

○ 広報まえばし ²⁰²¹12

初冬の風物詩、干し柿。

オレンジ色のカーテンが、
花々の少ない季節に彩りを
与えます。



新型コロナウイルスワクチン3回目接種を開始します

詳しくは7ページへ

大切なお知らせ

本市にホームを置く女子サッカークラブが1部昇格

本紙11月号の3ページ「取材ノート」や14ページ「いきいきまえばし人」で掲載した、女子サッカークラブのバニーズ群馬FCホワイトスター。11月7日に開催された、1部リーグ最下位のチームとの入れ替え戦で勝利し、昇格を果たしました。



同クラブ関係者の言葉

入れ替え戦当日は前橋だけでなく群馬全体から、大勢のサポーターの皆さんに来ていただき、本当にありがとうございました。皆さんの熱い声援もあって勝利をつかめたと思います。来シーズンはなでしこ1部リーグで活躍します。皆さんの期待に応えられるよう頑張りますので、引き続き応援をよろしくお願いします。

広告 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。

ひとり暮らし、夫婦世帯「老後の生き方セミナー」 親族に頼らず生きていく選択

- ☒ 元気なうちに老い支度や終活をしておきたい
- ☒ 亡くなった後のことをお願いできる人がほしい
- ☒ これからの人生で身内に迷惑・負担をかけたくない
- ☒ コロナ禍で県外の親族に依頼ができない

医療・介護 看取りの支援

私たちは平成28年所轄庁（長野県）より特定非営利活動法人（NPO法人）の認証を受けた団体です。会員契約を結び、病院・福祉施設・賃貸住宅などへの入院または入居をする際の身元保証、それに伴う様々な生活支援や金銭管理、さらには緊急時の支援から葬儀・納骨・死後の諸手続きまで、専門スタッフ（弁護士・司法書士・行政書士など）と協働し、相談及び支援を行っています。活動開始より8年目を迎え、群馬県の皆様から多くのお問合せをいただいております。令和2年8月高崎市に事務所を開設いたしました。

※ 病院・役所・関係者の方々、身元保証等でお困りの主に高齢者からのご相談も受け付けています。

セミナー開催

各日程 先着13名様

※開催総数 第179回・第181回

令和3年

令和4年

12/15(水)・1/14(金)

群馬県生涯学習センター

(第2研修室/4階)

要予約

[受付] 午後1時30分
[時間] 午後2時～4時

講師：石巻美智也（代表理事）
資料代：300円

◎令和4年1月19日（水）個別相談会開催

感染症対策
実施中

※新型コロナウイルスの影響で内容が変更、中止になる可能性があります。



NPO法人（特定非営利活動法人）日本よりそい家族会

高崎支所／高崎市矢中町44-3マダラツグIII 1階C室 ※ 本部／長野県上田市 支所／長野市・松本市

☎ 027-393-6225

【受付時間】平日 10:00～17:00

さまざまな媒体で市政情報発信中!



ホームページ

Twitter

Facebook

Instagram

YouTube

LINE

ひろメール

カタボケ

○ 広報まえばし 2021 12

掲載内容は新型コロナウイルス感染症の影響で変更する場合があります。最新情報は本市ホームページなどで確認してください。

4 … 特集

できる限りごみを減らして
年末年始のごみ出しは計画的に

7 … 新型コロナワクチン

3回目接種を開始します

8 … 年末年始の休業日

最新情報は各施設へ

11 … MaeMaaSを利用して お得なクーポンをゲット!

12 … いきいきまえばし人・

ピンシャン!フレイル予防で健康長寿

13 … クローズアップ・新樹

14 … お知らせ

17 催し

18 募集

20 スポーツ

22 講座・教室

23 事業者向け

24 税、その他の情報

26 子育て世代

27 健康、シニア世代

28 … 休日当番医

今月のお知らせ



本市の人口 (10月末日現在)

人口: 33万3,658人 (-185)

世帯数: 15万2,494世帯 (-24)

※ () 内は前月比を表しています。



今月の納税

固 収納課 ☎027-898-6226

固定資産税・都市計画税第4期、
国民健康保険税第6期＝
12月27日(月)まで



納期一覧

●日曜・夜間納税相談窓口

12月19日(日) 8時30分～12時

12月27日(月) 17時15分～19時30分

場 市役所収納課



年間予定表



今号の表紙

元総社町の中澤さん宅の協力を得て、干し柿を撮影。干し柿は日本古来のドライフルーツです。渋柿を干して渋味をなくすことで、渋柿が本来持つ強い甘さが前面に引き出されるといわれています。軒先がオレンジ色に彩られるどこか懐かしい光景に、思わず気持ちが和らぎました。

中澤さん宅にはさまざまな果樹があり、ユズ(写真上)や、盆栽で使われる品種のロウヤガキ(写真下)も撮影できました。

取材ノート

ルール違反ごみの実例を担当者に見せてもらった時、こんなにひどいのかと驚きました。捨てる人は軽い気持ちかもしれませんが、ごみ集積場所に関わる自治会や環境美化推進員、清掃員など、多くの人に不快な思いをさせてしまいます。ごみを捨てるという行為の先に、自分以外の誰かがいるという意識を持つてほしいです。分別に迷ったときは本市ホームページの検索(6ページ)が便利。私はよく使っています。(滋野)

★ できる限りごみを減らして / 年末年始のごみ出しは計画的に

問 ごみ減量課 ☎027-898-6272

年末年始はクリスマスや忘年会、お正月などで、普段よりも少し豪華な食事をする機会が増えるのでは。また、連休で在宅時間も増え、大掃除に力を入れようと思っている人も多いのではないのでしょうか。そのような時に役立つ、ごみを減らすコツや正しい分別のポイントをおさらいします。

食品ロスを未然に防止！ その量、食べ切れますか？

年末年始は食品ロスが発生しやすい時季。できる限り食品ロスを減らすために、次のことに注意してください。

① すぐに食べるものは、賞味期限や消費期限が近いもの（割り引きシールが貼られている物や手前に置いてある物など）から選ぶようにする
② 外食をするときは食べきり協力店を積極的に利用する
③ 賞味期限まで余裕があり食べきる自信がないレトルト食品などは、フードバンクまえばしに寄付する
④ 残飯やお茶の出がらしなどは、段ボールコンポストで堆肥にする。

※食品ロスとは、まだ食べられる食品が廃棄されてしまうことをいいます。

④ は土壌改良材（母材）と説明書を市役所ごみ減量課で配布しています。
段ボールコンポストの使い方の主な手順は次のとおりです。

② の食べきり協力店とは小盛りメニューやハーフサイズのメニューを提供するなど、食品ロスの削減に取り組んでいる店舗のことです。現在 57 店舗が登録しています。



このロゴやイラストが食べきり協力店の目印です



③ の寄付はフードバンクまえばし（大手町二丁目 18-7）か、前橋総合運動公園やしんしん大渡温水プール、市内の一部郵便局にも食品回収ボックスを設置しています。



手順1 段ボール箱に母材を入れ、水を加えて混ぜる（手で握って固まる程度）。



手順2 1日当たり500g程度の生ごみを入れてよく混ぜる。混ぜ終わった後は山型にする。



手順3 3ヵ月程度で分解が進まなくなるので、堆肥として使う分を取り分け、残りは1〜2ヵ月熟成させ、新たな母材と混ぜて、再利用する。

「思い立ったら」ではなく 計画を立てて掃除しよう

大掃除をする前に、ごみ集積場所にいつ出したらいいのか確認しておきましょう。12月31日(金)～1月3日(月)の期間は全市域で収集を休業します。休業の前後はごみの量が増加し、収集に時間がかかることも。例えば、大掃除の日を1週間早めたり、生ごみ以外の不急のごみは年明けになってから出したりするなど、計画的な排出に協力をお願いします。

また、ごみ集積場所に一度に出せる量は可燃ごみ・不燃ごみどちらも20kgまでです。

なお、ごみ処理施設の休業期間は右上表のとおり。ごみの種類別に搬入先を確認し、事前に連絡してから持ち込んでください。自己搬入する場合も、ごみ集積場所に出すごみと同様に分別をお願いします。

●リサイクル庫（紙・衣類等）

各施設の休業期間中は利用できません。けやきウォーク前橋（文京町二丁目）と南消防署は年末年始も利用できます。



ごみ処理施設の年末年始休業日

ごみ種別	施設名	休業期間
可燃ごみ	六供清掃工場 (☎ 027-224-0130)	12月31日(金) ～ 1月3日(月)
不燃・ 粗大ごみ・ 資源ごみ	荻窪清掃工場 (☎ 027-269-0621)	
	富士見クリーンステーション (☎ 027-230-5300)	

※受付時間は8時30分～11時45分と13時～16時30分（12月30日(木)は16時まで）

家庭ごみ1日当たり200kg以下は無料、200kgを超えると10kgごとに180円がかかります。

※草木類（長さ50cm×太さ4cm以内）は六供清掃工場と荻窪清掃工場のみ搬入できます。

※プラ容器、ガラスびん、ペットボトルは荻窪清掃工場のみ搬入できます。

●使用済小型家電回収ボックス

各施設の休業期間中は利用できませんが、ベイシア電器前橋モール店（上泉町）・前橋みなみモール店（鶴光路町）、ガーデン前橋（小屋原町）のみ年末年始も利用できます。ベイシアふじみモール店（富士見町原之郷）は、1月1日(土)は利用できません。

また、宅配便回収も利用できます。費用はパソコンが含まれていれば原則無料で、希望日時に自宅から回収します。リネットジャパンリサイクルホームページから申し込んでください。



●廃食用油回収ボックス

各施設の休業期間中は利用できません。

●犬・猫などの死体の収集依頼

12月29日(水)から1月3日(月)までは、市役所当直（☎ 027-224-1111）へ連絡してください。ペットは有料です。

黒澤「昨年5月のコロナ禍にもらった手紙や、収集時のお礼の言葉など、とても励みになっています。ありがとうございます」

柳原「12月はたんすの奥に眠っていた衣類や物置にしまっていたおもちゃなどがよく出ます。おもちゃを出す時は、中に電池を入れたままにしているか改めて確認してください。もしもリチウムイオン電池が混入していると、圧縮時の衝撃で発火するので非常に危険です」

黒澤「この時勢、マスクのごみも多いです。ごみ収集車で圧縮する時にごみ袋が破裂することがあります。マスクを小さいポリ袋などでまとめてから捨ててもらって、回収が非常にスムーズで安心です。協力をお願いします」



インタビュー

西部清掃事務所・自動車運転技士

ごみ出しのルールを再確認 ルール違反ごみが増えています

例年、年末はルール違反ごみが増加傾向。ルール違反ごみには赤い貼り紙で注意がしてあるので、一度持ち帰りルールに合わせて分別後、次の収集日に再度出してください。

また、事業所ごみは少量であっても絶対に出さないでください。廃棄物処理法や条例の違反となります。



分別をせず指定袋に入っていないため、回収できず
カラスや小動物に荒らされたごみ集積場所



事業所から排出されたとみられる産業廃棄物



市では処分できないルール違反ごみ

多発する発火事故を減らすために 正しい分別に協力を

分別に迷ったときは、ごみカレンダーや本市ホームページの「家庭ごみ分別検索」などを活用するほか、ごみ減量課へ問い合わせてください。



ここ数年、充電式電池（リチウムイオン電池など）やスプレー缶、ライターが不燃ごみや可燃ごみに混ざって排出されるケースが増加。これらは、清掃工場やごみ収集車での発火事故の原因になります。昨年度、荻窪清掃工場では222件もの発火事故が発生しました。ごみ収集車での火災も、清掃員の命を脅かす深刻な事態です。

充電式電池を廃棄するときは、リサイクル協力店に出してください。ごみ集積場所には出せません。スプレー缶とライターは危険・有害ごみの日に排出してください。



充電式電池にはこのようなマークがあります。



ごみ収集車の火災現場



火災の原因とみられる充電式電池

ごみ分別アプリ「さんあ〜」
も便利なのでお勧めします。
「今日は資源ごみの日です」といった
通知が届くので、ごみカレンダー
を見るより便利です！

ダウンロードは
こちらから



ごみ減量課 窪田 宗一郎

新型コロナワクチン 3回目接種を開始します

☎ 市ワクチン接種専用ダイヤル ☎0570-0567-02
(平日9時～17時 土日曜・祝日10時～15時)



2回目を接種した18歳以上の市民のうち希望する全ての人を対象に、新型コロナワクチンの追加接種(3回目接種)を実施します。接種回数は1回で、接種費用はかかりません(全額公費)。

12月から、まず医療従事者の接種を開始し、一般の市民への接種は1月以降から開始予定です。12月の接種対象者には、11月下旬に接種券付きの予診票を送付しました。1月以降の接種対象者へは順次送付します。接種方法や予約開始時期など詳しくは決定次第お知らせします。

なお、2回目の接種を他の市町村から交付された接種券で接種し、その後本市に転入した人は追加接種に必要な接種券付き予診票の発行手続きが必要です。該当の人は市ワクチン接種専用ダイヤルへ問い合わせてください。

接種時期=2回目の接種を完了してから、8カ月以上経過後

ワクチンの種類=ファイザー社製ワクチン

※当面の間は薬事承認されたファイザー社製ワクチンを使用します。

〈1・2回目の接種を希望する人〉

12月に接種できる会場は、集団接種会場(総合福祉会館)のみです。

接種期間=12月3日(金)～26日(日)の金土日曜(金土曜は午後のみ)

予約方法=市ワクチン接種専用ダイヤルか市ワクチン接種予約サイトで



市ワクチン接種予約サイト
(24時間受付)



最新のワクチン予約枠の
空き状況はこちらから



最新の接種や
ワクチン情報ははこちらから

● ワクチン接種は強制(義務)ではありません

接種を受ける人の同意がある場合に限り接種をします。予防接種による感染症予防の効果と副反応リスクの両方を理解した上で接種してください。なお、職場や周りの人などに接種を強制したり、接種を受けていない人に差別的な扱いをしたりすることのないようお願いします。

● ワクチンの感染症予防の効果

新型コロナウイルス感染症の発症を予防、また、感染や重症化を予防する効果が確認されています。

● 副反応の症状

発症割合	症状
50%以上	接種部位の痛み、疲労、頭痛
10～50%	筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、接種部位の腫れ
1～10%	吐き気、嘔吐

まれな頻度でアナフィラキシー(急性のアレルギー反応)が発生することが報告されています。また、ごくまれな頻度で心筋炎や心膜炎を疑う事例が報告されています。

● 予防接種健康被害救済制度

万が一、予防接種による健康被害が生じた場合は、予防接種法に基づく救済を受けられる場合があります。詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。



年末年始の休業日 最新情報は各施設へ

各施設

年末の市役所や各支所・市民サービスセンターの業務は12月28日(火)まで。年始は1月4日(火)から平常どおりの業務になります。その他の主な施設の休業期間は下表のとおり(11月22日時点)。最新情報は本市ホームページや各施設ホームページをご覧ください。



● 斎場

火葬業務は12月31日(金)～1月2日(日)が休みです。死亡届の受領や埋火葬許可証の発行業務は年末年始も実施します(受け付けは9時から17時15分まで)。

☎ 斎場 ☎027-224-2777

● パスポートセンター

12月28日(火)16時30分まで、1月4日(火)9時から開始します。

☎ パスポートセンター ☎027-898-6124

● 各種証明書のコンビニ交付サービス

12月28日(火)23時まで、1月4日(火)6時30分から開始します。

☎ 市民課 ☎027-898-6107



主な施設の年末年始の休業日			
施設名	休業期間	施設名	休業期間
水道局	12月29日(水)～1月3日(月)	昌賢学園まえばしホール	12月29日(水)～1月3日(月)
市保健所		大胡シャンテマルエホール	
保健センター		総合運動公園 (コミュニティプールは1月6日(火)まで)	12月28日(火)～1月4日(火)
総合教育プラザ		防災の星野日吉体育館	
総合福祉会館		大胡総合運動公園	12月29日(水)～1月3日(月)
地区公民館(15館)		しんしん大渡トレーニングセンター	
各コミュニティセンター		しんしん大渡体育館	
スロ×元氣21まえばし プレイルーム・親子元氣ルーム		六供温水プール	
市民活動支援センター		ヤマト市民体育館前橋	
証明サービスコーナー		大胡体育館	
中央公民館		宮城体育館	
児童文化センター		粕川スポーツ施設管理事務所	
各児童館		コーエィ前橋フットボールセンター	
ファミリー・サポート・センター		しんしん大渡温水プール	12月29日(水)～1月6日(木)
シルバー人材センター		総社歴史資料館	12月28日(火)～1月4日(火)
消費生活センター		粕川歴史民俗資料館	
男女共同参画センター		日本キャンパック大室公園民家園	12月27日(月)～1月7日(金)
ジョブセンターまえばし		各老人福祉センター	12月28日(火)～1月4日(火)
ヤマダグリーンドーム前橋(貸館業務)		みやぎふれあいの郷	
ヤマダグリーンドーム前橋(車券発売)	12月31日(金)	あいのやまの湯	12月28日(火)・1月4日(火)
市立図書館・各分館・前橋こども図書館	12月29日(水)～1月4日(火)	粕川温泉元氣ランド	12月30日(木)・1月6日(木)
前橋るなばあく	12月29日(水)～1月1日(土)	富士見温泉見晴らしの湯ふれあい館	休館なし(営業時間変更あり)
アーツ前橋	12月28日(火)～1月4日(火)	障害者教養文化体育施設	12月28日(火)～1月4日(火)
前橋文学館	12月29日(水)～1月3日(月)	赤城少年自然の家	12月29日(水)～1月3日(月)
朔太郎記念館		おおさる山乃家	
臨江閣		前橋テルサ(☎027-231-3211)	業務内容により異なります。 同館へ問い合わせてください。
敷島公園門倉テクノばら園			

上半

本年度の一般会計予算額
1,671億6,584万円

本年度の上半期(4月1日から9月30日まで)の財政状況をお知らせします。本市ホームページにも詳しい資料を掲載しています。

なお、数字は9月30日時点のもので、金額の1万円未満は端数整理しています。



● 収入済額 ● 予算額 ● 収入率

県支出金
 使い道が定めてある
 県の補助金や負担金など

収 10億4,032万円
 予 109億8,344万円
 率 9.5%



● 支出済額 ● 予算額 ● 執行率

総務費
市の内部管理、税金の徴収、
支所運営などの経費

支 44億5,042万円
予 141億9,087万円
率 31.4%

● 企業会計の状況

会計名	予算額	収入率(%)	執行率(%)
母子父子寡婦 福祉資金貸付金	4,807万円	87.1	9.6
新エネルギー 発電事業	1億3,715万円	66.2	24.2
用地先行取得事業	1,010万円	0.0	0.0
産業立地推進事業	19億9,809万円	35.3	33.6

※予算額には、昨年度からの繰り越し分を含みます。
※調定率とは、予算額に対し9月末時点で収入が決定している額の割合。

早めの対策を

大雪への備えを万全に

図 降雪への備えについては防災危機管理課

☎027・898・5935

道路の除雪については道路管理課

☎027・898・6824

降雪の予報が出たときは、気象

情報をこまめに確認し、大雪の見込みがある時は不要不急の外出を控えてください。やむを得ず外出する場合に備え、スノーシューズや自動車用のチェーン、雪用タイヤなどを準備しておきましょう。また、雪かき用のスコップや食料品、日用品、医薬品、懐中電灯、飲料水、カセットコンロ、停電しても使用できる暖房器具などを用意しておくで安心です。

● 外出時にけがをしないために

残雪や凍結路面を避け、滑りにくい靴でゆっくり歩いてください。転倒に備え、両手を自由に使えるようにしておきましょう。また、降雪日から数日は自転車やオートバイの利用を控えましょう。建物から雪が落ちてくることもあるので、足元だけでなく頭上にも十分注意してください。

● 大雪情報

市では大雪情報を早期から発信。大雪警報・注意報、降雪や道路の通行止めの状況を本市ホームページやまちの安全ひろメール、まちの安全ツイッターなどで発信します。

● 道路の除雪に協力を

道路の除雪を円滑に実施するためには、地域の協力が欠かせません。助け合いをお願いします。

① 自宅の前は自分で除雪する。

高齢者世帯などは地域で協力を②雪を道路に捨てない③路上駐車や道路上に荷物を放置しない④道路際の樹木を適正に管理。積雪で倒れないよう伐採が補強をする⑤除雪機械に近寄らない。



まちの
安全ツイッター



まちの安全ひろメールの
登録はここから空メール
を送信。

空き家の利活用を考えて 空き家バンクに登録を

図 空家利活用センター ☎027-898-6081

所有している空き家を売買・賃借を目的として空き家バンクに登録できます。登録後は本市ホームページに掲載。登録には条件があります。詳しくは問い合わせてください。



前橋市空き家バンク

今年も自宅で 駅伝観戦を

図 県スポーツ振興課 ☎027-226-2081

ニューイヤー駅伝を開催。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、沿道での観戦は控えてください。また、県庁や市役所駐車場、中継所でのイベントや応援ポイントは設置しません。テレビやSNSで応援してください。

時 1月1日(土)9時15分スタート



今年のニューイヤー駅伝

MaeMaaSを利用して お得なクーポンをゲット!

問 MaeMaaSについては交通政策課

☎027-898-6238

クーポンキャンペーンについてはにぎわい商業課

☎027-210-2188

マエマース
MaeMaaSの利用で受けられる、クーポンキャンペーンを開始。MaeMaaSで販売している公共交通デジタルフリーパスを購入し利用日当日に対象店舗で1,000円以上購入すると、その場で500円の割引が受けられます。詳しくは本市ホームページをご覧ください。

期間=12月4日(土)~2月28日(月)



詳しくはこちらから



自宅で簡単 マイナンバーカードで確定申告

問 前橋税務署 ☎027-224-4371

確定申告は、自宅からマイナンバーカードを利用したe-Tax・スマホ申告が便利です。マイナンバーカードとマイナンバー読み取り対応スマホがあれば、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用して、いつでも確定申告をすることができます。なお、e-Taxによる令和3年分の確定申告書の作成は、1月4日(火)から可能。詳しくは下記二次元コードからご覧ください。



確定申告書
作成コーナー



マイナポータル連携



動画で見る確定申告

● ネット申告はメリットいっぱい

e-Tax・スマホ申告のメリットは次のとおりです。

- 画面の案内に沿って入力すれば自動計算
- 過去の申告データを利用して自動入力
- 還付申告の場合、早期還付
- 相談はチャットボットや電話でも
- スマホ申告は、カメラで源泉徴収票が自動入力
- マイナポータル連携により、一部の所得控除などが自動入力

市県民税の 申告窓口を縮小

問 市民税課 ☎027-898-6203

本年分の市民税・県民税申告相談は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、窓口を縮小。

また、大胡・宮城・粕川・富士見支所管内の受付会場は大胡支所と富士見支所のみです。可能な限り郵送での申告をお願いします。



いきいき
まえばし人

環境美化推進員

新谷昭雄さん・78歳

小相木町

誰もが住みたいきれいな町へ

平成24年度から小相木町の環境美化推進員を務める新谷さん。自治会の組長になった際に同員を併任したが、以前から環境美化に関心があった。

「小相木町が、住んでいる人から住んでよかったと思われる町であってほしい。だから、町をきれいにしたいんです」

朝は5時から2時間半かけて道路沿いを草むしりする。その後、町内の全てのごみ集積場所を回り、収集員が回収しやすいようごみをまとめる。

それ以外にも集積場所の啓発チラシを考え掲示したり、ごみ回収後の集積場所のネットをたたんだり、日々環境美化活動に取り組んでいる。

「楽しいからやっています」



と新谷さん。モットーの「人見るもよし、人見ざるもよし、我は咲くなり」とおり、黙々と活動を続けている。そんな新谷さんに地域の人たちも協力し、チラシのデザインや印刷を手伝ってくれている。

「自分には「小相木家族」という考えがあります。血はつながっていませんが、小相木町に住んでいる人はみんな家族。みんなが住みやすい町であってほしいですね」

分別チラシには多言語を取り入れるなど、町に増えてきている外国人にも配慮している。新谷さんをはじめとした環境美化推進員の地道な活動が地域の人たちの意識を変え、町をきれいにしている。

ピンシャン！ フレイル予防で 健康長寿



Vol.5 閉じこもり予防

図長寿包括ケア課

☎ 027-898-6133



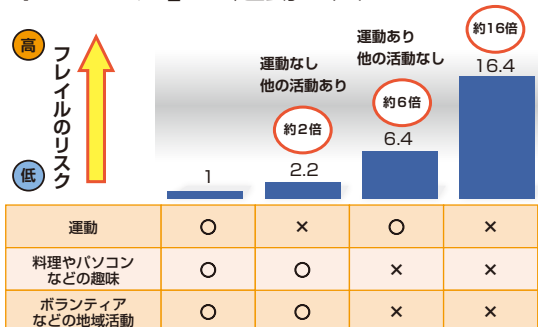
ピンシャン！
元気体操動画

フレイル予防とは、生涯にわたって活動的で生きがいのある生活を送るための健康寿命（日常生活に制限のない期間）を延ばす取り組みです。このコーナーでは心と体を元気にするヒントを紹介していきます。

今回は「閉じこもり予防」です。体の衰えだけでなく、人とのつながりが少ない状態もフレイル（生活不活発）の一因になります。外出が週1回以下で閉じこもり傾向にある高齢者は、フレイルのリスクが高まります。また、週1回以上外出していても、誰とも会話をせずに交流を持たないこともフレイルの要因になります。

運動はフレイル予防には欠かせない要素。しかし、実は運動だけをしている人に比べて、運動はしなくても趣味やボランティアなどの活動に参加している人のほうが、フレイルのリスクが低いこ

「フレイル」と運動、人とのつながり



(日本公衆衛生雑誌2019 地域在住高齢者における身体文化地域活動の重複実施とフレイルとの関係)
(自立高齢者に対する調査)

とが分かっています(左図)。黙々と1人で運動をするよりも人とのつながりがより重要となるため、運動も仲間と楽しむことで効果が高まります。

社会との関わりを保つことは、健康であるために不可欠です。就労以外にも、グループでの交流や趣味・習い事・ボランティア活動なども社会参加になります。コロナ禍で人とのつながりが減っている中、スマホやパソコンを活用して会話や交流をしている人も増えています。

コロナ禍の今は、感染対策をしながら交流を楽しみましょう。

クローズアップ CLOSE UP

緑の中で休日楽しんで

11月13日に前橋総合運動公園でチェアリングin MAESOUを開催しました。テントサウナや移動図書館、キッチンカーなどを園内に設置。訪れた人は椅子を持参してステージイベントを楽しんだり体験イベントに参加したりするなど、快晴の空の下で思い思いの時間を過ごしました。



棚島さん夫婦

男女共同参画センターで発行している男女共同参画情報誌「新樹」。このコーナーでは、同誌の記事の一部を紹介します。今回は「コロナ禍と男女共同参画」です。コロナ禍で私たちの生活にはさまざまな影響がありました。そうした中で出産、子育てをしている棚島隼人さん・詩織さん夫婦に話を聞きました。

詩織さんは初めての出産でした。

前橋市男女共同参画情報誌

新樹

Vol.3 コロナ禍と男女共同参画

図男女共同参画センター

☎ 027-898-6517

ミニコラム

しかし、コロナ禍で両親学級も冊子の配布のみで不安があったとのこと。隼人さんが楽しみにしていた立ち会い出産も実現できず、リモート出産で画面越しの立ち会いとなったそうです。「出産後、個室で孤立し、周りのママたちにも会えず、情報交換のないまま引きこもっている感じでした」と詩織さん。こうした状況下でも、SNSやネットを活用し、夫婦で協力して子育てを楽しんでいます。

コロナ禍は雇用環境にも大きな影響を与えました。その影響は男女で異なり、女性のほうがより雇用の機会を奪われる傾向にあります。非正規やパート、派遣など、不況時に人員削減されやすい雇用環境に女性が多い実態もあります。こうした状況は、コロナ後にどう改善されていくのでしょうか。リモートの普及で女性が働きやすくなった面もあるかもしれませんが、また、男性の在宅時間が長くなり、家事や育児を担当するようになった家庭も多いようです。ことわざの「禍を転じて福となす」のように、コロナによる雇用情勢を将来の改善の礎としていきましょう。



「新樹」はこちらからご覧ください

くらしの情報

お知らせ

一人親の資格取得を支援

20歳未満の児童を養育し資格取得を考えている一人親への支援を実施。対象になる資格や講座など、詳しくは問い合わせてください。

高等職業訓練促進給付金

国家資格などの取得を目指す一人親に対して、給付金を支給します。
支給月額Ⅱ〈住民税非課税世帯〉10万円〈課税世帯〉7万5000円（修業最終年次はそれぞれ4万円増額）

自立支援教育訓練給付金

雇用保険制度で指定されている対象講座の受講料を一部支給します。
支給割合Ⅱ〈専門実践教育訓練対象講座〉受講料の6割〈その他〉受講料の8割（雇用保険の教育訓練受給資格がある人は差額分を支給）

母子育て支援課

☎027・220・5701

在宅介護者に慰労金支給

介護保険の要介護4・5の高齢者を在宅で介護している人に、年額8万円の慰労金を支給。過去に慰労金の支給があった場合、その申請日の翌日から1年経過した日の属する月

の初日から申請できます。結果通知は四半期ごとに送付。2月末までの申請は3月中旬に通知します。申請書は本市ホームページでダウンロードできるほか、郵送もできます。詳しくは問い合わせてください。

次の全ての条件に当てはまる高齢者を主として介護している人。①市内在住で、申請日時点で65歳以上②在宅で6カ月以上、要介護4・5の状態が継続③申請月の前6カ月間で利用したショートステイ（短期入所）や小規模多機能型居宅介護の宿泊の日数の合計が7日を超えない④申請月の前6カ月間での入院・入所期間が10日を超えない⑤申請時に入院・入所中でない

⑥郵送で。申請書に記入し、通帳の写しを添えて市役所長寿包括ケア課（☎027・898・6134）へ

旧前東商の利用調整会議開催

旧前東商高の各施設について4月以降の利用調整会議を開催。公的な大会での利用者は1月8日（土）までに大胡総合運動公園へ事前に連絡してください。

時 1月15日（土）〈卓球・軽スポーツ室10時〈グランド・テニスコート〉11時〈体育館〉13時30分

□時間
本庁・支所・市民サービスセンター
窓 業務時間
木曜×元氣21まえばし証明サービスコーナー

8時30分～17時15分
10時～19時

大胡総合運動公園弓道場

市内在住・在勤・在学の人が過半数を占める10人以上の団体

申 当日会場へ直接

問 大胡総合運動公園

☎027・230・4055

証明サービスコーナー臨時休業

1月9日（日）は機器メンテナンスなどのため、木曜×元氣21まえばし証明サービスコーナーを臨時休業します。

問 同コーナー

☎027・210・2279

パスポート窓口開設日の変更

1月9日（日）は機器メンテナンスなどのため、パスポートセンターを休業。10日（月）に開設します。詳しくは本市ホームページをご覧ください。

問 同センター

☎027・898・6124

総合福祉会館の抽選予約受付

4月から6月までの総合福祉会館と第四コミュニティセンターの施設利用予約を受け付け。利用者は抽選で決定します。申し込み方法など詳しくは同館ホームページ



ジをご覧ください。

問 同館

☎027・237・0101

宝くじの助成金で地域整備

自治総合センターでは、宝くじの収益金でコミュニティ助成事業を実施。小相木町自治会が助成を受け、公民館を新築しました。

問 生活課

☎027・898・6237

不妊・不育症の治療費助成窓口

不妊治療や不育症治療費助成申請の休日窓口と平日延長窓口を開設します。事前予約制です。

時 〈休日窓口〉1月23日（日）・2月13日（日）〈平日延長窓口〉2月22日（火）

問 子育て支援課

☎027・220・5704

市長コラム Mayor's Column

今年最後のコラムとなります。春から広報まえばしの発行が月1回になり、本紙を通じて情報をお届けする機会は減ってしまいました。でもその分濃縮された情報をこれからも一生懸命に伝えていこうと思います。

1年を振り返るとき、私は「人生とは何が起こるかわからない旅なんだ」とつくづく感じます。コロナ感染症を乗り越えてこのまちが、みんなにとって希望のまちになるよう歩んでいきたいと思います。

新しい年、ぎゅっと手を結び合って、心を重ね合わせて共に希望への旅路を進んでまいりましょう。

HP
ようこそ
市長室へ



山本 龍

○国保税などは税控除の対象に

今年納付した国民健康保険（国保）税や後期高齢者医療保険料、介護保険料は、税の申告で社会保険料控除の対象になります。各納付額は、領収書や1月中旬に発送する口座振替済通知書で確認を。年金引き去りの人は日本年金機構などが送付する源泉徴収票で確認できます。納付確認書の請求も可能。詳しくは問い合わせてください。

○国保税の納付については収納課
☎027・898・6226

康保険課
☎027・898・6250
後期高齢者医療保険料については国民健康保険課
☎027・898・5955
介護保険料については介護保険課
☎027・898・6159

○高額療養費の負担軽減制度

8月1日から1年間でかかった外来の自己負担額を個人単位で合算し、年間上限額14万4,000円を超えた金額を支給します。対象は7月31日時点で、高額療養費の自己負担額

の所得区分が一般か低所得者（住民税非課税世帯）の70歳から74歳までの人。ただし、月ごとの高額療養費を受ける場合には、その支給額を除きます。対象者には1月中旬以降に通知を郵送。国保以外に加入している人は、それぞれの医療保険に問い合わせてください。

○国民健康保険課
☎027・898・6249

○大規模小売店舗の地元説明会

Honda Cars 伊勢崎中央前橋南店の新設に伴い、大規模小売店舗立地法に基づいた地元説明会を開催します。

時 12月9日(木)19時
場 下川淵市民サービスセンター
問 にぎわい商業課
☎027・210・2188

○市有地を売り払います

市有地を一般競争入札で売り払います。参加には事前申し込みが必要です。入札地など詳しくは案内をご覧ください。

時 1月12日(水)
場 市役所

案内の配布は市役所資産経営課、各支所・市民サービスセンターなどで。本市ホームページか



らダウンロードもできます
申 12月24日(金)までに同課(☎027・898・6654)へ直接



○区画整理審議会委員の選挙実施

千代田町三丁目土地区画整理審議会委員の選挙を実施します。

時 3月13日(日)

選挙される委員は8人

選挙人名簿の縦覧と異議の申し出は

1月18日(火)～31日(月)

立候補届の受け付けは2月7日(月)～

16日(水)に市役所市街地整備課へ直接

●選挙人名簿の登録手続き

①・期限・提出書類は①未登記の

借地権がある②1月7日(金)までに借

地権の申告③共有の所有権(借地

権)がある④1月31日(月)までに代表

者選任通知⑤土地所有者(借地権

者)が死亡している土地の相続人

1月31日(月)までに相続の届け出と相

続人代表者選任通知

問 同課

☎027・898・6969

i お知らせ

○ 今月末までに申し込みを

昨年から実施している、上限5,000円のマイナポイント事業の申し込み支援を実施。選択したキャッシュレス決済サービスで12月末までにチャージや買い物をする、利用金額に対し25%分のポイントが付与されます。対象は4月末までにマイナンバーカードを申請した人。申込期限は12月末までです。支援日程など最新の情報は本市マイナポイント

**4月受付分の
農振計画変更案を縦覧します**

農業振興地域整備計画を変更。4月に受け付けた農振除外の個別申し出・市街化編入に伴う計画の変更案を縦覧します。期日など詳しくは問い合わせるか本市ホームページをご覧ください。



時〈縦覧・意見書の提出〉12月下旬まで〈異議申し出〉12月下旬～1月中旬（土日曜・年末年始休業日を除く）

場 市役所農政課

問 同課 ☎ 027-898-6702

ト特設ページをご覧ください。なお、現在報道されている上限2万円のマイナポイント事業については、決定次第お知らせします。



場・時 市役所1階特設窓口 平日 大胡・宮城・粕川・富士見支所 隔週の平日、9時～17時（けやきウォーク前橋（文京町二丁目）） 土日曜・祝日、10時～18時

持 マイナンバーカード、マイナンバーカードの暗証番号4桁、使用するキャッシュレス決済サービスの登録情報など

問 未来政策課

☎ 027・898・6513

○ 冬の県民交通安全運動を実施

12月10日（金）まで、冬の県民交通安全運動を実施。交通ルールやマナーを守り、交通事故を防ぎましょう。

● 子どもと高齢者の事故防止を

運転中に子どもや高齢者を見かけた時は、急な飛び出しや横断に注意して、安全運転を心掛けましょう。



● 夕暮れ時は特に注意

12月は日没時間が早まる時季。歩行時や自転車に乗るときは、明るい色の服装や反射材を着用しましょう。車を運転する時は早めのライト点灯と、対向車などに配慮した上向き設定の実践を。歩行者や自転車の早期発見に努めましょう。

● 飲酒運転の根絶

飲酒運転は重大交通事故に直結する極めて悪質・危険な犯罪です。「飲酒運転をしない、させない」を徹底してください。

問 交通政策課

☎ 027・898・6263

○ エイズの正しい知識を知ろう

12月1日（水）は世界エイズデー。エイズはHIVに感染して起こる病気です。感染すると体を病気から守る免疫が壊され、抵抗力が低下。健康な時にはかからない感染症や悪性腫瘍などの病気にかかります。感染から発症するまでは数年かかります。潜伏期間は無症状のため、本人が気付かないうちに人に移してしまうことも。早期に発見し治療を継続すればHIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できます。

HIVとエイズの違いや、検査、治療、支援など、HIVとエイズに関する知識を深めましょう。

市政ラジオ番組



M-wave. 84.5MHz

○ まえばし情報ステーション

5分番組

市政情報をお伝えします。

〔毎週月金曜〕 7:54

再放送は17:54

○ 10分番組

健康、子育て、環境、観光、文化・芸術、スポーツ、生涯学習など、さまざまなジャンルの番組を10分間でお届けします。

〔第1週～第4週の木土曜〕 9:49

再放送は木曜18:20 土曜13:49

○ City Topics

5分番組

前橋の情報を英語・中国語・ポルトガル語でお伝えします。

〔毎週水曜〕 7:54

再放送は17:54

なお、12月1日（水）に合わせて市立図書館での関連図書展示や臨江閣のライトアップを実施します。

問 保健予防課

☎ 027・220・5779

広報まえばしを音声で 声の広報が利用できます

広報まえばしを読むことが困難な視覚障害者や高齢者などへ、ボランティアが音読した声の広報を発行しています。広報まえばし発行に合わせてデジ図書(CDRW)を送付。郵送・返送料は無料です。

☎秘書広報課

☎027-898-5847へ

○教育委員会定例会の傍聴

時 12月17日(金)13時30分

場 市役所11階北会議室

対 一般、先着10人

申 当日13時～13時20分に会場へ直接

問 教育委員会事務局総務課

☎027・898・5802

○総合教育会議の傍聴

時 12月17日(金)15時

場 市役所11階北会議室

対 一般、先着10人

申 当日14時45分～55分に会場へ直接

問 教育委員会事務局総務課

☎027・898・5802

○水道管の防寒対策は早めに

水道管は早めの防寒対策で破裂やひび割れを防ぎましょう。凍らないために水道管や蛇口に毛布や布などの保温材を巻き付け、ひもやテープで押さえます。布や発泡スチロールなどを詰めたビニール袋をメーターボックスに入れることも有効。検針できるようにメーターの上面は空けておいてください。破裂して水が噴出したらメーターボックス内の止水栓を閉めて、破裂した部分に布やテープを巻き応急処置を。最寄りの指定給水装置工事事業者へ修理を依頼してください。なお、休日の指定事業者は下表のとおり。

凍って水が出ないときは自然に溶けるのを待つか、タオルをかぶせてゆっくりとぬるま湯をかけます。熱湯を直接かけると水道管が破裂する危険があります。

問 水道整備課

☎027・898・3033

催し

○人権問題を考えるパネル展

12月10日(金)から16日(木)までは北朝鮮人権侵害問題啓発週間。12月4日(土)から10日(金)までの人権週間に合わせ、市役所1階市民ロビーで人権啓発パネル展を実施します。

休日の水道局指定給水工事事業者

期日	事業者
12月5日(日)	畑建設(野中町) ☎027-263-4451 志村工業(滝窪町) ☎027-283-5370
12月12日(日)	狩野設備(西善町) ☎027-266-1217 誠興設備工業(富士見町米野) ☎027-289-0006
12月19日(日)	下川工業(力丸町) ☎027-265-0228 太田建設(粕川町女淵) ☎027-285-2046
12月26日(日)	日野備巧(二之宮町) ☎027-268-3549 小林設備(富士見町時沢) ☎027-288-2755
12月29日(水)	寺本設備(房丸町) ☎027-289-3357 志村工業(滝窪町) ☎027-283-5370
12月30日(木)	五代設備工事(下細井町) ☎027-234-5032 下田農機具店(富士見町時沢) ☎027-288-2070
12月31日(金)	東邦設備工業(天川原町一丁目) ☎027-223-5501 大澤設備工業(横沢町) ☎027-283-5123

○前橋けいりん

時 〈場外〉12月1日(水)・9日(木)・26日(日)・28日(火)・30日(木)
問 公営事業課
☎027・235・2000

時 12月6日(月)～16日(木)
問 社会福祉課
☎027・898・6142
北朝鮮による拉致容疑事案などの情報提供については前橋警察署
☎027・252・0110

前橋シネマハウス支配人のおすすめ作品 「ONODA一万夜を越えて」

(公開期間=12月11日(土)～27日(月))

戦後約30年目に生還した小野田陸軍少尉。私はさまざまな戦争映画を観てきましたが、戦争を直接知らない私はどこか他人ごとでした。本作はそんな私の思いを変えてくれた気がします。戦争が人の心に与える影響はどんなものなのか、平和な時代を生きる私たちに投げかけているのかもしれません。(支配人・日沼大樹)



特集上映作品

● 縄文遺跡群ユネスコ世界遺産登録記念 飯塚俊男監督「縄文三部作」

時 12月4日(土)～10日(金)

● 戦争と平和特集上映「陸軍前橋飛行場」、「戦争の足跡を追って」、「アレクセイと泉」

時 12月11日(土)～24日(金)



前橋シネマハウス
MAEBASHI CINEMA HOUSE

問 ☎027-212-9127 (火曜休館)

詳しくは同館ホームページをご覧ください。



催し

○古墳の魅力を知って

古墳の語り部が大室古墳群や民家園を案内します。歩きやすい服装・マスク着用で参加してください。

時 12月11日(土)9時30分～11時

場 日本キャンプバック大室公園民家園

申 当日会場へ直接

問 文化財保護課

☎ 027・280・6511

募集

○こけし作品出品しませんか

第62回全群馬近代こけしコンクールの出品作品を募集します。審査は2月2日(水)に実施。作品は2月3日(木)から7日(月)まで、県庁1階県民ホール北側(大手町一丁目)で一般公開します。一般の部に参加する人は一定の形の木地を無償で提供可能です。詳しくは県こけし協同組合(☎0279・54・6766)に相談してください。

部門Ⅱ①創作こけし(一品作で未発表作品)②新型こけし(市場性がある大量生産用)③木地玩具④一般

対①②③は県内在住のこけし生産者

④は県内在住の中学生以上

申込書の配布Ⅱ市役所観光政策課や県庁観光魅力創出課(大手町一丁目、

県観光物産国際協会(大手町一丁目)で
申 12月20日(月)までに申込書に記入し、
県観光物産国際協会へ直接
問 県観光魅力創出課
☎ 027・226・3386

○会計年度任用職員の募集

来年度の会計年度任用職員を募集。書類選考と作文、面接を実施します。所要時間は約1時間。先着順ではありません。

また、事務・技能労務職の臨時職員を併せて募集。時給は940円です。詳しくは当日説明します。

募集職種・人数Ⅱ(①事務職)5人

(②技能労務職)3人(③保健師)

若干人(④障害者手帳保有者)若干人

報酬Ⅱ①②④は月額15万500円③

は月額16万3,700円、期末手当

1・45カ月分(予定)

申 1月16日(日)・17日(月)、9時～16時

(12時～13時を除く)に本人がA4

の履歴書(写真貼付)と筆記用具を

持参し、市役所11階南会議室へ直接

問 職員課

☎ 027・898・6507

○学校図書館の臨時職員を募集

市立小中学校の図書館に勤務する臨時職員を募集します。任期は4月から学期ごとで、1校

あたり最大3年間です。

対 一般、66人

勤務時間Ⅱ1日4時間

勤務内容Ⅱ図書館業務の補助

報酬Ⅱ時給940円

申 12月16日(木)までに第3希望までの

学校名(自分の子が通う学校を除く)

を記入したA4の履歴書、200字

程度で志望動機を記入したA4用紙

(横書き)、宛先を記入し84円切手を

貼付した返信用封筒を持参し、市役

所学校教育課(☎027・898・

5815)へ直接。または簡易書留で

○市営住宅入居者を随時募集

市営住宅の入居者を募集。入居には要件があります。詳しくは問い合わせてください。

問 県住宅供給公社前橋支所

☎ 027・898・6986

○男女共同参画基本計画意見募集

第5次男女共同参画基本計画の素案についてパブリックコメント(意見募集)を実施。寄せられた意見は、本市の考え方と併せて各閲覧場所公表します。

時 12月20日(月)まで(土日曜・祝日を除く)

閲覧場所・意見書の配布Ⅱ市役所生活課・情報公開コーナー、男女共同

参画センター・各支所・市民サービスセンター・スロ×元気21まえばし内にぎわい商業課・中央公民館・市立図書館で。本市ホームページにも掲載します

意見書の提出Ⅱ12月20日(月)までに所定の用紙に記入し、各閲覧場所へ直接。または男女共同参画センター(☎027・898・6517)へ郵送かファクス(027・221・6200)、✉sankaku@city.maebashi-gunma.jpへ

全国で活躍する ピアノデュオリサイタル

● Duo617 中台円・種井勇太ピアノデュオリサイタルVol.2

時 12月11日(土)15時

内容＝「動物の謝肉祭」ほか

¥ 全席指定1,000円

申 昌賢学園まえばしホール

☎ 027-221-4321



○遊び場指導員を募集します

児童への安全指導や遊具管理などをする、市内小学校の遊び場指導員を募集します。募集校と人数は左表のとおり。指導日数に応じて謝礼を支払います。

【募集校の学校区域内在住で18歳以上の健康な人（選考）】

【指導日時】放課後のおおむね2時間、週1回程度

【申】12月14日(火)までに各募集校へ
【問】青少年課

☎027・898・5874

○学校の嘱託用務技士を募集

市立小・中・特別支援学校・前橋高校に勤務する嘱託用務技士を募集。学校の環境整備や市庁舎との連絡用務などをします。

【対】普通自動車運転免許を持ち体力が

ある人、10人程度（選考）
【任用期間】4月1日(金)～令和5年3月31日(金)

【勤務時間】1日6時間

【報酬】月額15万500円

【申】1月4日(火)～11日(火)に履歴書（写真貼付）と宛先を記入し84円切手を貼付した返信用封筒を持参し、市役所学校教育課（☎027・898・5812）へ直接。または簡易書留で



○子どもの力になる臨時職員募集

不登校傾向など、学校生活に悩みのある児童生徒を支援するスクールアシスタントを募集します。

【対】次の全てを満たす人（選考）。①子どもの教育に関わったか準じた経験がある②学校教育に理解がある③心身共に健康である
【雇用期間】4月から学期ごと

遊び場指導員募集校		
学校名	募集人数	問い合わせ先
原小	9	288-2022
勝山小	5	253-2456
岩神小	4	231-6162
桂萱東小		269-0935
芳賀小		269-5826
城南小		221-2789
桂萱小	3	231-3015
細井小		231-1780
荒牧小		233-3080
宮城小		283-2327
白川小		288-2624
桃井小		221-3466
敷島小		231-2634
総社小		251-6662
元総社南小		251-2790
元総社北小		253-0026
新田小	2	252-1833
桃川小		231-1779
粕川小		285-2004
月田小		285-2011
下川淵小		265-0656
元総社小	1	251-2181
東小		251-6421
荒子小		268-2913
滝窪小		283-2056

※市外局番は027



【勤務時間】1日5時間、週25時間以内（月最大17日）
【報酬】時給1,000円

【申】12月20日(月)～24日(金)にA4の履歴書、400字以内で志望動機を記入したA4用紙、宛先を記入し84円切手を貼付した返信用封筒を持参し、市役所青少年課（☎027・898・5876）へ直接。後日面接で採用を決定

○嘱託用務技士を募集します

児童文化センターに勤務する嘱託用務技士を募集。大型バスでの児童生徒送迎や同館の各種管理保全業務・連絡業務があります。4週間当たり12日分休みのシフト制勤務です。詳しくは問い合わせてください。

【対】大型自動車免許を持ち体力がある人、1人（選考）

【任用期間】4月1日(金)～令和5年3月31日(金)

【勤務時間】1日7時間30分

【報酬】月額15万500円、期末手当あり（予定）

【申】1月4日(火)～12日(水)に履歴書（写真貼付）と運転免許証の写し、宛先

を記入し84円切手を貼付した返信用封筒を持参し、同館（西片貝町5・8・☎027・224・2548）へ直接。または簡易書留で。後日面接と実技で採用を決定

○子どもたちの支援をしませんか

市立幼稚園・小中学校で幼児児童生徒の学習や生活支援などをする臨時職員を募集します。

【職種】①特別支援学級介助員②特別支援学級に在籍する児童生徒の学習・生活支援③学習サポーター

通常学級に在籍し支援の必要な幼児児童生徒の学習・生活支援③医療的ケア対応看護師④支援が必要な幼児児童生徒の医療的ケアや生活支援

【対】学校園での生活・学習支援に理解がある人③は看護師免許を所持し、看護師勤務経験のある人

【任用期間】4月から学期ごと

【勤務時間】①②は1日4時間、週20時間③は1日4時間以内（週3～4日でローテーション）

【報酬】①②は時給1,000円③は時給1,270円

【申】12月20日(月)～24日(金)、9時～17時にA4の履歴書、400字程度で志望動機を記入したA4用紙、宛先を記入し84円切手を貼付した返信用封筒を持参し、総合教育プラザ（☎027・230・9095）へ直接



募集

○ 自衛官などを目指しませんか

自衛官などを募集します。詳しくは下記二次元コードからご覧ください。



種目・受付期間Ⅱ〈自衛官候補生〉
随時〈陸上自衛隊高等工科学校〉1月14日(金)まで〈予備自衛官補〉1月中旬から

岡自衛隊前橋募集案内所

☎027・233・8960

○ まちづくり公社の職員を募集

来年度の新規採用職員(事務員)を募集。申込書など詳しくは、下記二次元コードからご覧ください



小学生に英語を教える イングリッシュサポーター募集

来年度、市立小学校で英語での活動や授業をサポートする前橋イングリッシュサポーターを募集します。応募方法など詳しくは本市ホームページをご覧ください。

対 教員免許を持ち小学校英語を指導できる程度の語学力がある人、若干人

任用期間＝4月から学期ごと

勤務時間＝1日5時間以内(週25時間以内)

報酬＝時給1,300円

申 12月27日(月)～1月11日(火)に市役所学校教育課(☎027-898-5862)へ直接。または郵送で



ださい。

対 昭和52年4月2日以降生まれの人2人(選考)

勤務時間Ⅱ週38時間45分

給与Ⅱ月額17万400円

申 12月15日(火)までに申込書に記入し必要書類を添えて、まちづくり公社(☎027・289・2665)へ直接



スポーツ

○ 各スポーツ教室と大会

● カップスキー大会

時 1月16日(日)

場 かたしな高原スキー場(片品村)

対 市内在住・在勤・在学の人

¥ 1,000円(高校生以下無料)

申込書の配布Ⅱ市スポーツ協会ホー

ムページで

申 1月4日(火)までに申込書に記入し、同大会事務局に参加料振り込み後フ

ックス(☎027・268・4340)で

問 市スキー連盟総務部・前原さん

☎090・4013・0221

● ボウリング教室

時 1月12日～3月2日の水曜7回、

13時30分～15時30分

場 エメラルドボウル(国領町二丁目)

対 一般、先着30人

¥ 3,500円と貸靴代

申 1月9日(日)までに同場へ直接

問 市ボウリング協会・清水さん

☎027・233・6405

○ しんしん大渡温水プール・トレーニングセンター ☎027・253・7811

各種教室を開催します。

対 中学生以下を除く(ベリーグダンスは女性、健康温水プール浴は50歳以上、各30人(アクアビクス・健康温

水プール浴は各20人。各抽選)

¥ 各2,500円と施設使用料

● フラダンス

時 1月5日～3月16日の水曜10回、

13時30分～15時

● コアダンス

時 1月7日～3月18日の金曜10回、

10時30分～11時30分

● ピラティス

時 1月7日～3月18日の金曜10回、

19時～20時

● ヨガ

時 ①1月11日～3月15日の火曜10

回②1月5日～3月16日の水曜10

回③1月8日～3月12日の土曜10

回、10時30分～12時④1月7日～

3月18日の金曜10回、13時30分～15時

● 太極拳

時 1月11日～3月15日の火曜10回①

13時30分～15時②18時30分～20時

● ジャズヒップホップダンス

時 1月12日～3月23日の水曜10回、

19時～20時

● ベリーグダンス

時 1月17日～3月28日の月曜10回、

19時～20時

● エアロビクス

時 1月17日～3月28日の月曜10回、

10時30分～11時30分

● 健康温水プール浴

時 1月24日～3月14日の月曜8回、

10時20分～11時20分

● アクアビクス

時 ①1月25日～3月15日の火曜8

回②1月21日～3月18日の金曜8

回、10時20分～11時20分

申 以上の10教室は12月15日(水)(各

必着)までに往復ハガキで(各コー

ス1人1通。ヨガは①～④のいづ

れか一つ。教室名・曜日・時間・住

所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号

を記入し、〒371・0854大

渡町二丁目3・11・しんしん大渡温

水プール・トレーニングセンターへ

○仲間と一緒に楽しくスポーツ

市民生涯スポーツ大会を開催します。

時 1月23日(日)8時30分

場 ヤマト市民体育館前橋

種別Ⅱ①ディスコン(1チーム3人)

②ミニバレー(1チーム4人)

6人)

対 小学生以上(小学生チームは大人1人を含む)

申込書の配布Ⅱ市役所スポーツ課、各市民サービスセンター・老人福祉センター・市有体育施設で

1チーム各500円

申 12月17日(金)までに申込書に記入し、市役所スポーツ課(☎027・898・6990)へ直接

8・6990)へ直接

☎027・243・1308

●アロマフィットネスヨガ

時 ①1月5日～3月16日の水曜10回

②1月7日～3月18日の金曜10回

③1月8日～3月12日の土曜10回、19時～20時

対 中学生以下を除く、各40人(抽選)

¥各4,500円

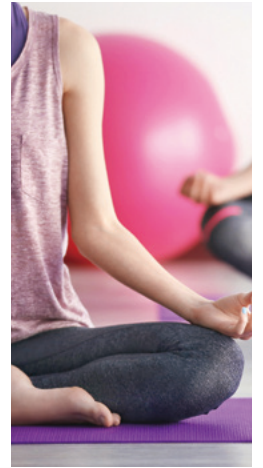
●キッズダンス(小1～小3)

時 1月7日～3月4日の金曜8回、16時30分～17時30分

対 小1～小3、30人(抽選)

¥2,200円

申 以上の2つは12月15日(水)(各必着)



までに往復ハガキで(各コース1人1通。アロマフィットネスヨガは①③のいずれか)。教室名・曜日・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、〒371・0804六供町106

8・六供温水プールへ

●冬季は開場時間を変更

期間Ⅱ1月4日(火)～3月31日(木)

開場時間Ⅱ12時～17時(土日曜・祝日は10時～17時)

☎027・265・0900

○ヤマト市民体育館前橋

下表の各種教室を開催します。

対 中学生以下を除く(小学生卓球は小学生、空手道は小1以上、ダイエツトレーニングは女性、幼児体育は平成27年4月2日～平成29年4月1日生まれの幼児、24式太極拳後半は経験者、初心者太極拳は初心者。各抽選)

¥各4,500円(バドミントン(午前)・新卓球(ラージボール)は3,640円、小学生卓球は1,780円、空手道の大人は2,350円、小中学生は1,150円、幼児体育は2,200円)

申 12月15日(水)(各必着) までに往復ハガキで(各コース1人1通)。教室名・住所・氏名・年齢(学年)・電話番号を記入し、〒371・0816上佐鳥町460・7・ヤマト市民体育館

前橋へ

●障害者卓球競技大会兼ふれあいスポーツプラザ卓球大会

硬球の部とラージボールの部があります。

時 1月30日(日)9時

対 障害者と60歳以上の人

申込書の配布Ⅱヤマト市民体育館前橋で。同館ホームページからダウンロードもできます

申 12月26日(日)までに申込書に記入し、ヤマト市民体育館前橋へ

ヤマト市民体育館前橋 各種教室

教室名	日時	定員
ダイエットトレーニング	1月4日～3月15日の火曜10回、10時～11時	60人
リフレッシュヨガ		80人
初心者太極拳	①1月4日～3月15日の火曜10回、13時30分～15時 ②1月13日～3月17日の木曜10回、10時～11時30分	各50人
ビューティーエクササイズ	1月4日～3月15日の火曜10回、13時30分～14時30分	各40人
のびのびストレッチ	1月5日～3月16日の水曜10回、10時～11時10分	
筋膜リリースヨガ	1月5日～3月16日の水曜10回、13時30分～14時30分	30人
24式太極拳後半	1月5日～3月16日の水曜10回、13時30分～15時	
幼児体育	1月5日～3月16日の水曜10回、16時30分～17時30分	20人
健康たいそう	1月6日～3月10日の木曜10回、10時～11時	各60人
ピラティス(午後)	1月6日～3月10日の木曜10回、13時30分～14時30分	
新卓球(ラージボール)	1月12日～2月16日の水金曜8回、9時30分～11時30分	各20人
小学生卓球	1月12日～3月9日の水曜8回、19時～21時	
バドミントン(午前)	1月13日～2月10日の火木曜8回、10時～11時30分	30人
ズンバ	1月13日～3月17日の木曜10回、19時～20時	40人
空手道	1月18日～2月15日の火曜5回、19時～21時	30人



申 12月15日(水)(各必着) までに往復ハガキで(各コース1人1通)。教室名・住所・氏名・年齢(学年)・電話番号を記入し、〒371・0816上佐鳥町460・7・ヤマト市民体育館

前橋へ

●障害者卓球競技大会兼ふれあいスポーツプラザ卓球大会

硬球の部とラージボールの部があります。

時 1月30日(日)9時

対 障害者と60歳以上の人

申込書の配布Ⅱヤマト市民体育館前橋で。同館ホームページからダウンロードもできます

申 12月26日(日)までに申込書に記入し、ヤマト市民体育館前橋へ



スポーツ

○前橋総合運動公園

☎027・268・1911

各種教室を開催します。

●テニス（土曜コース）

時 1月8日～2月12日の土曜6回、10時～12時

対 19歳以上の初・中級者40人（抽選）

¥ 4,000円

●エアロビクス

時 ①1月12日～3月23日の水曜10

回 ②1月7日～3月18日の金曜10回、10時30分～11時30分

市民スポーツ祭情報

●市民スキー競技（1月30日（日）、かたしな高原スキー場）

●市民スポーツ卓球（団体の部）（1月29日（土）、ヤマト市民体育館前橋）

●市民スポーツ卓球（個人の部）（2月11日（金）、ヤマト市民体育館前橋）

詳しくは市スポーツ協会（☎027-289-0607）に問い合わせるか、同協会ホームページをご覧ください。



対 中学生以下を除く、各40人（抽選）
¥ 各3,500円

●ピラティス

時 ①1月12日～3月23日の水曜10回 ②1月17日～3月28日の月曜10回、18時30分～20時

対 中学生以下を除く、各40人（抽選）

¥ 各3,500円

●やさしいヨガ

時 1月13日～3月17日の木曜10回、10時20分～11時50分

対 中学生以下を除く、45人（抽選）

¥ 3,500円

●太極拳

時 1月13日～3月17日の木曜10回

①14時30分～16時 ②18時30分～20時

対 中学生以下を除く、各40人（抽選）

¥ 各3,500円

●ヨガ

時 1月17日～3月28日の月曜10回

①10時20分～11時50分 ②12時20分～13時50分

対 中学生以下を除く、各45人（抽選）

¥ 各3,500円

●健康温水プール浴

時 1月20日～3月10日の木曜8回、10時45分～11時45分

対 中学生以下を除く、20人（抽選）

¥ 2,500円と施設使用料

●アクアビクス

時 1月24日～3月14日の月曜8回、10時45分～11時45分

対 中学生以下を除く、20人（抽選）

誰でも実践 プロに学ぶ収納術

お片付けスクールのシークエンス代表・山口智子さんを講師に、整理収納とジェンダー平等をテーマに講演会を開催。手話通訳もあります。詳しくは本市ホームページをご覧ください。

時 1月22日（土）13時30分～15時

場 総合福祉会館

対 市内在住・在勤・在学の人、50人（先着）

申 1月7日（金）までに男女共同参画センター

☎027-898-6517へ



私たちの快適空間を家族みんなで作しましょう
山口 智子さん



講座・教室

○いざというときのために備えて

心肺蘇生法や傷病者の管理法を学ぶ上級救命講習会を開催します。新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、開催形式を一部変更。修了証は従来どおり交付します。

時 12月19日（日）9時～17時

場 消防局

対 市内在住・在勤の中学生以上、先着20人

○危険物取扱者試験

時 2月27日（日）

場 ヤマダグリーンロード前橋

¥ 〈甲種〉6,600円 〈乙種〉4,600円 〈丙種〉3,700円

申込書・試験案内の配布は消防局予防課、各消防署・分署で

申 12月13日（月）～27日（月）に消防試験

研究センター（大渡町一丁目）☎

027・280・6123へ直接



申 12月8日（水）から警防課
☎027・220・4513へ

○ 中央公民館

☎ 027・210・2199

明寿大学公開講座「美味しい講座
③ ワンランク上のお茶の楽しみ方」
美味しい頂き方とお茶の効能」を開催。
日本茶の入れ方のポイントや効能を学習します。

時 1月13日(水) 14時～15時

場 中央公民館

対 明寿大学生と市民、100人(抽選)

講師 日本茶インストラクター・林夏子さん

申 12月28日(火)(必着) までにハガキで。講座名・住所・氏名・電話番号を記入し、〒371・0023 本町二丁目12-1・〒654元氣21まえばし内中央公民館「明寿大学公開講座係」へ



事業者向け

○ ごみカレンダーに広告掲載

来年度上半期の家庭用資源・ごみ収集カレンダーの広告を募集します。



詳しくは問い合わせるか、本市ホームページをご覧ください。

対 企業や団体など(抽選)

掲載スペース 縦40ミ×横65ミ、24枠

¥ 1枠3万円

申込書の配布 本市ホームページで

申 12月27日(月)までに申込書に記入し、市役所ごみ減量課(☎ 027・898・6272)へ直接

○ 夢の実現を応援します

創業スクールを開催。創業のノウハウを専門家から学べます。

時 1月18日～2月8日の火曜4回、18時30分～21時

場 前橋商工会議所(日吉町二丁目)

対 市内で起業を目指す人が開業後間もない人、先着20人

申 1月14日(金)までに同所

☎ 027・234・5115 へ

○ 起業マーケティングの視点伝授

マーケティング・ブランディングセミナーを開催。売り上げ向上のために大切なマーケティングの視点を教えます。

時 12月15日(水) 19時～20時30分

場 創業センター

対 起業に興味があるか起業後5年未満の人、先着20人

まちなかで店舗やオフィスを構えてみませんか

5番街立体駐車場1階銀座通り沿いのテナントを公募。対象職種は小売り業やサービス業などです。詳しくは本市ホームページをご覧ください。

面積 = 175.10平方メートル

申 にぎわい商業課

☎ 027-210-2273 へ



○ 水道局封筒の掲載広告を募集

水道局の各種通知の発送で使用する封筒の広告を募集。約3万部製作します。

掲載スペース 裏面の縦100ミ×横180ミ

掲載期間 4月1日(金)から封筒が終了するまでのおおむね2年



○ 福祉会館での運営事業者を募集

総合福祉会館内で令和5年4月1日(土)から就労移行・就労継続支援B型事業所と障害児通所支援事業所を運営する事業者を募集。事業者はプロポーザルで決定します。実施要領など詳しくは本市ホームページをご覧ください。

● 説明会

時 12月14日(火)

場 同館

申 指導監査課

☎ 027・260・1134 へ





事業者向け

○ 中小企業の販路拡大費を補助

オンラインを含む展示会の出展やECモールへの新規出店費用の一部を補助します。

対 市内に主たる事業所がある中小企業者や中小企業団体

対象経費・補助率 〓 本年中に開催された見本市などの出展小間料や装飾費、オンライン登録料などの3分の1（上限20万円。大規模展示会出展時は25万円）

申請書の配布 〓 本市ホームページで
申 1月4日(火)～31日(月)に市役所産業

政策課（☎027・898・6983）へ直接

○ 研修費や資格取得費を補助

社外研修など人材育成の費用の一部補助します。上限は7万円です（オンラインや通信教育を活用したか、事業継続力強化計画を策定済みの場合は上限10万円）。

対 市内に事業所がある中小企業者

対象経費・補助率 〓 本年中に講習や資格取得が完了し、企業が支払った受講料や資格試験受験料、講師謝礼などの2分の1以内（小規模企業者は3分の2以内）

IT化推進補助金・設備投資促進補助金 3期申請を受け付け

新型コロナウイルス感染症拡大を受けた事業者支援として、各補助金の第3期申請を受け付けます。平成30年度から本年度まで各補助金に採択された人も対象です。予算を上回る申請があった場合は抽選を実施します。

対 市内に事業所がある会社や個人事業主、組合

対象経費・補助率 = <① IT化推進補助金> ハードウェア・ソフトウェアの購入開発費用の5分の1（小規模事業者は2分の1）<② 設備投資促進補助金> 生産性の向上・合理化・省力化のための機械設備や生産補助設備の購入費用の5分の1（小規模事業者は3分の1）

補助上限 = ①は20万円（事業所税を加算した場合は30万円）②は80万円（事業所税を加算した場合は120万円）

申請書の配布 = 本市ホームページで

申 1月11日(火)～18日(火)に市役所産業政策課（☎027-257-0677）へ直接



申請書の配布 〓 本市ホームページで
申 1月4日(火)～31日(月)に市役所産業政策課（☎027・898・6983）へ直接

○ 屋外広告物講習会を開催

市内で屋外広告業を営むために必要な業務主任者資格を得ることができる屋外広告物講習会を開催します。

時 3月1日(火)9時30分～17時

場 市役所

対 一般、先着40人

内容 〓 ① 広告物などに関する法令 ② 広告物などの表示方法に関する事項 ③ 広告物などの施工に関する事項

¥ 3,000円

申 1月21日(金)までに申込書に記入し、市役所都市計画課（☎027・898・6974）へ直接



○ 期限を守って償却資産の申告を

土地や家屋を除く事業用資産は償却資産。固定資産税の課税対象です。市内で事業を行っている事業者は自己利用でも貸し付けでも、毎年1月1日現在で市内に保有する事業用資産について1月31日(月)までに償却資産申告書を市役所資産税課に提出してください。申告が必要な償却資産は、厨房設備や冷蔵庫、医療機器、

事務機器、ベッド、パーマ器、洗面設備、ルームインジケータ設備、ビニールハウス、農耕用機器、印刷機、裁断機、パワートンベル、工具、金型、溶接機、構内舗装、舗装、柵、駐車装置、太陽光発電設備などです。

昨年の申告者には申告書がハガキを郵送。届かない場合でも該当者は申告が必要です。詳しくは本市ホームページをご覧ください。また、エルタックスでの電子申告もできます。申告がない場合は、後日調査に何うことがあります。



問 同課
☎ 027・898・5854

○ 家屋を壊したら連絡を

課税されている家屋を取り壊したときは、今年中に市役所資産税課へ連絡してください。12月31日(金)までに取り壊した家屋には、来年度から固定資産税が課税されません。なお、年をまたいで滅失の連絡をする場合は、解体証明書の提出が必要です。

問 同課

☎ 027・898・6219



その他の情報

● 休日当番動物病院案内

問 録音案内

☎ 027・283・8333



- あかぎ信用組合=21万円
- 明治安田生命保険=8万8,000円
…以上の2つは新型コロナウイルス感染症対策のために
- 太陽誘電=企業版ふるさと納税1,998万円を新シェアサイクル事業のために
- 県宅地建物取引業協会前橋支部=10万円を空き家利活用PRのために
- こくみん共済coop群馬推進本部=火災予防啓発用ステッカー14万9,000枚を火災予防のために
- 群馬トヨペット=コブシ・ヒトツバタゴ・ハンカチノキ各1本と花壇1カ所を楽歩堂前橋公園へ



手話で話そう

障害福祉課

☎027-220-5711

ファクス027-223-8856

今回は、クリスマスに関する手話です。さまざまなクリスマスソングは手話でも歌えます。ぜひ挑戦してください。本市公式YouTubeチャンネルでも紹介動画を公開しています。



クリスマス



両手の人差し指で×印を作り、左右斜め下へ引き下ろす

プレゼント



左手の平の上方で、つまんだ2指を下向きにして、同時に差し出すように前へ出す

サンタクロース



両手で持った大きな袋を肩で担ぐようなしぐさをする

トナカイ



手の平を前方に向けた3指を半回転させながら上げる

人権標語

第七中3年
坂本結梨優さん

話す距離は離れても

心の距離は縮めよう

12月の各種無料相談

※新型コロナウイルス感染症の状況により一部の相談を中止する場合があります。必ず最新情報を確認してから来場してください。

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13時～16時（前週の木曜14時～当日12時まで（1月4日（火）の予約は12月23日（木）14時～28日（火）17時まで）に電話で予約を。相談は受け付け順で時間指定はできません。先着6人まで）	市役所 市民相談提案係 ※相談は年度内に1人1回	公証相談 ☎027-898-6100	12月13日（月）13時～15時	市役所 市民相談提案係 （受け付けは相談終了時間の15分前まで）
			司法書士・土地家屋調査士相談 ☎027-898-6100	12月10日（金）13時～16時	
行政相談 ☎027-898-6100	12月9日（木）13時～15時	大胡支所	月いち健康相談 ☎027-220-5708	12月17日（金）9時～11時	保健センター
	12月14日（火）13時～15時	かすかわ老人福祉センター	精神科医によるこころの相談 ☎027-220-5787	12月8日（木）・22日（水）、13時30分～15時（各予約制）	市保健所
	12月15日（水）13時～16時	市役所 市民相談提案係	心配ごと相談 ☎027-237-5006	月曜～金曜、13時～16時	総合福祉会館
	12月17日（金）13時～15時	桂萱市民サービスセンター			
	12月20日（月）13時～15時	宮城支所	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13時～17時、 木曜9時～13時	市役所 外国人相談窓口
	1月5日（水）13時～15時	富士見公民館			
	1月7日（金）13時～15時	東市民サービスセンター			

※市民相談（☎027-898-6100）は平日の8時30分～17時15分。家庭児童相談（☎027-223-4148）、母子・父子相談（☎027-220-5701）、DV相談（☎027-898-6524）、男女共同参画相談（☎027-898-6520）、就学に向けての相談（☎027-210-1234）、消費生活・多重債務相談（☎027-230-1755）は平日の9時～17時。教育・青少年相談（☎027-230-9090）は平日の10時～17時。自殺予防「群馬いのちの電話」（☎027-221-0783）は9時～24時。みんなの人権110番（☎0570-003-110）は平日の8時30分～17時15分。

おもちゃの病院

問ボランティアセンター
☎027-232-3848



時①12月12日(日)②19日(日)③25日(土)
④26日(日)、10時～12時
場①は南橘市民サービスセンター②は総合福祉会館③は粕川児童館④は第二コミュニティセンター(保健センター内)

前橋こども図書館

☎027-230-8833



詳しくは市立図書館ホームページをご覧ください。

●たこさんとkukuさんのワークショップ&おはなし会

時12月5日(日)10時～12時

場K'BIX元気21まえばし1階にぎわいホール

内容＝クリスマスカードの作成、紙芝居の上映

申当日会場へ直接

●絵本の読み聞かせイベント

イベント名・時①冬のこどもフェスティバルおはなし会12月11日(土)11時～12時②ブックスタート絵本引き換え&おはなし会土曜、13時～15時③たこさんのおはなし会木曜、11時～11時30分④ことばを育む1歳からのおはなし会12月14日(火)13時30分～14時⑤赤ちゃん絵本のおはなし会12月17日(金)13時30分～14時30分⑥はじめて絵

本のおはなし会12月26日(日)11時～12時

対①③④は親子②はブックスタート絵本引き換え対象の赤ちゃんと保護者⑤⑥は1歳児までと保護者、先着各10組

申当日前橋こども図書館へ直接

●新春おたのしみ会

イベント名・時くおはなしの会もこもこ1月5日(水)11時～12時くたこさんのおはなし会1月6日(木)11時～12時くギターを使った紙芝居ライブ1月6日(木)14時～15時く冬の昔話・民話のおはなし会1月8日(土)11時～12時

対親子、先着各10組

申当日同館へ直接

児童文化センター

☎027-224-2548



最新情報は本市ホームページをご覧ください。また、12月と1月の平日のゴーカート運行時間は13時～15時30分に短縮します。

●12月のプラネタリウム

時(平日)①15時30分(土日曜・祝日)②10時30分③11時30分④13時30分⑤15時30分

内容＝①の火木曜と②④は星座のお話「開けてはいけない箱～ぎょしゃ座のお話」①の水金曜と③⑤は天文学シリーズ「星のクイズをつくろう」

●こども公園環境教室「土の中の生き物を観察しよう」

時1月16日(日)13時～15時

対小3以上の親子、先着7組

申12月25日(土)9時から同館へ

●Aわくわく教室「ゴムの力で飛ぶロケットをつくろう!」

時1月22日(土)9時30分～11時30分

対市内在住・在学の年長～小2、10人(抽選)

●Bわくわく教室「からくりおもちゃをつくろう」

時1月29日(土)13時～16時

対市内在住・在学の小3～小6の親子8組(抽選)

¥1組500円

申Aは1月10日(月)Bは1月17日(月)(各必着)までに往復ハガキで(1人1通)。教室名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・学校名・学年・性別・電話番号・保護者氏名を記入し、〒371-0013西片貝町五丁目8・児童文化センター「各係」へ

赤城少年自然の家

☎027-287-8227



●赤城山でスノーライフ～ウィンターキャンプ

時1月22日(土)～23日(日)(1泊2日)

対小中学生、先着24人

¥6,500円

●親子のステキな思い出作りに～ファミリーキャンプ③

時1月29日(土)～30日(日)(1泊2日)

対小1～一般、先着24人

¥中学生以下は6,500円、一般は7,000円

申以上の2つは赤城少年自然の家へ

元気まえばしっす

GENKI MAEBASHI KIDS



2歳になる子を紹介しています



いわはら あいのすけ
岩原 和之介ちゃん
六供町



しながわ りな
品川 莉奈ちゃん
河原浜町



みずこし みのる
水越 稔ちゃん
北代田町



しゅうとう いお
周藤 唯音ちゃん
朝日町



ほしかわ とうり
星川 斗利ちゃん
緑が丘町



つくい あや
津久井 紬ちゃん
粕川町女淵

令和2年4月2日～令和2年8月1日生まれの子の募集記事は、本紙1月号に掲載予定です。

■ 夜間急病診療所で午後も診療

☎ 夜間急病診療所
☎ 027-243-5111

夜間急病診療所では通常の夜間診療（20時～23時）に加え、次の期間で午前中（9～12時）も診療を実施します。診療科目は、内科と小児科です。

時 12月5日～5月5日の日曜・祝日、12月29日(水)～1月3日(月)

※健康保険証（中学生以下などは福祉医療費受給資格者証）、お薬手帳、現金

■ 介護予防活動ポイント登録研修会

☎ ボランティアセンター
☎ 027-232-3848

時 1月11日(火)13時30分
場 総合福祉会館
※ 60歳以上の人
申 ボランティアセンターへ

■ 保育関係施設入所二次募集

☎ 子育て施設課
☎ 027-220-5705

来年度の保育関係施設入所の二次募集を実施。募集する保育関係施設は12月下旬に本市ホームページや保健センター内子育て施設課でお知らせします。入所決定は2月中旬頃。希望施設に入れない場合もあります。

申込書の配布＝各保育関係施設、保健センター内子育て施設課、市役所2階25番窓口、大胡・宮城・粕川・富士見支所で

申 1月4日(火)～14日(金)に申込書に記入し、申込者の本人確認書類と父母・児童のマイナンバーが分かる物を持参し、第一希望の保育関係施設へ直接

■ つくってあそぼう 簡単実験工作

☎ 中央公民館
☎ 027-210-2199



親子で身近な物を材料にしたおもちゃを作って遊びます。

時 1月16日(日)10時～12時

場 中央公民館

※ 本市在住の小1～小3の親子、先着20組

講師＝共愛学園前橋国際大短期大学部・天宮陽子さん

¥ 200円

申 12月22日(水)までに上記二次元コードの申し込みフォームで

■ ベビープログラム～ 赤ちゃんが来た！

☎ 中央公民館
☎ 027-210-2199



初めて子育てをする母親が集まり悩みや楽しみを分かち合いながら、赤ちゃんと一緒に学ぶ参加型プログラムです。

時 1月12日～2月2日の水曜4回、10時～12時

場 第四コミュニティセンター

※ 市内在住で令和3年7月13日～11月12日生まれの第1子と母親、10組（抽選）

¥ 1,026円

申 12月20日(月)までに上記二次元コードの申し込みフォームで

■ おたふく予防接種助成を延長

☎ 保健予防課
☎ 027-220-5779

本市では満1歳～4歳未満の市民を対象に、おたふくかぜ予防接種の1回目接種を全額助成しています。ワクチンの供給不安定の影響で助成対象年齢期間内に接種が受けられなかった市民を対象に、本年度に限り5歳未満まで助成年齢を延長します。

接種場所＝市内の医療機関

※ 名前シール、母子健康手帳、健康保険被保険者証、福祉医療費受給資格者証（予診票は医療機関にあります）

シニア世代

老人福祉センター

65歳未満は要入場料（ふじみは60歳未満）
申し込みは9時30分から受け付けます

しきしま

☎ 027-233-2121

● 音楽で健康運動

時 12月14日(火)・21日(火)、13時～14時

※ 一般、先着24人

申 同館へ

ひろせ

☎ 027-261-0880

● 世代間交流行事「ふくろうの羽でお守り作り」

時 1月8日(土)10時30分～11時30分
※ 3歳以上と父母か祖父母、先着5組

申 12月18日(土)から同館へ

おおとも

☎ 027-252-3077

● 肩こり腰痛改善教室

時 12月21日(火)13時～14時

※ 一般、先着23人

申 12月7日(火)から同館へ

かすかわ

☎ 027-285-3801

● 一日教室「しめ縄リース教室」

時 12月22日(水)13時30分～14時30分

※ 一般、先着14人

¥ 1,000円

申 12月10日(金)から同館へ

ふじみ

☎ 027-288-6113

● 「お正月飾りづくり」

時 12月23日(木)10時～11時30分

※ 一般、先着15人

申 12月2日(木)から同館へ

みやぎふれあいの郷

☎ 027-283-8633

● 健康体操教室「健口音楽レク講座」

時 1月14日～3月25日の金曜5回、10時30分～11時30分

※ 一般、先着各25人

申 12月13日(月)から同館へ

他にもイベントがたくさん。詳しくは各館へ問い合わせてください。

健康手帳

健康な生活を送るために

年を取ると、今まで健康に過ごしていた人でも徐々に活動性が落ち、介護が必要な状態（要介護）になる人もいます。この、健康な状態と要介護の中間の時期を「フレイル」と呼びます。脳梗塞やけがで突然要介護になる人もいますが、高齢者の多くはフレイルを経て要介護になります。日本の65歳以上の人口3,600万人のうち、要介護が600万人、フレイルが400万人といわれています。適切な治療

や支援でフレイルから健康に戻ることはできますが、要介護から健康に戻るのは難しいため、フレイルの早期発見が重要です。体重が減った・握力が落ちた・歩くのが遅くなった・なんだか疲れる・運動をしていないの5つのうち3つ以上当てはまる人はフレイルかもしれません。予防・回復には①持病の治療②感染症予防③適度な運動④バランスの良い食事⑤社会とのつながりが重要です。フレイルかも?と思った人は、かかりつけ医に相談してください。

前橋市医師会 関 隆致

脳力アップチャレンジ教室

問 長寿包括ケア課

☎027-898-6133

時 1月12日～2月16日の水曜6回、13時30分～15時30分

場 おおとも老人福祉センター

対 市内在住で医師から運動制限をされていない65歳以上の人、20人（抽選）

申 12月15日(水)までに長寿包括ケア課へ

認知症を語るカフェ

問 長寿包括ケア課

☎027-898-6133

時 1月19日(水)13時～14時

場 K'BIX元気21まえばし

対 市内在住で認知症の人とその家族や認知症支援に関心のある人、先着12人

申 長寿包括ケア課へ

健康テレホンサービス

☎027-234-4970



二次元コードから健康相談と過去の健康情報の検索ができます。

曜日・内容＝〈月曜〉マウスピースによる歯科矯正〈火曜〉手荒れと手足湿疹〈水曜〉口呼吸にご注意〈木曜〉若年性更年期障害〈金曜〉腰痛への新しいアプローチ〈土日曜〉冬場の入浴中突然死

直接相談タイム（歯科）＝12月8日（水）19時30分～21時



休日当番医

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 20時～23時

※日曜・祝日、年末年始(12月29日～1月3日)の9時～12時も診療。

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。

こども医療電話相談 #8000 月～土曜＝18時～翌8時、

日曜・祝日＝8時～翌8時

※IP電話・ダイヤル回線からはつながりません。携帯電話からかけてください。

歯科

市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、10時～12時・13時～15時

※年末年始(12月29日～1月3日)の10時～12時・13時～16時も診療。

薬局

市薬剤師会会営薬局 ☎027-223-8400

紅雲町一丁目2-15

日曜、9時30分～16時

※祝日は最寄りの薬局に問い合わせてください。

接骨院・整骨院の休日当番

12月12日(日)	かばさわ接骨院(前箱田町) ☎027-254-4933	12月31日(金)	北沢接骨院(幸塚町) ☎027-234-5600
12月19日(日)	神尾接骨院(茂木町) ☎027-283-2932	1月1日(土)	松岡接骨院(住吉町二丁目) ☎027-231-1683
12月26日(日)	ひよん接骨院(日吉町四丁目) ☎027-235-8662	1月2日(日)	たつみ接骨院(総社町植野) ☎027-251-3320
12月29日(水)	アルパカ整骨院(元総社町二丁目) ☎070-4070-1980	1月3日(月)	木暮接骨院(上小出町二丁目) ☎027-232-1540
12月30日(木)	岡本接骨院(天川大島町三丁目) ☎027-224-7873		



診療時間は9時～16時。費用は休日の初診料金。
目的は、急な病気やけがなどの診療治療で、処方日数は1日～数日です。



※市外局番は前橋市・高崎市ともに027です。

	小児科		内 科		外 科		婦人科	耳鼻科		眼科	
12月12日(日)	なんきつこども クリニック (児) 荒牧町一丁目 ☎235-2558		新井胃腸科 診療所 (胃外) 昭和町一丁目 ☎231-2083	やなぎさわファミリー クリニック (内児) 朝倉町 ☎265-0050	おない医院 (内) 樋越町 ☎283-5755	中嶋医院 (外) 小屋原町 ☎266-1601	馬場整形外科 クリニック (整) 石倉町二丁目 ☎212-3625	*高崎市夜間休 日急病診療所 (婦) 高崎市高松町 ☎381-6119	耳鼻咽喉科 はるクリニック (耳鼻) 高崎市江木町 ☎384-3387	たかはし眼科 クリニック (眼) 高崎市西島町 ☎350-7077	
12月19日(日)	小児科しもだ クリニック (児) 六供町 ☎220-1221		春山医院 (内) 日吉町二丁目 ☎233-1551	わかまつ循環 器科内科医院 (内) 西片貝町五丁目 ☎243-8700	木村医院 (内) 平和町二丁目 ☎231-3070	善衆会病院 (整) 筑井町 ☎261-5410	田部医院 (外) 六供町 ☎223-1061	マザーズクリニック TAMURA (産婦) 小屋原町 ☎266-8803	いいづか 耳鼻咽喉科 (耳鼻) 樋越町 ☎280-2111	羽生田 眼科医院 (眼) 本町二丁目 ☎226-1010	
12月26日(日)	高橋医院 (児外) 東善町 ☎266-0203		相澤医院 (内) 富士見町原之郷 ☎288-6806	小野内科 クリニック (内) 川原町二丁目 ☎212-8852	あづま クリニック (内) 六供町 ☎220-1220	整形外科 とくまクリニック (整) 総社町総社 ☎254-2611	太田医院 (外) 紅雲町二丁目 ☎221-3368	*松原医院 (婦) 高崎市新保町 ☎353-4103	いいづか・ たきた医院 (耳鼻) 高崎市沖町 ☎343-3387	まゆづみ 眼科医院 (眼) 高崎市日高町 ☎388-8461	
12月29日(水)	竹澤小児科 クリニック (児) 上小出町二丁目 ☎260-7750	吉田 小児科医院 (児) 箱田町 ☎253-7733	下大島医院 (内) 下大島町 ☎266-0086	関内科医院 (内) 天川大島町一丁目 ☎224-4680	ローズタウン 糖尿病内科 (内) 江木町 ☎226-1466	富沢脳神経 外科内科医院 (脳外) 下小出町二丁目 ☎234-3488	こぶな整形 外科医院 (整) 後閑町 ☎261-7600	道下産婦人科 医院 (産婦) 平和町一丁目 ☎231-7821	牧耳鼻咽喉科 医院 (耳鼻) 総社町総社 ☎280-5233	結城眼科医院 (眼) 西片貝町三丁目 ☎226-7575	
12月30日(木)	大学橋ファミリー クリニック (児) 関根町二丁目 ☎212-6627	しのはら 小児科 (児) 上大島町 ☎287-1515	北條医院 (内) 駒形町 ☎266-6737	五十嵐医院 (内) 富士見町原之郷 ☎288-2026	飯塚医院 (内) 荒口町 ☎268-5600	マンモプラス 竹尾クリニック (外) 西片貝町三丁目 ☎220-1577	たけむら整形 クリニック (整) 箱田町 ☎212-3266	*上条女性 クリニック (婦) 高崎市栗崎町 ☎345-1221	耳鼻咽喉科 長谷川医院 (耳鼻) 高崎市片岡町 ☎323-4196	高山眼科 駅前医院 (眼) 高崎市八島町 ☎327-3366	
12月31日(金)	嵯峨 小児科医院 (児) 青柳町 ☎232-1188	みやけ小児科 (児) 樋越町 ☎283-2225	かたひら 内科医院 (内) 下沖町 ☎230-8811	つちや内科 クリニック (内) 小相木町一丁目 ☎256-7770	北條内科 クリニック (内) 嶺町 ☎269-5503	あらい クリニック (外内) 元総社町 ☎253-0100	ももかわ整形 外科クリニック (整) 荒牧町一丁目 ☎233-8515	さとうレディース クリニック (産婦) 表町二丁目 ☎224-7606	耳鼻咽喉科 とよだクリニック (耳鼻) 駒形町 ☎267-1100	つれいし 耳鼻咽喉科 (耳鼻) 高崎市上小堀町 ☎343-2131	すがの眼科 古市クリニック (眼) 古市町一丁目 ☎210-8181
1月1日(土)	中嶋 小児科医院 (児) 江木町 ☎261-9299	大川こども クリニック (児) 上泉町 ☎231-5288	おおつか内科 クリニック (内) 大友町三丁目 ☎252-6006	たけい内科 クリニック (内) 小屋原町 ☎280-8080	えんどう内科 クリニック (内) 櫛島町 ☎226-5700	金古医院 (外内) 日吉町三丁目 ☎233-1131		*高崎市夜間休 日急病診療所 (婦) 高崎市高松町 ☎381-6119	新前橋耳鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 古市町一丁目 ☎253-6170	たかさき 耳鼻咽喉科 (耳鼻) 高崎市上大類町 ☎352-3341	麒麟ヶ丘クリニック ・眼科・泌尿器科 (眼) 高崎市東町 ☎384-8241
1月2日(日)	みどり小児科 (児) 嶺町 ☎269-8885	中田 クリニック (児内) 箱田町 ☎251-1360	すえまる内科 (内) 新堀町 ☎212-5162	大野内科 クリニック (内) 樋越町 ☎284-9011	西片貝 クリニック (内) 西片貝町三丁目 ☎223-6533	中沢クリニック (外泌) 若宮町四丁目 ☎230-1220	大島整形 外科医院 (整) 荒牧町 ☎231-3711	さくら クリニック (産婦) 上佐鳥町 ☎212-2434	橋爪耳鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 本町一丁目 ☎221-2745	とくい眼科 (眼) 総社町総社 ☎290-1091	
1月3日(月)	おうみこども クリニック (児) 総社町総社 ☎253-6600	栗林 小児科医院 (児) 平和町二丁目 ☎231-7114	高橋医院 (内) 粕川町西田面 ☎285-2019	小川内科医院 (内) 荒牧町二丁目 ☎234-3311	松山医院 (内) 本町一丁目 ☎289-2121	たき医院 (外) 大利根町一丁目 ☎251-5101	あべ クリニック (整) 富士見町原之郷 ☎288-9511	*高崎市夜間休 日急病診療所 (婦) 高崎市高松町 ☎381-6119	耳鼻咽喉科 角田医院 (耳鼻) 高崎市若松町 ☎325-8844	清水眼科医院 (眼) 高崎市乗附町 ☎310-8555	

※発熱がある人は事前に電話の上、受診してください。

※12月12日・26日・30日・1月1日・3日の婦人科は12時まで。13時～18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。
※高崎市の当番診療所は18時まで診療。
※場合によっては発熱患者の対応ができない当番医もあります。

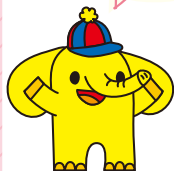
「接骨院・整骨院の休日当番」は28ページに掲載しています。

色々なタイプの福祉車両を実際に見て触って体感！



ウェルキャブステーション

展示車も試乗車も
豊富なゾォ～！

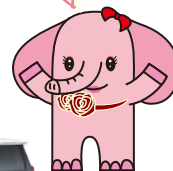


ROOMY



NOAH

専門知識を備えた
ウェルキャブ
コンサルタントが
常駐して安心バォーン！



HIACE



Sienta



ALPHARD

福祉車両の
レンタカーサービスも
始まりました！

- ✓ 繁忙期の施設の車両不足に
- ✓ 購入を検討されている方へ

例えば ≫≫ ノア 【車椅子仕様7人乗りタイプ！】



6時間
10,500円～

詳しくは
コチラ



ご予約受付中

トヨタ車の「コト」なら、なんでもご相談ください。

ネットトヨタ群馬

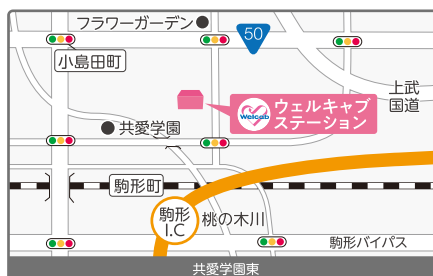


福祉車両専門店



ウェルキャブステーション

☎027-290-4155



住所

前橋市筑井町456-13

営業時間

am10:00～pm6:00

定休日

月曜・火曜定休（一部除く）

広告

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お問い合わせください。

年金のお受取りはJA前橋市へ！

新規ご契約
プレゼント
Aコープ商品券
1,000円分プレゼント！

※お一人様一枚限り。公的年金、農業者年金、農林年金のご指定が対象です。

・・・笑顔と信頼を広げよう「ありがとう」の気持ち！・・・

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

Drone Academy Japan - GUNMA
ドローンスクール開校しました！
普通車・中型車・大型車・二種（普通・中型・大型）
小型二輪・普通二輪・大型二輪・けん引車・大特
http://www.maebashi-driving-school.co.jp
国道17号群馬大学荒牧キャンパス入口 前橋自動車教習所
前橋市関根町二丁目1番地18 ☎0120-489250

株式会社 荒牧

一般・産業廃棄物
収集運搬・資源回収

〈お気軽にご相談ください〉 ☎(027)234-1825

前橋市国領町2-2-19
前橋市許可第62号
群馬県許可第01000019984他



見積無料

建物解体工事

木造住宅・鉄骨建物・倉庫工場事務所

見積無料

ご一報次第参上致します。

○丁寧な仕事で喜ばれております

○一般の価格より安くできます

総合建設業 群馬県知事許可(般-13)第19860号

○建築業者様の問合せも歓迎です

☎027-251-0045

☎090-4818-4206

FAX 027-255-5857

平成土地建物株式会社
前橋市元総社町799番地16

地域一番安心価格の市営斎場専門葬儀社

家族葬 他社平均価格 97万円 ▶ 48万円 前橋市平均価格
これからの葬儀の適正価格

直葬（火葬のみ）
基本料金
9.8万円（税別）
（107,800円税込）

家族葬・一日葬（市営式場）
基本料金
26.8万円（税別）
（294,800円税込）

一般葬（市営式場）
基本料金
37.8万円（税別）
（415,800円税込）

事前相談

資料請求

無料受付中

対応エリア
前橋市・伊勢崎市・太田市・桐生市・みどり市

まごころ葬儀社 https://magokoro.holy.jp/
〒371-0216 前橋市柏川町込皆戸2-1-1 0120-99-4215

健康保険で 自宅や施設で 訪問リハビリマッサージ
こんなお悩みはございませんか？
☑足・腰が痛く、あまり歩けない…
☑手足が麻痺し、痺れがある…
☑車椅子の利用が多く、足が浮腫む…
☑肩こりのため、筋力が衰えてきた…
無料お試し 体験実施中！
お申し込みは、お電話またはお申し込み用紙にてお願いいたします。
ご存知ですか？「健康保険適用」自己負担0〜3割！！
KEIROW 前橋ステーション フレディール
前橋市日吉町2-13-8 ☎0120-971-022

おかげさまで40周年・不動産のコンシェルジュ山口不動産です！

査定総数2,300件 H23.10~ R3.10末

不動産無料査定実施中！

藤岡店も営業しております。

査定担当の
関（左）と
磯部（右）です。
しっかりと査定をさせていただきます。

- NISCO公認相続コンサルタント在籍
- 前橋市空家利活用センター登録済み
- 宅地建物取引主任士在籍
- ブログ更新中！自社HP「山口不動産 前橋」

山口不動産 群馬県知事(10) 第2930号 前橋市天川大島町42-1
Tel 027-225-2103

the bears'school
社会貢献 みらい定期預金
お取り扱い期間
2021年12月6日(月)
~ 2022年3月25日(金) 年利 0.35%
非組合員 0.25%
[取引後実質年利0.282% 個人の方が、5年間お預け入れの場合] ※個人のお客さまは複利のみ 法人のお客さまは単利のみ
詳しくは、窓口までお問い合わせください。
横浜幸銀信用組合 [相談受付時間] 平日9:00~17:00
前橋支店 〒371-0844
群馬県前橋市古市町1-5-4 ☎027-252-2301

フリーズシャントリー
4号/12cm ▶ ¥2,800(税込)
5号/15cm ▶ ¥3,350(税込)
6号/18cm ▶ ¥3,900(税込)
くわの実自慢の生クリームと
スポンジを組み合わせた
定番のクリスマスケーキです。
前橋市六供町982-1
TEL:027-224-5518
ご予約は12/19までお願いします。

親の代理お見合い 同じ想いの親御様同士の「代理お見合い交流会です」
主催：ムスベル株式会社
日時：12月19日(日) 14:00~
対象：未婚のお子様を持つ親御様
(女性 30~40歳 男性 35~45歳)
参加費：一組 3,000円
開催場所：群馬県前橋市新前橋町18-41
KM-6ビル5階
お気軽にご連絡ください
☎027-212-3354



前橋のまちかどから

苗ヶ島町：来春には花いっぱい



11月14日に、宮城地区の花による景観づくりを推進する取り組みとして、苗ヶ島町で本年度2回目の花いっぱい運動を開催。地域住民たちが町内にある8カ所の交通花壇に、約1,360株の色とりどりのパンジーやビオラを植栽しました。パンジーとビオラは寒さに強く、秋から春まで長い期間花を咲かせる花。冬の寒さに耐えて、来年の春には華やかに花壇を彩ります。



介護付・住宅型有料老人ホーム
グランポルト前橋

住宅型有料老人ホーム いつまでも健康的な生活を



Aタイプ(広さ19㎡)の場合

月額費用 **99,820 円**～

Bタイプ(広さ21㎡)の場合(5・6階限定)

月額費用 **104,820 円**～

★食費込みの場合 Aタイプ…151,960円(税込)～ / Bタイプ…156,960円(税込)～

介護付有料老人ホーム いつでも安心の介護体制



管理費・家賃相当額・食費込みで

月額費用 **219,940 円**～

一時金なし 介護保険負担額・個別利用額別途



ここから始まる
理想の暮らし

群馬大学医学部附属病院前 グランポルト前橋 入居者募集



『ありがとう』を大切にしたい
社会福祉法人ほたか会

見学・体験利用
随時可能です

●お問い合わせ 公式ブログ更新中！
☎027-212-6555
前橋市昭和町三丁目 11-18 受付時間 9:00～17:30



GUNMA INTERNATIONAL SCHOOL
グンマインターナショナルスクール



2022年4月～
新コース スタート
対象学年：小1～小4

英語学童
アフタースクールコース

定員
15名



先生たち

2021年12月1日より 受付開始
※ 定員になり次第 受付終了



GIS 群馬インターナショナルスクール
前橋本校 〒371-0024 群馬県前橋市表町2-30-3 駅前ハーモニビル2階
高崎校 〒370-0802 群馬県高崎並根町351-3
TEL 027-289-8477 FAX 027-289-8478



コロンビアインターナショナルスクール
GIS群馬インターナショナルスクール
学校長 ベリー・マクリゴット

広告内容に関する質問については、広告スポンサーに直接問い合わせてください。