものにしていくには、現場の声を国に届けるのも大切なこと。それは私たちの責任でもあるんです」と三俣さん。変えていかなければ変わらない。介護のプロとしての誇りを持って、現場をリードしている。

必要に迫られないとなかなか介護について考えるのは難しいかもしれない。しかし、悩んだ時には、頼れる介護のプロが地域にいることを思い出してほしい。

介護予防 はひとごと？

民間・行政協働による取り組み

1 サポート 食と運動で 楽しくエイジング 自分らしく生きるために

シニア男性を応援
豊かで幸せなライフスタイルを

日本人男性の平均寿命は80歳で世界第9位。退職後、約20年間の「老後」生活が待っている。そんなシニア男性に、「食と運動で楽しくエイジングを」と提案し活動しているSSD企画。市民と市が互いに協力して地域課



自作の弁当を広げ栄養のポイントなどを説明



鈴木 聡子 さん 35歳
SSD企画代表



大井 慶一 さん 68歳
茂木町在住

「健康的に暮らしたい」 受講者の声

同世代の受講者は色々な活動をしていて、とても刺激になりますね。病気をして一時期は外出がおっくうになりましたが、思い切って外に出たことで楽しい仲間に出会えました。教室で学んだことを継続し、これからも健康的に暮らしたいですね。

題に取り組むまえばし市民提案型パートナーシップ事業に採択され、介護高齢課との協働で毎月1回「シニア男性のための生き活き健活教室」を開催。軽運動や食事、会話を楽しく場を設けている。

団体を主宰するのは健康運動指導士の資格を持つ鈴木聡子さん。医療施設などで健康指導に携わる傍らSSD企画を立ち上げ、シニア男性の介護予防などのための活動に取り組んでいる。今回の活動を始めたのは、食に関するボランティアをする母から、食や栄養への関心が薄く、一人

で食事を取るシニアが多いと聞いていたため。大学時代に所属していたゼミが地域で運動指導を行っていたこともあり、運動と食、そして交流の必要性を感じた。

「健康で自分らしい生活をできるだけ長く続けるには、運動だけでなく食事やコミュニケーションなど、トータルに考えることが大切です。教室での教える・教わるという関係にとどまらず、教室で得た知識と自身の人生経験を生かし、健康に配慮した自分らしい生活を送ってほしいですね」

今後の課題は、受講者が教室で身に付けた知識をどうやって地域全体に広げていくか、それに対する支援方法などについてだ。

「シニアに限らず、世代を超えた健康生活の応援をしていきたい。誰かに頼りすぎず、できることはなるべく自分で。バランスの良い食事と、無理のない範囲での運動による体づくりが、健康で自分らしく生きることにつながります」と語る。

超高齢社会を主体的に生きるため、市民と行政の協働の今後が楽しみだ。

ここまで、在宅と施設の介護の現場をみてきましたが、他にも新たな形でさまざまな取り組みが行われています。ここでは、市民協働による介護予防事業と、専門機関が連携して取り組む認知症初期集中支援推進事業を紹介します。

進めています介護予防 前橋市の取り組み

介護高齢課では、「からだと脳の若返り講座」などの介護予防事業や「ピンシャン！元気体操」の普及、介護予防サポーターの養成など、地域で互いを支えあう取り組みを進めています。

問 介護高齢課
☎027-898-6133



きめ細かな支援をするために話し合う認知症初期集中支援チーム

■地域の身近な窓口へ相談を
前橋市地域包括支援センターや地域包括支援ランチは、専門職員が高齢者に関するさまざまな相談に応じています。

898-6275

問い合わせ 介護高齢課 ☎027-

申し込み 最寄りの地域包括支援セ

ンターへ

対象 市内在住の40歳以上の人

括支援センターへご相談ください。

見られたら、まずは最寄りの地域包

括支援センターへご相談ください。

ひどい物忘れや「おや?」と思う

ような行動など、以前と違う様子が

見られたら、まずは最寄りの地域包

括支援センターへご相談ください。

チームを構成するのは、保健師、

作業療法士、社会福祉士、指導や助

言を行う認知症専門の医師。

集中的に支援します。

前橋市では、認知症になっても安

心して生活できるように「認知症初

期集中支援推進事業」を実施してい

ます。認知症初期集中支援チームが

家庭を訪問し、介護サービスや医療

につなげていくために本人や家族を

集中的に支援します。

チームを構成するのは、保健師、

作業療法士、社会福祉士、指導や助

言を行う認知症専門の医師。

集中的に支援します。

前橋市では、認知症になっても安

民間・行政協働による取り組み

認知症対策 は ひとごと?

サポート

2 「もしかして認知症?」と 思ったら 専門チームが本人や家族を支援

Interview



山口 智晴 さん 33歳
認知症初期集中支援チーム
リーダー（作業療法士）

悩まずにまずは相談を

チームの活動では、認知症の疑いがあるけれど本人が受診拒否している、家族がどのように接するのが良いのか分からない、認知症と診断されたけれどこの先どうなる分からない不安、本人が引きこもりがちでサービスが使えないなどの相談を受けることが多いです。本人も家族もお互いに不安な状況は良くありません。できるだけ早い段階で専門職とつながりを持ち、適切な知識や理解を得ることが、本人や家族が笑顔で在宅生活を継続するための秘訣です。

地域包括支援センターと地域包括支援ランチ(窓口)体制

地区	名称	電話番号
北部・中部・南部・文京	前橋市地域包括支援センター中央	027-898-6275
	地域包括支援ランチ岩神	027-235-5181
	地域包括支援ランチ群中	027-243-0080
	地域包括支援ランチシャリティエ	027-221-6517
若宮・城東・中川	前橋市地域包括支援センター中央東	027-260-6815
	前橋市地域包括支援センター南部	027-265-1700
上川淵・下川淵	地域包括支援ランチひろせ	027-261-0881
	地域包括支援ランチ春日の里	027-265-6688
桂萱	前橋市地域包括支援センター桂萱	027-264-0808
東	前橋市地域包括支援センター東	027-280-5590
	地域包括支援ランチあずま荘	027-255-1511
元総社・総社・清里	前橋市地域包括支援センター西部	027-255-3100
	地域包括支援ランチきよさと	027-254-1400
南橋	前橋市地域包括支援センター南橋	027-235-3577
永明	前橋市地域包括支援センター永明	027-290-2880
城南	前橋市地域包括支援センター城南	027-267-9898
	地域包括支援ランチすみれ荘	027-268-5564
大胡・粕川宮城	前橋市地域包括支援センター東部	027-283-8655
	地域包括支援ランチ元気の郷	027-280-9111
	地域包括支援ランチあゆみの里	027-280-2520
富士見・芳賀	前橋市地域包括支援センター北部	027-230-2001
	地域包括支援ランチふじみ	027-288-1800

超高齢社会に備えて

介護者養成の視点から



矢嶋 栄司 さん 43歳
群馬医療福祉大短期大学部
介護福祉学科助教

介護する人される人
助け合いが大切です

— ある日突然、介護することになったら、まず何をすべきか

ケースバイケースですが、例えば身内が認知症になった場合、本人ができないことをつい強く指摘しまいがちに。まずは本人の求めていることや症状に対する知識を身に付けることが必要です。

— 「超」高齢社会での介護とは

介護を考えるときに重要となるのは、自立支援の考え方です。高齢者だからといって何でもしてあげるのではなく、できることは自分でしてもらい、できないことだけを手助けする。その人の尊厳を保つことが大切です。

— 「その日」のための心掛けは

経済的には、急な出費に備え貯蓄すること、財産や遺産などを整理・把握すること、さらに、介護保険制度などの知識を得ておくことも大切です。いつ「その日」が来てもよいように心の準備をしておくことも重要。いざというときにストレスを抱え込まないよう、地域活動などに積極的に参加して仲間をつくる、手続きなどの窓口を把握しておくといいですね。

— 最近の若い人の様子は

核家族で育ち、高齢者と接する機会が少なく、介護に対してのイメージ以前に、老化や加齢を経験的に知らない若い人が多いように感じます。まずはそれらを理解し、自立支援の考え方を身に付けてほしいですね。

— 超高齢社会を生きる世代へのメッセージを

高齢者は人生の先輩。それぞれの背景を理解し、介護する側もされる側も共に助け合い、希望の持てる社会を目指したいですね。

明日はわが身。誰もが年を取る、いずれは自分も介護される側になるということを意識し、支援する側から支援される側への流れを自然に受け入れられるよう、今から備えておくことが大切です。

超高齢社会は誰もが何らかの形で介護に関わる社会。「介護」の位置付けは、社会の中で一層高まります。介護することになったときのために、今からできることは何なのか、介護に携わる人材を養成する群馬医療福祉大短期大学部介護福祉学科助教の矢嶋栄司さんに話を伺いました。

すべての人に必ずやってくる

「高齢期」そして「介護」

決してひとごとではありません。

日本は少子高齢社会といわれて久しく、65歳以上の人口比率はいまや世界一です。この先さらに想像を超えるスピードで高齢化が進み、2025年には日本の人口の約3割が65歳以上という、世界でも先例のない社会の到来が予測されています。もちろん長寿は喜ばしいことですが、その反面、介護をはじめとした問題が多く存在します。

少子高齢化の今、家族のみで高齢者を支えることは限界にきています。そのような中で、突然介護が必要になったときどうすればよいか、あらかじめ考えておくことは大切です。

自治会や民生委員をはじめとする地域の人たちは、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための見守りを行っています。また、地域包括支援センターでは介護保険制度に関する相談や介護予防など、さまざまな支援を行っています。

いざというときに困らないためにも、家族での話し合いのほか、地域の人たちとの交流や身近な相談先を知っておくことが必要です。

誰もが避けて通れない高齢期、介護。元気なうちに考えてみませんか。自分のために、家族のために。

衆議院議員総選挙 最高裁判所裁判官国民審査

投票日
12/14

12月14日(日)は衆議院議員総選挙と最高裁判所裁判官国民審査の投票日です。あなたの大切な一票を無駄にせず、必ず投票しましょう。

問い合わせは 選挙管理委員会事務局 ☎027-898-6742

選挙の日程など

日程Ⅱ〈公示日〉12月2日(火)〈投票日〉12月14日(日)

投票時間Ⅱ午前7時～午後7時(三夜沢赤城神社氏子会館、西大河原集落センター、大洞区公民館は午後6時まで)
投票所Ⅱ市内101カ所(入場券に投票所を記載)

投票できる人

平成6年12月15日以前に生まれ、本市の住民基本台帳に9月1日以前から引き続き記録されている人が対象です。11月21日以降に転居の届け出をした人は、転居前の投票所で投票してください。



投票方法

〈小選挙区選挙〉候補者名を記入(比例代表選挙) 政党などの名称を記入
〈最高裁判所裁判官国民審査〉辞めさせたいと思う裁判官に×を記入。

代理投票と点字投票

●体が不自由な人
体が不自由で字を書くことができない人は、投票所の係員が代わって記載し投票します。

●目の不自由な人
目の不自由な人は点字で投票できます。詳しくは投票所係員に確認してください。

投票所入場券

投票所入場券は圧着ハガキで世帯ごとに郵送。1通に4人分の入場券が表示されています。ミシン目に沿って切り離し投票所へ。入場券を紛失した場合は、投票所係員に申し出てください。

選挙公報

候補者の氏名、経歴、政見などを掲載した選挙公報を、上毛・朝日・毎日・読売・産経・東京・日本経済新聞の朝刊に折り込む予定です。これらの新聞を購読しておらず郵送を希望する場合は、選挙管理委員会事務局へ連絡してください。

また、市役所や各支所・市民サービスセンターなどの市有施設、JR各駅、上毛電鉄中央前橋駅、各郵便局でも配布します。

不在者投票は早めに手続を

病院や施設に入院・入所中の人や市外に滞在している人などは、不在者投票ができる場合があります。

また、投票所へ行くことが困難な重度の障害のある人などは「郵便等による不在者投票制度」が利用できます。事前に手続きが必要な場合がありますので、早めに問い合わせてください。

開票について

開票は、午後8時20分から市立前橋高で行います。投票状況と開票結果は、市役所西玄関に掲示。また、県や本市ホームページに速報を掲載します。

期日前投票

右表のとおり市内16カ所に期日前投票所を開設。投票日に仕事や旅行などで投票に行くことができない場合は、事前に投票することができます。どの会場でも投票できますので、ご利用ください。

なお、衆議院議員総選挙と最高裁判所裁判官国民審査で期日前投票を行える期間が異なります。全ての投票を一度に済ませたい場合は、12月7日(日)以降に投票してください。

期日前投票所		
施設名	期日	時間
市役所1階 市民ロビー	12月3日(水)～ 13日(土)	午前8時30分～ 午後8時
城南・大胡・宮城・粕川・富士見支所	12月8日(月)～ 13日(土)	午前9時～ 午後8時
上川淵・下川淵・芳賀・桂萱・東・元総社・総社・南橋・清里・永明市民サービスセンター(公民館)		

大雪災害の支援などお早めに

問い合わせは 被災住宅復旧支援金については **建築住宅課 ☎027-898-6834**
事業用資産の罹災証明・事業用災害復旧支援補助金については **産業政策課 ☎027-898-6983**
農業用ハウスなどについては **農林課 ☎027-898-6702**

大雪被災住宅復旧支援金の申請期限は12月26日(金)です。期限までに工事が完了できず、申請が間に合わない人は、次の手続きで申請してください。

申請書の配布＝市役所建築住宅課で。本市ホームページからダウンロードもできます

申し込み＝12月26日(金)までに申請書、罹災証明書の写し、工事見積書の写しを用意し、同課へ直接。工事

完了後、3月31日(火)までに実績報告書、工事費用の領収書の写し、請求書、工事完了が確認できる写真、通帳の写し（支店名・口座番号・口座名義人が分かるもの）、交付決定通知書の写しを用意し、同課へ直接

■罹災証明や事業向けの補助金

事業用資産・農業用ハウスなどの罹災証明、事業用災害復旧支援補助金の受け付けは12月26日までです。

家族や仲間と一緒に走ろう

問い合わせは **スポーツ課 ☎027-898-5834**

前橋公園を発着点に前橋・渋川シティマラソンを開催。併せて、完走を目指すランニングスクールも実施します。詳しくはホームページ（<http://maeshibu.jp/>）をご覧ください。

日時＝4月19日(日)午前8時スタート

対象＝小学生以上

種別＝①マラソン②10km③5km④3km⑤ファミリージョギング（3km、車椅子1.5km）

費用＝①は6,000円②⑤は3,500円③は2,500円（中学生1,500円）④は1,000円

申込書の配布＝市役所、各支所・市民サービスセンター・公民館、市有体育施設などで

申し込み＝12月10日(水)～1月30日(金)に専用ダイヤル（☎0570-550-846）へ。または、RUNNETホームページ（<http://runnet.jp/>）で（各種目定員になり次第締め切り）

おもてなし料理のコンテスト

問い合わせは **農林課 ☎027-898-5841**

NHK大河ドラマ「花燃ゆ」をきっかけに、本市を訪れる人をおもてなしするための料理を募集します。優秀作品は服部栄養専門学校校長の服部幸應さんが監修して商品化。詳しくは本市ホームページをご覧ください。

応募条件＝以下の全てを満たす前橋産食材や特産品を生かした一品料理（肉、野菜、その他の3部門）。①弁当のおかずや飲食店の一品料理として活用できる②原材料費は1食当たり100円程度③他のコンテストなどで発表していない

審査＝書類審査で20品を選考。2月22日(日)に群馬調理師専門学校（小屋原町）で行われる2次審査で調理とプレゼンテーションを実施

応募用紙の配布＝市役所農林課で。本市ホームページからダウンロードもできます

申し込み＝12月15日(月)～1月23日(金)に郵送か直接。応募用紙に記入し、料理の写真などを添えて市役所農林課へ。または [☑ nousei@city.maebashi.gunma.jp](mailto:nousei@city.maebashi.gunma.jp) で

道路の利用はルールを守って

問い合わせは **道路管理課 ☎027-898-6809**

誰もが安全に通ることのできる道づくりに皆様のご協力をお願いします。安心して道路を利用できるよう、次の点を守りましょう。

①商品や看板、自動販売機、エアコンの室外機などを置かない②自転車やバイク、自動車を放置しない③道路にはみ出した樹木などはせん定する④宅地

へ出入りするための鉄板やブロックを置かない⑤道路や水路に土砂がはみ出さないようにする。

■道路で工事を行うときは

工事などで足場を設置したり、出入りのための歩道や縁石の切り下げをしたりするときは、道路管理者の許可や承認が必要。工事の前に届け出てください。

Ikiiki
Maebashi
Jin

〈猫は春に恋をする〉

多摩美術大で油絵を学び、プロとしてのアーティスト活動を地元前橋で開始した。「東京には多くのアーティストがいますが、その分一人一人との

中央通りアーケード内にあ
るシェアアトリエ・マエバシ
ワークスを拠点に創作活動
をしている。
「ここに集う8人は、それ
ぞれ違う目的があって活動し
ています。一人では広げられ
ない外への発信ができるし、
価値観の違いが私にとって面
白いことだと感じています」

想いを大切に絵と向き合う



アーティスト

平井 陽子さん・32歳
礒島町

関係が希薄になりがち。前橋
では何度も顔を合わせてじっ
くり向き合える人間関係が築
きやすいかな」
ここでの手の届く範囲での
つながりに、リアリティを感
じている。絵だけでなくイン
スタレーション作品など、多
様な作品を発表している。
「もつと自分の絵としっか
り向き合っていかなないとす
ね。作品が認められ、ずっと
残っていく物になるにはまだ
まだだから」
模索が続く毎日だが充実感
がある。「アーツ前橋ができ
たことで、美術が大好きって
いう人以外にもアートを見て
もらえるようになるといいな」
とおっとり話す。



赤城の恵 ブランド

菓子「赤城の恵とのか」

空っ風の吹く赤城山麓の前橋
で、生産者が妥協を許さず、手
間を惜しまず作った赤城の恵ブ
ランド認証品。今回は菓子「赤
城の恵とのか」を紹介します。

■こだわり抜いた前橋の味

「とのか」には「土の香」と
いう意味があります。前橋産食
材を使い、自店舗で製造。農家
と菓子職人のこだわりが生んだ
前橋の味です。

■持ち味生かした素材の甘み

サツマイモは全て前橋産。黄
金色できめの細かさが特徴的な
コガネセンガンと焼き芋でおな



vol. 17



じみの紅あずまを使用。それぞ
れの素材の特徴を存分に生かし
た、サツマイモ本来の濃厚な旨
みと甘さが魅力のスイートポテ
トです。

■健康・栄養

サツマイモは食物繊維を多く
含み、腸内を整え便秘予防が期
待できます。コガネセンガンは
でんぷん質が多く、ホクホクと
した優しい甘みがあります。

■家族で伝える130年

JR前橋駅前けやき並木通り
にある新妻屋は、明治15年創業
の老舗。創業以来、季節に合わ
せた地元の食材を使い、家族経
営ならではの暖かい味を守って
います。「とのか」は5個入り
1,404円で販売しています。

■生産者からのメッセージ

幅広い年齢層の人に食べても
らいたいの、甘味を抑え、素
材本来の持ち味を生かしたお菓
子に仕上げています。今後も手
間を惜しまない手作りのお菓子
を作っていきます。

問い合わせは

新妻屋 ☎027-221-5222



災害に強いまちへ



11月9日、前橋工科大で総合防災訓練を開催しました。消防団、自治会連合会、市医師会をはじめとする多くの関係機関が参加。有毒物質の飛散を想定した化学災害対応訓練や、防災ヘリによる救出訓練など、大学の建物を利用した実践的な訓練を行いました。



前橋の歴史と文化を語り合う

11月8日、けやきウォーク前橋でタウンミーティングを開催しました。NHK大河ドラマ「花燃ゆ」統括プロデューサーの制作秘話に加え、ご当地アイドル「あかぎ団」が市民にインタビュー。前橋の歴史と文化について、市民と市長が直接語り合いました。



念願の前橋ナンバーが誕生

11月17日、中央イベント広場で前橋ナンバー誕生記念式典を開催。山本市長と石関吉岡町長に、真新しいナンバープレートが手渡され、公用車とマイバスへの取り付けを行いました。将来的に、約29万台の車が前橋ナンバーを付けて全国を走るようになります。

お知らせ

高額療養費の負担額が変更

70歳未満の国保加入者の高額療養費の自己負担限度額が、1月から左表のとおり変更されます。70歳未満で、12月31日(水)が有効期限の限度額適用認定証が限度額適用・標準負担額減額認定証の交付を受けている国保加入者には、1月から使用できる認定証を今月下旬に世帯主宛て

1月からの70歳未満の自己負担限度額			
区分	基礎控除後の所得		月額
ア 上位所得者	901万円超・未申告		25万2,600円(14万1,000円)
イ	600万円超901万円以下		16万7,400円(9万3,000円)
ウ 一般	210万円超600万円以下		8万1,000円(4万4,400円)
エ	210万円以下		5万7,600円(4万4,400円)
オ 非課税	同一世帯の世帯主と全ての国保被保険者が住民税非課税		3万5,400円(2万4,600円)

※区分のア～オは限度額適用認定証などに記載されている適用区分の記号。
 ※区分のア～エの基礎控除後の所得は同一世帯の全ての国保被保険者の合計額。
 ※総医療費が区分アは84万2,000円、区分イは55万8,000円、区分ウは26万7,000円を超えた場合、超過額の1%を追加負担。
 ※()内は年4回以上該当した場合の4回目以降の額。

に郵送します(12月31日が有効期限の短期保険証を交付されている人と今月中に70歳になる人は除く)。

国民健康保険課 ☎ 027-898-6249

全国一斉に製造業を調査

12月31日(水)を基準日に、全国一斉に工業統計調査が実施されます。この調査は、製造業を営む事業所の活動実態を明らかにすることが目的。今月中旬に知事から任命された調査員が事業所に伺います。調査へのご協力をお願いします。なお、調査票の記入内容は、統計の作成・分析以外には使用しません。
 情報政策課 ☎ 027-898-6515

総合福祉会館などの予約会

総合福祉会館と第四コミュニティセンターの、4月から6月までの施設利用の予約受付会を開催します。
 受付日時 11月14日(水)午前8時30分～55分
 受付場所 総合福祉会館
 11月9日(金)までの午前8時30分～午後5時に同館 ☎ 027-

237-0101へ。予約受付会の翌日からは、電話と窓口で予約を受け付けます

体育館の予約方法が変更

旧市立前橋高第一体育館の、予約方法が変わります。2月以降に利用を希望する団体は、希望月の調整会議に出席してください。

日時 2月分 12月15日(月)～3月分 1月15日(水)～4月分 2月15日(日)、午後7時

会場 旧市立前橋高第一体育館(日吉町二丁目)

対象 市内在住・在勤・在学の人
 人が過半数を占める10人以上の団体

当日会場へ直接

市民体育館 ☎ 027-265-0900

高校進学希望者などに奨学金

高校などへの進学を希望する中学生で、経済的に不安のある人に奨学金を貸与します。

貸与期間 4月から卒業までの最短修業年限

対象 1次の全てを満たす市内在住の中学生、2人(選考)。

①品行方正、身体健全、学業優秀②

給付金は忘れずに申請を

臨時福祉給付金と子育て世帯臨時特例給付金の申請期限は12月26日(金)です。対象の人は、忘れずに申請してください。期限を過ぎると申請ができません。
 臨時福祉給付金専用ダイヤル ☎ 027-898-1192、子育て世帯臨時特例給付金専用ダイヤル ☎ 027-243-1192

高校(高専)・専修学校の高等課程に進学を希望③経済的な理由で就学が困難④他の奨学金の貸与を受けていない
 貸与月額 国・公立 1万2,000円(私立) 1万8,000円
 返還方法 卒業後6ヵ月から10年間で年4期に分けて返還(無利子、一括・繰り上げ返還も可)。大学・短大など上級学校へ進学した場合は在学期間の返還延期も可
 12月12日(金)までに在学中中学校へ
 学校教育課 ☎ 027-898-5815

市長コラム



ようこそ市長室へ
スマートフォンまたは
タブレット端末でご覧ください

この号の広報では「人生の年輪」について取り上げました。

私にも55本の年輪が刻まれました。自分の母と妻の両親を気遣うこと、そして子育ての責任もう少し続きます。市長としての責任と併せ、頑張る年頃だと思います。

さて、30年間、毎日通学路に立ち続ける交通指導員さんの言葉に私は感激しました。「私は毎日の交通整理の大切さと同時に、思いやりの心の大切さを小さな子どもたちから学ぶことができて良かったと思います。これからも市民から信頼される交通指導員になるよう努力していく決意です」

優しい心をもった人たちがこの前橋を支えています。それは前橋の誇りであり、感謝の思いは尽きません。私も市長としての責任を全うし、より良き年輪を増やしていきます。

山本 龍

都市計画原案の閲覧と公聴会

群馬総社駅西口整備に向けて、総社町植野と総社町高井の都市計画道路の変更・追加案がまとまりました。この閲覧と公聴会を行います。

変更内容Ⅱ（①幅員の変更）3・4・22号大友町西通線の延長177㍓を20㍓から23㍓へ（②追加決定）3・4・118号群馬総社駅西口線の延長360㍓、幅員14㍓、駅前広場約4,300平方㍓
閲覧期間Ⅱ12月9日（火）～24日（水）（土日曜・祝日を除く）、午前8時30分～午後5時15分

閲覧場所Ⅱ①は県都市計画課、前橋土木事務所（上細井町）、市役所都市計画課②は市役所都市計画課、総社市民サービスセンター

公述申出書の提出Ⅱ意見のある利害関係者は12月24日までに住所・氏名・年齢・職業・原案への利害関係や意見の要旨を書いた公述申出書を①は県都市計画課②は市役所都市計画課へ郵送で

公聴会

日時Ⅱ1月22日（木）午後7時
会場Ⅱ総社市民サービスセンター
その他Ⅱ期間中に公述申出書が提出されない場合は公聴会の開催を中止し、1週間前に各閲覧

場所と本市ホームページに掲示
☎当日会場へ直接

☎①は県都市計画課 ☎027-226-3654、②は市役所都市計画課 ☎027-898-6944

都市計画変更案の縦覧を実施

次のとおり都市計画の変更案を縦覧します。

変更内容Ⅱ（①県央広域都市計画圏都市計画区域の整備、開発及び保全の方針変更）（②区域区分変更）上細井地区（上細井町の一部）と五代南部工業団地（拡張）地区（五代町の一部）を市街化調整区域から市街化区域へ、下大島地区（下大島町の一部）を市街化区域から市街化調整区域へ（③用途地域変更）上細井地区を用途地域無指定から第一種住居地域へ、五代南部工業団地（拡張）地区を用途地域無指定から工業専用地域へ、下大島地区を第一種住居地域から用途地域無指定へ（④地区計画変更）下大島東地区の区域を変更
縦覧期間Ⅱ12月12日（金）～26日（金）（土日曜・祝日を除く）、午前8時30分～午後5時15分
縦覧場所Ⅱ①②は県都市計画課、前橋土木事務所（上細井町）、市役所都市計画課③④は市役所

市計画課

意見書の提出Ⅱ変更案に意見のある人は12月26日までに住所・氏名・意見を記入した意見書を

①②は県都市計画課、前橋土木事務所、市役所都市計画課③④は市役所都市計画課へ郵送で

☎①②は県都市計画課 ☎027-226-3654、③④は市役所都市計画課 ☎027-898-6943

宮城の運動施設休みます

12月15日（月）は宮城体育館と宮城総合運動場が休みます。

☎宮城体育館 ☎027-283-8735

おおさる山乃家が冬季休館

おおさる山乃家は12月29日（月）から3月15日（日）まで休館します。

☎青少年課 ☎027-898-5872

前橋けいりんの開催日

期日Ⅱ12月1日（月）・2日（火）（場外）、3日（水）～6日（土）（利根西前橋サービスセンター、S前橋のみ）、7日（日）～23日（火）（場外）、25日（木）～27日（土）（本場）、28日（日）～30日（火）（場外）

☎公営事業課 ☎027-235-2000

催し

前橋文学館

☎027-235-8011

□クリスマスコンサート・前橋
高音楽部合唱

日時 12月20日(土)午後4時～6時
対象 一般、先着100人

☎当日会場へ直接

総合教育プラザ

☎027-230-9094

□名作映画劇場

日時 12月18日(木)午後2時
対象 一般、先着112人

内容 1「終着駅」(ジェニファー・
ジョーンズ主演)

☎当日同館へ直接

赤城少年自然の家

☎027-287-8227

□あそびを創り出せ!「子ども
ものづくり合宿」

日時 12月26日(金)～28日(日) (2
泊3日)

対象 小1～中3、先着24人
費用 1万800円

☎同館へ

おおさる山乃家

☎027-285-6151

□クリスマス特別キャンプ

日時 12月26日(金)～28日(日) (2
泊3日)

対象 小学生以上、先着15人
費用 1万300円

群馬交響楽団が公演

市民文化会館

まえばし市民名曲コンサート「群馬交響楽団
定期公演」を開催します。

日時 1月17日(土)午後6時30分

内容 指揮 湯浅卓雄 曲 バイオリン 成田達
輝 曲 プログラム バイオリン協奏曲ニ長調作品
77 (ブラームス作曲) など

費用 S席3,000円、A席2,000円、B席1,000円

☎同館 ☎027-221-4321へ

☎住所・氏名・学年・性別・電
話番号を記入し、同館へファクス
(027-289-0173)で

児童文化センター

☎027-224-2548

□12月のプラネタリウム

日時 12月(①平日)午後3時30分
②土曜・祝日・冬休み中の平
日 ③午前10時30分 ④午前11時
30分 ⑤午後1時30分 ⑥午後3時
30分

内容 ①の火木曜と②④は星座
のお話「アイヌの星」イワンノ
チュウ、①の水金曜と③⑤は
天文学シリーズ「HAYABU
SA2」

高崎
だより



榛名湖イルミネーションフェスタ

冬の榛名湖を55万球のイルミネーシ
ョンが美しく彩ります。湖面に映る光の
クリスマスツリーや光のトンネル、レー
ザーショーが湖畔ならではの幻想的な空
間を演出。期間中は毎日午後5時からカ
ウントダウン点灯式を実施します。

日時 12月5日(金)～25日(木)、午後5時
～10時

会場 榛名公園ビクターセンター周辺
(高崎市榛名湖町)

その他 駐車場を利用する場合は500円

☎同実行委員会 ☎027-374-5111 (開
催期間中は☎027-374-9116)

□図画作品展

日時 12月6日(土)～1月6日(火)
対象 校 桃井小、城南小、天川
小、中央小、朝倉小、一中、五
中、県立聾学校、県立盲学校
☎市民天文教室「ふたご座流星
群と冬の星座を見よう」

日時 12月13日(土)午後6時～8
時 (雨天・曇天中止)

☎当日午後5時45分～6時に同
館へ直接

こども図書館

☎027-230-8833

□おはなしの会

日時 12月13日(土)・20日(土)・27
日(土)・1月10日(土)、午後1時30
分～2時

内容 絵本の読み聞かせや手遊

び、読み聞かせに関する相談など

□おはなしやさん

日時 12月11日(木)・25日(木)・1
月8日(木)、午前11時30分～正午
内容 絵本の読み聞かせや手遊び
☎赤ちゃん絵本のおはなし会
日時 12月19日(金)午後1時30分
～2時

対象 1歳までの乳児と保護者
内容 絵本の読み聞かせや手遊び

□冬のこどもフェスティバル

日時 12月23日(火)午前11時～正午
内容 大型絵本の読み聞かせや
紙芝居など

□はじめて絵本のおはなし会

日時 12月28日(日)午前11時～正午
対象 1歳までの乳児と保護者
内容 絵本の読み聞かせや読み方



アーツ前橋で ライトアップとワークショップ

アーツ前橋の壁面や千代田通り、馬場川通りなどをアーティストのアイデアでカラフルに彩るライトアップを実施。

期日＝1月13日(火)まで

☐ひかりの実ワークショップ

誰でも簡単に作れるライト「ひかりの実」を作るワークショップを開催。作成したライトは、12月26日(金)までアーツ前橋周辺に取り付けます。

日時＝12月13日(土)・14日(日)、午後4時～7時

☐受講生のワークショップ

アートスクールの受講者が企画した3つのワークショップを開催。アートの楽しさを伝えます。

日時＝12月13日(土)午後1時～4時

☎以上の2つは当日会場へ直接

☎アーツ前橋 ☎027-230-1144



往年の名車が並びます

往年のワーゲン名車を展示

一日ワーゲン博物館を開催。カブト虫と呼ばれ親しまれたビートルを中心に、フォルクスワーゲン車を展示します。
日時＝12月14日(日)午前10時～午後3時

会場＝中央イベント広場

☎同実行委員会・信沢さん ☎080-11206-9318

市民芸術文化祭

☐演劇発表会

日時＝12月21日(日)午後0時30分、同午後5時30分

会場＝市民文化会館

☎文化国際課 ☎027-898-5856

年末にまちなかでセール開催

Qのまち歳末大感謝祭&プレミアムセールの開催。スタンプラリーや大抽選会、スピードくじ、花市場など各商店街が連携してセールを行います。

日時＝①Qのまち歳末大感謝祭～12月12日(金)～14日(日)、午前10時30分～午後6時30分 ②プレミアムセール～12月14日(日)午前10時30分～午後6時30分

会場＝①は中心市街地 ②は前橋テルサ

☎前橋中心商店街協同組合 ☎027-260-6547

選挙啓発ポスター作品が並び

明るい選挙啓発ポスターコンクール入賞作品34点を展示。

日時＝1月6日(火)～16日(金)、午前8時30分～午後10時(16日は午後3時まで)

会場＝前橋プラザ元気21内3階ホワイエ

☎選挙管理委員会事務局 ☎027-898-6742

多文化共生と防災を考える

多文化共生防災シンポジウムを開催。災害時における在住外国人への情報発信や防災のあり方を考えます。

日時＝12月23日(火)午後1時～4時

会場＝前橋プラザ元気21

☎対象＝一般、先着200人

☎12月16日(火)までに文化国際課 ☎027-898-6516へ。

または ☎bunka@city.maebashi.gunma.jp

募集

遊び場指導員を募集します

市内小学校の遊び場指導員を左表のとおり募集。児童の安全指導などを行います。

対象＝児童の健全育成に協力でき、募集校の学区区域内在住(募集する小学校がないときは中学校区域内の小学校へ応募可)で20歳以上の健康な人(選考) ☎12月12日(金)までに希望する学校へ
☎青少年課 ☎027-898-5874

遊び場指導員募集校

学校名・問い合わせ	人数	学校名・問い合わせ	人数
桃井小 ☎221-3466	2	芳賀小 ☎269-5826	4
中川小 ☎224-3819	2	勝山小 ☎253-2456	6
敷島小 ☎231-2634	1	元総社小 ☎251-2181	1
城南小 ☎221-2789	3	元総社南小 ☎251-2790	3
岩神小 ☎231-6162	3	元総社北小 ☎253-0026	2
広瀬小 ☎263-2236	3	新田小 ☎252-1833	1
山王小 ☎266-5171	2	荒牧小 ☎233-3080	1
朝倉小 ☎261-7775	1	駒形小 ☎266-0028	2
天神小 ☎265-3312	2	宮城小 ☎283-2327	4
上川淵小 ☎265-0650	4	粕川小 ☎285-2004	2
桂萱東小 ☎269-0935	3	白川小 ☎288-2624	3

※市外局番は027

講座・教室

レンガ蔵で宇宙論の寺子屋

宇宙論研究者が、最先端の研究内容をやさしく紹介。学ぶ楽しさを体感してください。

日時 12月13日(土) ①午前10時～11時30分 ②同午後2時～4時
会場 仮称・大竹レンガ蔵(三河町一丁目)

対象 ①は中学生以下と保護者 ②は高校生以上、先着各100人
内容 ①は親子で楽しむうちゅうのはなし「ビックバンって何だろう」 ②は「ブラックホール」の不思議

講師 群馬工業高等専門学校 教授・小林晋平さん
費用 ②は1,500円

申込 NOTH・伊藤康彦さん ☎ 080-4346-1711へ。
またはホームページ (<http://noth.jp/events/>) へ

父親同士の交流を図って

お父さんの子育て講座を開催。子育てのこつを学びます。

日時 12月20日～3月7日の土曜4回、午前10時～11時30分(1月31日は午前9時30分～11時30分)

会場 前橋プラザ元氣21

対象 1歳～就学前の子を持つ男性、先着20人

内容 親子遊びや料理講習、読み聞かせのこつ、幼児の救命・応急手当て法など

費用 800円

その他 1月31日・2月21日・3月7日は託児あり

申込 12月8日(月)～15日(月)に生涯学習課 ☎ 027-210-2198へ

怒鳴らない子育てを学ぶ

怒鳴ったり叩いたりせずに子どもを育てる方法を学ぶ、コミュニケーション・ペアレンティングを開催します。

日時 ①1月6日～3月17日の火曜6回 ②1月8日～3月19日の木曜6回 ③1月9日～3月20日の金曜6回、午前10時～正午

対象 5歳～小6の子を持つ保護者、先着各5人
会場 前橋保健センター

申込 12月8日(月)～26日(金)にこども課 ☎ 027-220-5702へ

仕事と家庭の両立を学ぶ

「個人も組織も成長する秘訣」ワーク・ライフ・バランス講座を開催。専門家から実践のこつを学びます。

日時 1月15日(木)午後1時30分

～3時30分
会場 前橋テルサ

対象 市内在住か在勤の人、先着200人

講師 内閣府少子化危機突破タスクフォース政策推進チームリーダー・渥美由喜さん

申込 12月26日(金)までに男女共同参画センター ☎ 027-898-6517へ

女子大生の就職支援セミナー

就職活動やキャリア形成を支援する女子大生JOBセミナーを開催します。市内企業で活躍している女性の事例発表や交流会で、先輩女性の話を直接聞くことができます。

日時 1月16日(金)午後2時～4時30分

会場 前橋プラザ元氣21
対象 就職を希望している大学・大学院・短大に通う女性、先着20人

参加企業 群馬銀行、ナカヨ、ヤマトなど

申込 1月15日(木)までに産業政策課 ☎ 027-898-6985へ

勤労女性センター

☎ 027-230-9098

特別講座

日時 ①若がえりヨガ 1月15日～2月19日の木曜6回 ②

パン作り 1月20日(火)・2月3日(火)の2回、午後6時30分～8時30分

対象 市内在住か在勤の勤労女性、①は20人②は15人(各抽選)
費用 ①は1,000円②は2,000円

その他 申込者が10人未満の場合は中止。事前予約で3歳以上の未就学児の託児ができます

申込 12月12日(金)(必着)までに往復ハガキで(1講座1通)。講座名・住所・氏名・職業・電話番号・託児希望の場合は子どもの人数・性別・年齢を記入し、〒371-0035岩神町三丁目1-1・総合教育プラザ内勤労女性センターへ

児童文化センター

☎ 027-224-2548

からくりおもちゃを作ろう

日時 1月25日(日)午前9時～正午
対象 市内在住・在学の小4～小6と親、16組(抽選)

内容 木で動くおもちゃ作り
費用 1組500円

申込 12月25日(木)(必着)までに往復ハガキで(1組1通)。住所・親子の氏名(ふりがな)・学校名・学年・性別・電話番号を記入し、〒371-0013西片貝町五丁目8・児童文化センター「からくりおもちゃを作ろう」係へ

大渡温水プール・トレーニングセンター各種教室				
教室名	期日		時間	定員
ヨガ	①	1月13日～3月17日の火曜10回	午前10時30分～ 正午	各40人
	②	1月14日～3月25日の水曜10回		
	③	1月10日～3月14日の土曜10回	午後1時30分～ 3時	
	④	1月9日～3月13日の金曜10回		
コアダンス	1月9日～3月13日の金曜10回		午前10時30分～ 11時30分	30人
ピラティス			午後7時～8時	
エアロビクス	1月19日～3月23日の月曜10回		午前10時30分～ 11時30分	各40人
フラダンス	1月14日～3月25日の水曜10回		午後1時30分～ 3時	各30人
太極拳	①	1月13日～3月17日の火曜10回		
	②			
ジャズヒップ ホップダンス	1月14日～3月25日の水曜10回		午後7時～8時	各40人
ベリーダンス	1月19日～3月23日の月曜10回			
アクアビクス	①	1月20日～3月10日の火曜8回	午前10時10分～ 11時10分	各30人
	②	1月23日～3月13日の金曜8回		
健康温水 プール浴	1月19日～3月9日の月曜8回			

スポーツ

大渡温水プール・トレーニングセンター ☎027-253-7811

□大渡温水プール・トレーニングセンター各種教室

日時Ⅱ左表のとおり

対象Ⅱ中学生以下を除く（ベリーダンスは女性。健康温水プール浴は50歳以上。各抽選）

費用Ⅱ各2,000円と施設使用料

□エアロビクス

日時Ⅱ①1月7日～3月18日の

前橋総合運動公園 ☎027-268-1911

記入し、〒371-0854大渡町二丁目3-11・大渡温水プール・トレーニングセンターへ

（ふりがな）・年齢・電話番号を

名（曜日・時間）・住所・氏名

ヨガは①～④のいずれか。教室

復ハガキで（各コース1人1通。

申12月15日（月）（必着）までに往

水曜10回②1月9日～3月13日の金曜10回、午前10時30分～11時30分③1月5日～3月16日の月曜10回④1月7日～3月18日の水曜10回、午後6時45分～7時45分

対象Ⅱ中学生以下を除く、各40人（抽選）

費用Ⅱ各3,000円

□ヨガ

日時Ⅱ①1月5日～3月16日の月曜10回②1月8日～3月12日の水曜10回、午前10時30分～正午

対象Ⅱ中学生以下を除く、各50人（抽選）

費用Ⅱ各3,000円

□太極拳

日時Ⅱ①1月8日～3月12日の木曜10回、午後2時30分～4時

②同午後6時30分～8時

対象Ⅱ中学生以下を除く、各40人（抽選）

費用Ⅱ各3,000円

□アクアビクス

日時Ⅱ1月19日～3月9日の月曜8回、午前10時45分～11時45分



運動で爽やかな汗を

対象Ⅱ中学生以下を除く、30人（抽選）

費用Ⅱ2,000円と施設使用料

□健康温水プール浴

日時Ⅱ1月15日～3月5日の木曜8回、午前10時45分～11時45分

対象Ⅱ中学生以下を除く、30人（抽選）

費用Ⅱ2,000円と施設使用料

□テニス

日時Ⅱ1月10日～2月14日の土曜6回、午前10時～正午

対象Ⅱ19歳以上、60人（抽選）

費用Ⅱ3,500円

申以上の6つは12月15日（月）（必着）までに往復ハガキで（各コース1人1通、ヨガはどちらか）。

教室名（曜日・時間）・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、〒379-2107荒口町4-3-7-2・前橋総合運動公園へ

スポーツ大会情報

- 前橋カップスキー（1月18日（日）、かたしな高原スキー場）
- 市民スキー競技（2月1日（日）、かたしな高原スキー場）

詳しくは市民体育館（☎027-265-0900）に問い合わせるか、本市ホームページをご覧ください。

スポーツ

六供温水プール

☎027-243-1308

□アロマフィットネスヨガ

日時Ⅱ①1月7日～3月25日の水曜10回②1月9日～3月27日の金曜10回③1月10日～3月28日の土曜10回、午後7時～8時対象Ⅱ中学生以下を除く、各50人（抽選）

費用Ⅱ各4,000円

□健康温水プール浴

日時Ⅱ1月14日～3月18日の水曜8回、午前10時30分～11時30分対象Ⅱ中学生以下を除く、50人（抽選）

費用Ⅱ2,000円と施設使用料

□プールサイドヨガ

日時Ⅱ1月15日～3月19日の木曜8回、午前10時30分～11時30分対象Ⅱ中学生以下を除く、30人（抽選）

費用Ⅱ2,000円と施設使用料

□アクアビクス

日時Ⅱ1月16日～3月20日の金曜8回、午前10時30分～11時30分対象Ⅱ中学生以下を除く、30人（抽選）

費用Ⅱ2,000円と施設使用料

□ヒップホップダンス

日時Ⅱ1月16日～3月20日の金曜8回、午後4時30分～5時30分

対象Ⅱ小1～小3、30人（抽選）費用Ⅱ2,000円

□温水フィットネス

日時Ⅱ1月20日～3月17日の火曜8回、午前10時30分～11時30分対象Ⅱ中学生以下を除く、30人（抽選）

費用Ⅱ2,000円と施設使用料

申以上の6つは12月15日（月）（必着）までに往復ハガキで（各コース1人1通）。教室名・曜日・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、〒371-0804六供町1068・六供温水プールへ

その他の施設

□旧市立前橋高第一体育館など

日時Ⅱ下表のとおり

会場Ⅱ旧市立前橋高第一体育館（小学生室内サッカーは大渡体育館）

対象Ⅱ中学生以下を除く（幼児体育は年中・年長、小学生室内サッカーは小1・小2。各抽選）

費用Ⅱ各4,000円（幼児体育と小学生室内サッカーは各2,000円）

申12月15日（月）（必着）までに往復ハガキで（各コース1人1通）。

太極拳・幼児体育はいずれか1コース）。教室名・住所・氏名・年齢（学年）・電話番号を記入し、〒371-0816上佐島

旧市立前橋高第一体育館各種教室

教室名	期日		時間	定員
太極拳	①	1月6日～3月17日の火曜10回	午前10時～11時30分	経験者、60人
	②		午後2時～3時30分	初心者、各60人
	③	1月15日～3月19日の木曜10回	午前10時～11時30分	
24式太極拳	1月7日～3月18日の水曜10回		午後1時～2時30分	経験者、30人
ズンバ	1月8日～3月19日の木曜10回		午後7時～8時	各40人
エアロビクス	1月9日～3月13日の金曜10回		午前10時30分～11時30分	
ビューティーエクササイズ	1月20日～3月24日の火曜10回		午後2時～3時	
幼児体育	①	1月14日～3月25日の水曜10回	午後3時30分	各30人
	②	1月16日～3月20日の金曜10回	～4時30分	
アロマコンディショニング	1月9日～3月13日の金曜10回		午後2時～3時	各60人
アロマフィットネス	1月14日～3月25日の水曜10回			
ピラティス	1月15日～3月19日の木曜10回			

大渡体育館教室

教室名	期日	時間	定員
小学生室内サッカー	1月14日～3月25日の水曜10回	午後4時30分～5時30分	30人

町460-7・市民体育館（☎027-265-0900）へ

分前橋プラザ元気21内51学習室で開講式を開催

□小学生スキー

期日Ⅱ1月17日・24日の土曜2回会場Ⅱかたしな高原スキー場（利根郡片品村）

対象Ⅱ小3～小6、90人（抽選）費用Ⅱ9,000円と貸しスキー・リフト券代

その他Ⅱ12月22日（月）午後6時30

申12月10日（水）までにハガキで。住所・氏名（フリガナ）・学校名・学年・性別・保護者氏名・電話番号を記入し、〒371-0035岩神町二丁目24-3・富士機械内前橋スキー連盟・井口貴裕さん（☎090-4362-6655）へ

その他の施設

□市民プール

●ダイエット・トレーニング

日時Ⅱ1月8日～29日の木曜4回、午後2時～3時

会場Ⅱ市民プール

対象Ⅱ中学生以下を除く女性、
先着15人

費用Ⅱ1,600円

申1月7日(水)までに市民体育館
027-265-0900へ

老人福祉センター

65歳未満の人は入場料が必要です
(ふじみ老人福祉センターは60歳未満)

ひろせ老人福祉センター

027-261-0880

□ピンシヤン体操とストレッチ

日時Ⅱ12月8日(月)午前10時～11時30分

□劇団未来ひろせ公演

日時Ⅱ12月14日(日)午前11時30分
～午後2時

□クリスマスコンサート・広瀬
中学校吹奏楽部

日時Ⅱ12月25日(木)正午～午後1時
□1日教室

日時Ⅱ(①)し

め縄飾りを作

ろう～12月22
日(月)午前10時
～正午(②)元



気ひろげたいそう～12月24日(水)

午前10時～11時30分(③)自分で

出来る足裏健康法～12月26日(金)

午後1時～3時

対象Ⅱどなたでも、①は先着15

人②は先着30人③は先着25人

費用Ⅱ①は200円

□ママとベビーのリラックスサ
ロン

日時Ⅱ12月24日(水)午前10時30分
～11時30分

対象Ⅱ乳児と家族、先着15組

費用Ⅱ500円

申以上の2つは12月8日(月)から
同館へ

かすかわ老人福祉センター

027-285-3801

□クリスマスコンサート・ハン
デル&トーンチャイム

日時Ⅱ12月9日(火)午前11時～正午

□ベビードンス

日時Ⅱ12月16日(火)午前10時30分
～正午

対象Ⅱ乳児と家族、先着15組

□ママとベビーのリラックスサ
ロン

日時Ⅱ12月17日(水)午前10時30分
～正午

対象Ⅱ乳児と家族、先着15組

費用Ⅱ500円
□しめ縄づくり
日時Ⅱ12月24日(水)午後1時30分
～3時

対象Ⅱどなたでも、先着15人

費用Ⅱ200円

申以上の3つは12月8日(月)から
同館へ

しきしま老人福祉センター

027-233-2121

□クリスマスコンサート・ケー
ナサークル鳥と風

日時Ⅱ12月20日(土)正午～午後1時

□ママとベビーのリラックスサ
ロン

日時Ⅱ12月9日(火)午前10時30分
～11時30分

対象Ⅱ乳児と家族、先着30組

費用Ⅱ500円

申12月7日(日)から同館へ

□ミニ門松づくり

日時Ⅱ12月26日(金)正午～午後2時

対象Ⅱ一般、先着25人

費用Ⅱ500円

申12月12日(金)から同館へ

□初めてのウクレレ教室

日時Ⅱ1月13日～4月28日の火
曜8回、午前10時～11時30分

対象Ⅱ初心者、先着20人

費用Ⅱ1,000円

申12月16日(火)から同館へ

おとも老人福祉センター

027-252-3077

□劇団未来しわす公演

日時Ⅱ12月12日(金)午前11時30分
～午後2時

□教室

寄付



□群三Ⅱ富岡製糸場絵手紙
かるた100セットを市立
小学校などへ

□前橋中央ライオンズクラ
ブⅡ置き時計60個を芸術文
化振興のために

□朋友産業Ⅱ活動量計50個
を健康づくりのために

日時Ⅱ(①)健康スポーツ～12月
18日(木)午後1時～2時30分(②)
しめ縄作り教室～12月19日(金)午
前10時～正午(③)パッチワーク～
1月16日～3月20日の金曜6回、
午後1時～3時(④)七宝焼き～
1月14日～3月25日の水曜6回、
午後1時30分～3時30分
対象Ⅱ①はどなたでも、先着5
人②はどなたでも、先着15人③
は未経験者、20人(抽選)④は
未経験者、15人(抽選)
費用Ⅱ②は200円③は2,0
00円④は1回700円
申①②は12月8日(月)から同館へ
③④は12月20日(土)(必着)まで
に往復ハガキで。教室名・住所・
氏名(ふりがな)・年齢・電話番
号を記入し、〒371-084
7大友町一丁目12-10・おとも
も老人福祉センターへ

第3日曜は納税相談窓口

平日に来庁できない人のために、
納税相談窓口を開設します。

日時＝12月21日(日)午前 8 時30分～
午後 4 時
会場＝市役所収納課
☎同課☎027-898-6233

老人福祉センター
60歳未満の人は入場料が必要です

☎027-2288-6113

□クリスマスフォルクロレコ
ンサート・ケーナサークル鳥と風
日時＝12月18日(木)午後1時30分
～2時30分

□ママとベビーのリラックスサ
ロン
日時＝12月19日(金)午前10時30分
～11時30分

対象＝乳児と家族、先着10組
費用＝500円
☎12月8日(月)から同館へ

□一日教室
日時＝①ミニ門松づくり～12
月22日(月)②しめ縄づくり～12
月24日(水)、午前10時～正午

対象＝どなたでも、先着各15人
費用＝①は500円②は200円
☎①は12月8日(月)②は12月10日
(水)から同館へ

税

期限を守って申告を

土地、家屋を除く事業用資産
は償却資産で固定資産税の課税
対象です。事業を行っている人
は、自己利用でも貸し付けでも
1月1日時点で市内に保有する

次の資産について償却資産の申
告書を市役所資産税課へ提出し
てください。

昨年度までの申告者と本年中
に事業を始めた人には申告用紙
を郵送。届かない場合でも該当
者は申告が必要です。申告用紙
を請求するか、本市ホームページ
からダウンロードしてください。
また、エルタックス(<http://www.eltax.jp/>)を利用して電
子申告をすることもできます。
申告がない場合は、後日調査に
伺うことがあります。

提出期限＝1月31日(土)

対象＝事業を行っている人
申告が必要な償却資産＝(機械・
装置)モーター、旋盤、プレス
などの製造加工用機械、土木建
設用機械、太陽光発電設備など
(工具・器具・備品)測定・検査
用具、家具、事務用機器、電気・
ガス機器、看板、医療器具、自
動販売機、娯楽機器、理・美容
機器など(構築物)門塀、舗装
路面、庭園、外灯、共同住宅の
外構など、建物付属設備のうち
発電・変電設備、屋外給排水設
備など、テナント施工の内外装
費など(車両・運搬具)大型特
殊自動車など(船舶・航空機)
☎同課☎027-898-5854

12月の各種無料相談

相談名・問い合わせ	日 時	会 場	相談名・問い合わせ	日 時	会 場
法律相談 ☎027-898-6100	火曜、午後1時～4時 (予約は前週の木曜、午 後2時から電話で。1 月6日(火)の予約は12月 25日(水)から受け付け)	市役所市民相談室	登記相談 ☎027-898-6100	12月12日(金) 午後1時～4時	市役所市民相談室 大胡支所
			公証相談 ☎027-898-6100	12月8日(月) 午後1時～4時	市役所市民相談室
行政相談 ☎027-898-6100	12月5日(金) 午後1時～3時	東市民サービスセンター	行政書士相談 ☎027-898-6100	1月5日(月) 午後1時～4時	市役所市民相談室
	12月9日(火) 午後1時～3時	かすかわ老人福祉センター	成人のための月いち 健康相談 ☎027-220-5708	12月25日(木) 午前9時～11時	前橋保健センター
	12月11日(木) 午後1時～3時	大胡支所	精神科医によるここ ろの相談 ☎027-220-5785	12月10日(水)・24日(水)、 午後1時30分～3時 (各予約制)	市保健所
	12月17日(水) 午後1時～4時	市役所市民相談室	若者のこころの相談 ☎027-220-5785	12月16日(火) 午後1時30分～3時 (予約制)	市保健所
	12月18日(木) 午後1時～3時	宮城支所	就労相談 ☎027-231-3211	火曜～土曜、 午前10時～午後4時	前橋テルサ
	12月19日(金) 午後1時～3時	桂章市民サービスセンター	心配ごと相談 ☎027-237-5006	月曜～金曜、 午後1時～4時	総合福祉会館
	1月7日(水) 午後1時～3時	ふじみ老人福祉センター	外国人相談 (英語・中国語・ポルト ガル語・スペイン語) ☎027-243-7788	月曜・午後1時～5時、 木曜・午前9時～午後1 時	市役所外国人相談窓口

※市民相談 (☎027-898-6100)、DV・セクハラ相談 (☎027-898-6520)、家庭児童相談 (☎027-223-4148)、母子家庭相談 (☎027-220-5701)、女性相談 (☎027-220-5700) は午前8時30分～午後5時15分。教育・青少年相談 (☎027-230-9090) は月曜～金曜の午前9時～午後7時、土曜は午前9時～午後5時。就学に向けての相談 (☎027-210-1234) は月曜～金曜の午前9時～午後5時。

人権標語

さしのべた
その手が傷を
消していく

荒砥中1年 笠原 朋花さん

健康手帳

COPDって何？

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、慢性気管支炎、肺気腫と呼ばれていた病気の総称です。40歳以上の日本人の約10人に1人がCOPDの疑いがあるとの報告も。原因は、タバコの煙などの有害物質を吸入することで、肺の気道や肺胞に炎症が生じ、せき、たん、息切れなどの症状から始まります。放置すると徐々に悪化し、ちょっとした動作で息切れを起こし、時には命までおびやかします。

壊れた肺は完全に元の状態に戻ることはありません

心配な人はかかりつけ医などで受診してください。

が、禁煙や薬物療法、運動療法などで進行を抑え、症状を改善することができます。それには早期の診断治療が何より大切。治療の基本は禁煙で、禁煙は早ければ早いほど効果的です。親からもらった肺を壊さないように、一生涯、上手に使いたいものです。

「息切れは年齢のせい」、「せき、たんはいつものことだから」と思わずに、気になる人は早めに医師に相談しましょう。

前橋市医師会 岩崎 靖樹

家を壊したら減失届を

家屋の一部か全部を取り壊したときは、減失届を市役所資産税課か富士見支所へ提出してください。12月31日(水)までに取り壊した家屋は、来年度から固定資産税は課税されません。なお、法務局で滅失登記を済ませた人や、新増築した人で家屋調査のときに職員が確認した場合、届け出は不要です。

☎資産税課 027-898-6218、富士見地区は富士見支所 ☎027-288-1941

ミニ情報

☐おもちゃの病院

壊れたおもちゃを無料で修理。

日時 ①12月14日(日) ②12月16日(火) ③12月21日(日)、午前10時～正午
会場 ①は南橋市民サービスセンター ②は城南支所 ③は総合福祉会館
☎ボランティアセンター ☎027-232-3848

☐椅子に座って初めてのフラダンス

日時 12月16日(火)・1月9日(金)、午後1時30分～2時30分



会場 総合福祉会館

対象 市内在住か在勤の人、先着各20人
☎ボランティアセンター ☎027-232-3848へ

☐市民の茶席

日時 12月15日(月) 午前10時～午後3時
会場 前橋プラザ元気21内3階 ホワイエ

☎前橋茶道会・岡本宗知さん ☎0270-23-7146

☐社会教育委員会議会の傍聴

日時 12月16日(火) 午前10時～正午
会場 前橋プラザ元気21内55学習室

対象 一般、先着5人

☎当日午前9時30分～50分に会場へ直接

☎生涯学習課 ☎027-210-2198

☐教育委員会定例会の傍聴

日時 12月17日(水) 午後3時
会場 市役所11階南会議室

対象 一般、先着10人

☎当日午後2時30分～50分に会場へ直接

☎教育委員会事務局総務課 ☎027-898-5803

☐多重債務者法律無料相談会

日時 12月20日(土) 午後1時30分～5時
会場 消費生活センター

対象 一般、先着20人

☎12月8日(月) から同館 ☎027-230-1755へ

健康

自分に合った方法で禁煙を

☐禁煙チャレンジ塾

日時 1月14日(水)・15日(木)・16日(金)、午前8時30分～午後5時15分
会場 前橋保健センター

内容 呼吸一酸化炭素濃度測定、尿中ニコチン代謝物濃度測定、保健師との面接

☎1月7日(水)までに健康増進課 ☎027-220-5784へ

健康テレホンサービス

☎027-234-4970

健康相談と原稿検索がインターネットでも利用できます。アドレス <http://www.raijin.com/kenko/> へ。

曜日・内容 ①「月曜」骨粗しょう症とは「火曜」リウマチと免疫「水曜」入浴事故に注意しましょう「木曜」口内炎「金曜」口唇ヘルペス「土日曜」インフルエンザと解熱剤

直接相談タイム ①医師が直接相談。12月10日(水)（小児科・皮膚科）18日(木)（歯科）、午後7時30分～9時

休日当番医は市医師会ホームページ (<http://maebashi.gunma.med.or.jp/>) に掲載

休 日 当 番 医										
	内 科				外 科		婦人科	耳鼻科	眼科	
12月7日(日)	たむらこどもクリニック (児) 西片貝町三丁目 ☎027-289-0555	木暮医院 (内児) 清野町 ☎027-251-9101	いしだ内科胃腸科医院 (内) 平和町一丁目 ☎027-234-4112	まえはら内科 (内) 下小出町二丁目 ☎027-212-7313	狩野外科医院 (外内) 日吉町四丁目 ☎027-231-7025	西田整形外科 (整) 樋越町 ☎027-280-2233	横田マタニティホスピタル (産婦) 下小出町一丁目 ☎027-219-4103	新前橋耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 古市町一丁目 ☎027-253-6170	ひまわり眼科 (眼) 青柳町 ☎027-230-1230	
12月14日(日)	高橋医院 (児外) 東善町 ☎027-266-0203	前橋北病院 (内) 下細井町 ☎027-235-3333	富沢内科医院 (内) 石倉町二丁目 ☎027-251-4779	河内循環器クリニック (内外) 昭和町三丁目 ☎027-233-3311	生方医院 (外内) 表町二丁目 ☎027-224-2818	リハビリ整形外科みなみクリニック (整) 川原町一丁目 ☎027-210-3737	*高崎市夜間休日急病診療所(婦) 高崎市高松町 ☎027-381-6119	いいづか・たきた医院 (耳鼻) 高崎市沖町 ☎027-343-3387	下之城眼科クリニック (眼) 高崎市下之城町 ☎027-386-4149	
12月21日(日)	大学橋ファミリークリニック (児) 関根町二丁目 ☎027-212-6627	わかまつ循環器科内科医院 (内) 西片貝町五丁目 ☎027-243-8700	はやぶさクリニック (内) 小坂子町 ☎027-264-1113	瀬田医院 (内) 龍蔵寺町 ☎027-232-5658	富沢脳神経外科内科医院 (脳外) 下小出町二丁目 ☎027-234-3488	こぶな整形外科医院 (整) 後閑町 ☎027-261-7600	ベルフィーユ井レディースクリニック (産婦) 南町三丁目 ☎027-223-3114	田中耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 大手町二丁目 ☎027-221-6431	青木眼科医院 (眼) 住吉町二丁目 ☎027-231-3707	
12月23日(火)	由上小児科医院 (児) 日吉町一丁目 ☎027-231-3646	みやぎクリニック (内) 鼻毛石町 ☎027-280-2510	永島内科医院 (内) 三俣町二丁目 ☎027-232-6435	福音堂栄光診療所 (内) 駒形町 ☎027-266-6188	おかむらクリニック (外) 西片貝町三丁目 ☎027-223-8088	滝沢整形外科医院 (整) 関根町二丁目 ☎027-232-6502	*セキールレディースクリニック (婦) 高崎市栄町 ☎027-330-2200	耳鼻咽喉科やまぐち医院 (耳鼻) 高崎市柴崎町 ☎027-353-5473	沼賀眼科医院 (眼) 高崎市相生町 ☎027-327-1270	
12月28日(日)	瀬下こどもクリニック (児) 元総社町 ☎027-255-3350	北條内科小児科医院 (内児) 駒形町 ☎027-266-6737	田所医院 (内) 二之宮町 ☎027-268-2128	前橋プライマリ泌尿器科内科 (泌内) 上佐島町 ☎027-289-4651	前橋協立診療所 (内) 城東町三丁目 ☎027-231-6060	掛川医院 (外内) 総社町二丁目 ☎027-251-0415	増田整形外科医院 (整) 高花台一丁目 ☎027-269-6222	道下産婦人科医院 (産婦) 平和町一丁目 ☎027-231-7821	耳鼻咽喉科川島クリニック (耳鼻) 西片貝町一丁目 ☎027-260-1187	すがの眼科古市クリニック (眼) 古市町一丁目 ☎027-210-8181

上表の各診療時間は午前9時～午後6時。

*12月14日・23日の婦人科は正午まで。午後1時～6時は産科婦人科館出張佐藤病院(高崎市若松町☎027-322-2243)で診療。

夜間・救急など	夜間急病診療所 ☎027-243-5111 朝日町四丁目9-5 内科と小児科 午後8時～午前0時(上記の日程は午前9時～正午も診療)	歯科	歯科医師会休日診療所 ☎027-237-3685 岩神町二丁目19-9 日曜・祝日・午前10時～正午・午後1時～3時
	救急病院案内(24時間体制) ☎027-221-0099 ※メモの用意をしてから連絡してください。	薬局	市薬剤師会会営薬局 ☎027-223-8400 紅雲町一丁目2-15 日曜・祝日・午前9時～午後5時

接骨院・整骨院の休日当番

12月7日(日)	城南接骨院(新井町)☎027-268-3777	田島接骨院(城東町三丁目)☎027-231-3883
12月14日(日)	前川接骨院(元総社町一丁目)☎027-251-5540	岩田接骨院(下細井町)☎027-237-5158
12月21日(日)	森下接骨院(樋越町)☎027-283-0994	ひよよん接骨院(日吉町四丁目)☎027-235-8662
12月23日(火)	青柳接骨院(青柳町)☎027-235-3456	笹澤接骨院(青梨子町)☎027-251-9595
12月28日(日)	かえで整骨院(山王町一丁目)☎027-267-0802	亀泉接骨院(亀泉町)☎027-264-0113

中規模太陽光発電で安定収入!

群馬県内の太陽光発電はソーラーエコにお任せください!
国内外の多数メーカー施工ID & 自社施工で安全安心

ご相談・お見積り
現地調査無料

SOLARWORLD CELLS ABLYTEK MITSUBISHI SUNTECH CEC 長州産業 SUNPOWER SHARP
Panasonic TOSHIBA KYOCERA SOLAR FRONTIER Kaneka WWB LIXIL Upsolar 順不同

地球にやさしいクリーンエネルギーを創造する

株式会社 ソーラーエコ 027-221-4811
太陽光発電システム 蓄電池システム 販売・施工 FAX: 027-221-4623
〒371-0025 前橋市紅雲町二丁目6番10号 月～金 9～18時 土・日 9～15時 詳細はHPにて ソーラーエコ 株式会社

結婚したい方!

安心・安価で婚活サポート!!

県内トップ級の成績実績 市民特典あり
確実個人紹介 婚活総合コーチング

市民婚活サポート無料相談会 予約不要
毎週土・日開催!!

※ご両親様からの相談・出張相談・レクチャーも受付中

良縁アクティヴ プログ開始しました。 →

0120-52-2508 E-mail: maebashi@ryouen-act.jp
前橋市新前橋町18-29 Kビル2F 12:00～21:00 木曜 URL: www.hot-ryou-en.com

12/7(日)15:00～ドレスUPでX'mas
12/21(日)15:00～忘年会! 踊りパーティー
1/4(日)14:00～2015縁結び初詣(太田)
1/11(日)14:00～縁結び対話会(前橋)
1/25(日)15:00～新年会パーティー(前橋)

突然でもあわてない、もしもの時のために。

相続・遺言

【各種登記手続・後見など】

司法書士 せきぐち事務所
SEKIGUCHI JUDICIAL SCRIVENER OFFICE

TEL 027-233-4201
〒371-0037 前橋市上小出町2-2-18

大切な年金のお受け取りは JA前橋市へ!!

◇JA前橋市年金受給特典◇

- ・お誕生日プレゼント
- ・ちょきんぎょ年金定期(金利上乘せ)

詳しくはJA前橋市各店舗へ

笑顔と信頼
広げよう「ありがとう」の気持ち!

JAは地域のくらしを
応援します。

JA前橋市
〒379-2161
前橋市富田町2400-1
☎027-261-3000
http://www.jagunma.net/maebashi/

只今 新規開店に向け
生産者募集

Farmdo 食の駅

詳しくは 027-219-3100 ファームドウ株式会社

フォークリフト技能講習 始めました!

前橋自動車教習所内
ぐんまフォークリフトセンター

前橋市関根町二丁目1番地18
TEL. 027-289-9988

前橋総合卸売市場 **だんべえ市**

12/20(土) 午前9時～ 売り切れ次第終了

月1回、消費者が市場で買える「だんべえ市」を開催します。

抽選会 8時40分～9時10分 先着800名
当たり 500円商品引換券 青果セリ場下・水産セリ場南

今後の開催日 1月24日(土)午前9時～売り切れ次第終了(第4土曜日)
2月28日(土)午前9時～売り切れ次第終了(第4土曜日)

前橋市ホームページ バナー広告より ご覧いただけます
TEL. 027-261-3311 (前橋市東片貝町398)

11月 OPEN サービス付き
高齢者向け住宅

入居金【敷金・礼金】¥0
月額 ¥90,000～

Genki Smile 前橋市富士見町小暮907-1
0120-192016

入居中込受付中!! 内覧会実施中!!

こくみん共済

総合タイプ 医療安心タイプ
キッズタイプ シニア医療タイプ

共済ショップ前橋店
前橋市大津町2-3-3
TEL 027-252-0567

営業時間 10時～16時(平日・第4土曜日)
※第4土曜日以外の土曜・日曜・祝日は休み

保障のことなら 全労済
全労済は、営利を目的としない保障の生協として共済事業を営み、組合員の皆さまの安心とゆとりある暮らしをめざしています。出資金をお支払いいただいて組合員になれば、各種共済をご利用いただけます。

60歳からの シルバーパソコン教室

参加者募集

月曜日 10回コース	①ワード基礎コース(Word2010)	10:00～12:00	13,160円
1/19～3/23	②エクセル基礎コース(Excel2010)	13:30～15:30	13,160円
火曜日 10回コース	③エクセル入門コース(Excel2010)	10:00～12:00	12,296円
1/20～3/24	④パソコン入門コース(Word2013)	13:30～15:30	12,080円
水曜日 7回コース	⑤インターネット入門コース	10:00～12:00	9,836円
1/21～3/11	⑥デジタル入門コース	13:30～15:30	9,404円
木曜日 10回コース	⑦エクセル使いこなそうコース(Excel2010)	10:00～12:00	12,296円
1/22～3/26	⑧ワード使いこなそうコース(Word2010)	13:30～15:30	12,296円
土曜日 10回コース	⑨パソコン入門コース(Word2013)	10:00～12:00	12,080円
1/17～3/28	⑩ワード入門コース(Word2013)	13:30～15:30	12,296円

※各コース定員20人(最少催行人数5人) 12/16締め切り お申し込み、お問い合わせは下記まで

公益社団法人前橋市シルバー人材センター
前橋市元総社町2-20-6 TEL254-5022

広告内容に関する質問などについては、広告スポンサーに直接問い合わせてください。

まちがど通信

地面をたたいて豊作祈願



11月15日に池端町公民館で、十日夜が行われました。金棒を模してわで作った棒で地面をたたいてネズミやモグラを追いか、来年の豊作を願う伝統行事で、約60人が参加。参加した子どもたちは「十日夜はいいもんだ」とわらべ歌を歌いながら、地域の伝統に触れました。

池端町

作品展で交流を深める



国領町一丁目では11月7日から9日まで、国領団地集会所で作品展を開催しました。小1から96歳までの36人が、陶器や写真など約90点を出品。茶を飲みながら会話をするコーナーも設けられました。訪れた人たちは、作品の感想などを話して交流を深めていました。

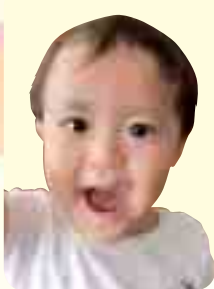
国領町一丁目

元気まえばしっ子

このコーナーでは2歳になる子を紹介しています。
※平成25年4月2日～平成25年8月1日生まれの子の募集記事は、1月1日号に掲載予定です。



木澤 真彩ちゃん
2歳・南町三丁目



遠藤 貫太ちゃん
2歳・大手町三丁目



清水 ありさちゃん
2歳・箱田町



飯塚 祐喜ちゃん
2歳・富士見町小暮



村岡 里保ちゃん
2歳・総社町総社



福島 総一郎ちゃん
2歳・大利根町一丁目

編集こぼれ話

今回の特集は、高齢化について考えていただくことが目的です。親が80歳の私にとって高齢化はひとごとではありません。もちろん私もいずれ介護を受ける身に。そうなった場合を考えると、一人娘のことが心配になります。重い負担をかけてしまわないだろうか。いや、それ以前に私を介護してくれるだろうか。(力)

ただいま 活動中!

東そば打ちの会

設立から12年、ようやく納得のそばが打てるようになりました。現在12人のメンバーで、毎月第2火曜に東公民館で活動中。平成14年に、本職のそば屋からそばの打ち方を教わる公民館講座を受講したことをきっかけに会を設立しました。そばもつゆも一から手作り。家族に、こだわり抜いたおいしいそばを振る舞うのが楽しみです。

