

# ○ 広報まえばし 2023 12

加盟店も募集中

笑顔めぶく、めぶくPay  
12月20日からスタート!



※画面はイメージです。

受験生世代の15歳・18歳のインフルエンザ予防接種を支援します。詳しくは本紙32ページか本市ホームページをご覧ください。

本市ホームページは  
こちら



○ 広報まえばし 令和5年12月号 (毎月1日発行)

発行：前橋市役所 〒371-8601 大手町二丁目12-1

編集：総務部秘書広報課 No.1705

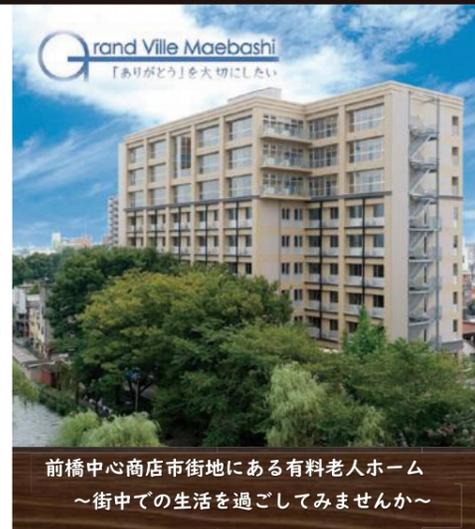


## 前橋のまちかどから

横沢町：豊作願う郷土文化を伝承



11月5日、横沢町で十日夜<sup>とおかんや</sup>を実施しました。十日夜は米の収穫を祝うと同時に来年の豊作を願う行事。作物を傷めるモグラが出ないように、稲を束ねたわら鉄砲で地面を叩きます。子どもたちは生涯学習奨励員の石坂さん指導の下、地面を強く叩いても壊れないわら鉄砲を真剣に作成。「十日夜(3回繰り返す)、餅食って腹ペーこ」と掛け声を掛けながら豊作を願いました。



Grand Ville Maebashi  
「ありがとう」を大切にしたい

前橋中心商店市街地にある有料老人ホーム  
～街中での生活を過ごしてみませんか～

お問い合わせ：  
グランヴィル前橋  
前橋市千代田町3丁目3-20  
☎027-234-7025 ✉info@chiyoda-gv.co.jp

9:00～  
17:30

自立の方から介護が必要な  
ご状態にあっても安心の支援体制

Point 生活スタイルに合わせて、  
選べるサービスコース  
選べるお部屋のタイプ

- 住宅型自立コース  
介護保険を利用しない自立の方(要支援相当の方まで)を対象として、ご自宅で一人だと「ちょっと不安...」でも自由な生活を続けたい、といった方に寄り添えるコースです。ご自宅と変わらない生活(デイサービスやヘルパーのご利用等)スタイルを継続していただけます。
- 軽度介護型コース  
要支援2～要介護2相当の方を対象として、食事や洗濯、清掃等、欲しいサービスを必要な分だけ選択することが出来るサービスです。ケアプランによって、自由度の選択も出来、お一人での外出も可能です。
- 介護型コース(標準型・中重度)  
要支援1～要介護5の介護認定を受けている方や認知症や病気により在宅生活が困難になってしまった方に24時間365日介護サービスを提供させていただくコースです。リハビリ専門職を配置しています。

\*利用料金の一例\*

183,580円/月～(管理費・家賃・食費含)

※介護保険をご利用の場合は介護保険の負担割合分の費用が掛かります。

入居者  
募集中

見学  
可能



Arts Maebashi 10th Anniversary Exhibition  
アーツ前橋 開館10周年記念展

アーツ前橋  
ARTS MAEBASHI

New Horizon: ニュー  
Vision of the Future  
the Future ホライズン  
歴史から未来へ

2023.10.14 (Sat)  
2024.2.12 (Mon, holiday)

Arts Maebashi and  
Various Facilities around the City  
アーツ前橋と前橋市中心市街地

時 2024年2月12日  
(日・祝)まで開催、  
午前10時～午後6時  
(入館は午後5時30分  
まで)、水曜休館(年  
末年始の休館は12月  
27日☎～1月4日☎)

¥ 一般1,500円、学生・  
65歳以上・団体(10  
名以上)1,000円、高  
校生以下無料

問 アーツ前橋  
☎ 027-230-1144



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お問い合わせください。



# ○ 広報まえばし 12

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  
12月20日からスタート  
前橋版電子地域通貨 めぶくPay
- 7 … 上半期の財政状況をお知らせ
- 8 … 市民編集のページ
- 11… 冬本番  
大雪への備えを万全に
- 12… HEADLINE
- 14… いきいきまえばし人・  
あぐりチャンネル
- 15… クローズアップ
- 16… お知らせ  
19 催し                    21 募集  
23 スポーツ            25 講座・教室  
26 税                      27 事業者向け  
29 子育て世代  
31 シニア世代、健康  
33 休日当番医



## 今月の表紙

市内の加盟店舗で利用できる前橋版電子地域通貨「めぶくPay」が12月20日(木)からいよいよスタートします。スタートを記念したキャンペーンも実施。詳しくは本紙4・5ページをご覧ください。

## 取材ノート

サッカーの試合を初めて現地で観戦しました(詳しくは本紙15ページ)。何より印象的だったのはサポーターの大歓声。さまざまな応援歌で、約90分間、ピンチの時もチャンスの時も絶えず声援を送り続けるサポーターの姿が印象的でした。試合の様子は、本市ホームページで更新中の取材日記でも公開しています。(須藤)



## 大切なお知らせ

## 市有施設の年末年始の休業日

### 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(木)まで。年始は1月4日(木)から平常どおり業務をします。その他の主な施設の休業日は下表のとおりです。

### ●斎場

火葬業務は1月1日(月)～3日(水)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)。

☎ 027-224-2777

### ●パスポートセンター

12月28日(木)16時30分まで、1月4日(木)9時から開始します。

☎ 027-898-6124

### ●各種証明書のコンビニ交付サービス

12月28日(木)23時まで、1月4日(木)6時30分から開始します。

☎ 027-898-6107

### 主な施設の年末年始の休業日

施設名	休業期間
水道局	
敷島公園門倉テクノばら園	
保健所	
保健センター	
総合教育プラザ	
総合福祉会館	
地区公民館(15館)	12月29日(金)～1月3日(水)
各コミュニティセンター	
前橋市民活動支援センター	
証明サービスコーナー	
中央公民館	
プレイルーム・親子元気ルーム	
21前橋こども図書館	12月29日(金)～1月4日(木)
児童文化センター	
各児童館	
ファミリー・サポート・センター	
シルバー人材センター	12月29日(金)～1月3日(水)
ジョブセンターまえばし	
日本トーターグリーンドーム前橋(貸館業務)	
日本トーターグリーンドーム前橋(車券発売)	業務内容により異なります。同館へ問い合わせください。
前橋るなばあく	12月29日(金)～1月1日(月)
あいのやまの湯	なし
粕川温泉元気ランド	12月28日(木)
富士見温泉見晴らしの湯ふれあい館	
みやぎふれあいの郷	
障害者教養文化体育施設(サンアビリティーズ)	12月28日(木)～1月4日(木)

施設名	休業期間
総合運動公園(コミュニティプールは1月6日(土)まで)	
大野工業大胡総合運動公園	
六供温水プール	
ヤマト市民体育館前橋	
日吉体育館	12月29日(金)～1月3日(水)
株式会社志村工業大胡体育館	
じよぶJOB ジョブズ宮城体育館	
粕川スポーツ施設管理事務所	
コーエイ前橋フットボールセンター	
しんしん大渡温水プール・トレーニングセンター	12月28日(木)～1月5日(金)(トレーニングセンターは1月4日(木)まで)
しんしん大渡体育館	12月28日(木)～1月4日(木)
市立図書館	
上川淵・下川淵・桂萱・元総社・総社・南橋・大胡・富士見・総合教育プラザ	12月29日(金)～1月4日(木)
各分館	
芳賀・東・清里・永明・城南・宮城・粕川	12月28日(木)～1月4日(木)
昌賢学園まえばしホール	12月29日(金)～1月3日(水)
大胡シャンテマルエホール	
アーツ前橋	12月27日(水)～1月4日(木)
前橋文学館	
朔太郎記念館	12月29日(金)～1月3日(水)
臨江閣	
総社歴史資料館	12月28日(木)～1月4日(木)
粕川歴史民俗資料館	12月28日(木)～1月3日(水)
日本キャンパック大室公園民家園	工事のため3月まで休園
各老人福祉センター	12月28日(木)～1月4日(木)
赤城少年自然の家	
おおさる山乃家	12月29日(金)～1月3日(水)

## 今月のお知らせ



**本市の人口**(10月末日現在)  
人口: 33万188人(+262)  
世帯数: 15万4,854世帯(+425)  
※( )内は前月比を表しています。



**今月の納税**  
☎ 027-898-5857  
固定資産税・都市計画税4期、国民健康保険税6期=12月25日(月)まで



**●夜間・日曜納税相談窓口**  
12月12日(火) 17時15分～19時30分  
12月24日(日) 8時30分～12時  
☎ 市役所収納課



## さまざまな媒体で市政情報発信中!



ホームページ



X(旧Twitter)



Instagram



YouTube



LINE



ひろメール



カタポケ

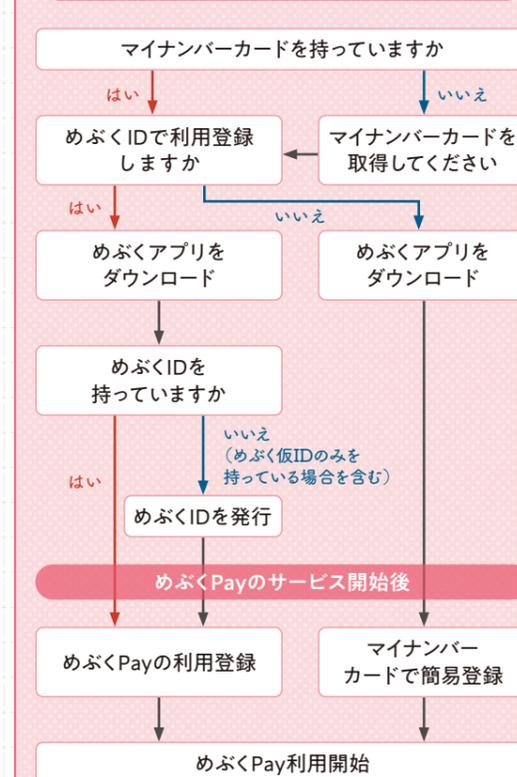
12月20日  
からスタート

# 前橋版電子地域通貨 めぶくPay

めぶくID、アプリ、利用登録、店舗登録についてはめぶくグラウンド  
☎050-8890-9406（平日9時～17時）（年末年始（12月29日（金）～1月3日（水））を除く）  
電子地域通貨事業、キャンペーンについてはにぎわい商業課  
☎027-210-2188  
マイナンバーカード申請・交付については市民課（詳しくは本紙16ページ）  
☎027-898-6101

市内の加盟店舗で利用できる電子地域通貨「めぶくPay」が、いよいよ12月20日（水）から開始。市民限定のキャンペーン「まえばし市民プレミアムキャンペーン」に加え、支払い額に応じた最大20%の還元キャンペーンも準備中です。

## めぶくPay 利用開始までの流れ



めぶくPayはスマホのめぶくアプリから登録できる電子決済サービスで、クレジットカードや銀行口座などからチャージができ、1ポイント1円として市内参加店舗で利用できます。有効期限は、チャージ分はチャージ日から1年、ポイント分はキャンペーンごとに設定します。

登録時点で15歳以上の人利用方法：スマホでめぶくアプリをダウンロードし、めぶくIDかマイナンバーカードで登録（いずれもマイナンバーカードとカード発行時に設定したパスワードが必要です）

めぶくアプリダウンロードはこちらから



- 1 スマホアプリ「めぶくアプリ」をダウンロードし、めぶくIDの発行とめぶくPayの利用登録をします。
- 2 めぶくPayへお金をチャージ。チャージはクレジットカードや銀行口座などからできます。
- 3 加盟店に設定してある二次元コードを読み取り、めぶくアプリに利用代金を入力、決済をします。

※めぶくアプリのダウンロードやめぶくID発行は開始前から可能。  
※めぶくPayの登録は12月20日（水）から可能。

## 利用可能店舗はホームページなどで確認

めぶくPay加盟店舗は随時公表。めぶくPay公式ホームページや本市ホームページ、めぶくアプリをご覧ください。



## サポート窓口と説明会

めぶくPay利用登録を希望する人は、マイナンバーカードとマイナンバーカード交付時に自身で設定した券面事項入力補助用・利用者用電子証明書暗証番号（4桁）と署名用電子証明書暗証番号（英数字6桁～16桁）を準備してください。

### 利用登録サポート窓口

めぶくIDの登録やめぶくPayの操作方法などを気軽に相談できます。  
時 12月20日（水）から、9時～17時  
場 市役所12階

### 利用者向け説明会

めぶくPayの操作や利用、登録方法などを説明します。説明終了後、登録や利用支援も実施します。  
時 12月23日（土）14時～15時  
場 前橋プラザ元気21にぎわいホール  
申 当日会場へ直接

## まえばし市民プレミアムキャンペーン

最大11,500ポイント付与!

- 1 マイナンバーカードで登録  
1,000ポイントがもらえる  
1か2どちらか選択
- 2 めぶくIDで登録  
1,500ポイントがもらえる
- 3 めぶくPay登録者の中から  
抽選で1万人に10,000ポイントプレゼント

めぶくPayに登録した市民を対象にポイントを付与。さらに、抽選で1万人に1万ポイントが当たります。  
時 12月20日（水）～1月17日（水）  
※ポイントは1月下旬に付与します。

## ポイント還元

※12月定例市議会で可決された場合に実施

めぶくPay全利用者を対象に、支払い額に応じたポイント還元を準備中です。

- 1 スタートアップキャンペーン  
時 12月20日（水）～1月31日（水）  
還元率=20%（1人期間中支払い額上限5万円（1万ポイント）まで）  
※ポイントは2月上旬に付与します。
- 2 3%ポイント還元  
時 2月1日（木）から  
還元率=3%（1人月支払い額上限1万円（300ポイント）まで）  
※ポイントは翌月に付与します。

最大10,000ポイント還元

- 予算に達した時点で対象期間中でもキャンペーンを終了する場合があります。
- ポイント還元対象：チャージで支払いをした場合か、めぶくPayで出産・子育て応援給付金を受け取り支払いをした場合。
- ポイントの有効期間：付与日から6カ月。
- ポイントから優先して支払いに自動適用されます。また、チャージ分は有効期限の短いものから消費されます。



その他 まえばし出産・子育て応援給付金は、来年1月以降の対象者からめぶくPayも選べます。

## スマホなどの基本操作を相談

インターネットやスマホの便利な活用方法や操作の疑問点などを相談できるデジタルよろず相談所を開設。市民有志のボランティア・まえばしデジタルサポーターがLINEや地図ナビゲーションなどの各アプリケーションの使い方や写真・動画撮影方法などを教えます。事前申し込みは不要です。  
時・場 右表のとおり  
場 教育支援協会北関東  
☎027-226-6731

会場	日時
中央公民館	12月14日（木）13時～15時
大胡公民館	12月8日（金）14時～16時
永明市民サービスセンター	12月2日（土）11時～13時
東市民サービスセンター	12月2日（土）13時～15時
南橋市民サービスセンター	12月12日（火）13時～15時

# 上半期の財政状況をお知らせ

固 財政課 ☎027-898-6542

本年度の一般会計予算額  
**1,614億9,766万円**

※予算額には、昨年度からの繰越分(80億1,203万円)を含みます。

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日現在のもの  
で、金額の1万円未満は端数整理して  
います。



収入率  
**39.6%**

収入済額  
638億8,753万円  
予算額  
1,614億9,766万円

## 歳入

収入済額 予算額 収入率

<b>市税</b> 市民税や固定資産税、事業所税など 収入済額 316億481万円 予算額 543億5,598万円 収入率 58.1%	<b>国庫支出金</b> 使い道が定めてある国の補助金や負担金など 収入済額 93億1,962万円 予算額 302億5,918万円 収入率 30.8%	<b>諸収入</b> 広告収入など他の区分に該当しないもの 収入済額 8億5,381万円 予算額 171億7,372万円 収入率 5.0%	<b>地方交付税</b> 財源保障を目的に国税の一部が交付されるもの 収入済額 100億6,965万円 予算額 142億円 収入率 70.9%	<b>市債</b> 特定事業などのために長期的に借り入れるもの 収入済額 0円 予算額 111億5,630万円 収入率 0%
<b>県支出金</b> 使い道が定めてある県の補助金や負担金など 収入済額 12億3,483万円 予算額 110億2,960万円 収入率 11.2%	<b>地方消費税交付金</b> 消費税の一部を国が交付するもの 収入済額 48億6,804万円 予算額 88億円 収入率 55.3%	<b>繰入金</b> 特別会計や基金からの収入など 収入済額 8,497万円 予算額 53億9,568万円 収入率 1.6%	<b>使用料及び手数料</b> 証明書発行の手数料や市営住宅の家賃など 収入済額 13億786万円 予算額 29億9,261万円 収入率 43.7%	<b>繰越金</b> 決算上の剰余金などを翌年度に繰り越したものの 収入済額 27億4,858万円 予算額 21億5,917万円 収入率 127.3%
<b>その他</b> 地方譲与税や財産収入、寄付金など 収入済額 17億9,536万円 予算額 39億7,542万円 収入率 45.2%				



執行率  
**38.3%**

支出済額  
619億2,451万円  
予算額  
1,614億9,766万円

## 歳出

支出済額 予算額 執行率

<b>民生費</b> 各種福祉などの経費 支出済額 220億8,154万円 予算額 580億2,887万円 執行率 38.1%	<b>土木費</b> 道路や河川などの整備・維持や都市計画などの経費 支出済額 59億452万円 予算額 211億1,132万円 執行率 28.0%	<b>商工費</b> 商工業・観光振興、消費生活対策などの経費 支出済額 80億1,261万円 予算額 165億3,931万円 執行率 48.4%	<b>教育費</b> 各学校・幼稚園、その他教育などの経費 支出済額 59億3,667万円 予算額 165億594万円 執行率 36.0%	<b>公債費</b> 市債の元金・利子の償還金など 支出済額 76億6,211万円 予算額 158億3,947万円 執行率 48.4%
<b>総務費</b> 市の内部管理、税金の徴収、支所運営などの経費 支出済額 49億1,681万円 予算額 125億8,507万円 執行率 39.1%	<b>衛生費</b> 健康づくりや感染症対策、ごみの処理などの経費 支出済額 35億731万円 予算額 116億738万円 執行率 30.2%	<b>消防費</b> 消防や救急活動の経費 支出済額 19億4,398万円 予算額 49億6,256万円 執行率 39.2%	<b>農林水産業費</b> 農林水産業振興の経費 支出済額 14億9,136万円 予算額 30億7,182万円 執行率 48.5%	<b>議会費</b> 議会運営の経費 支出済額 3億3,050万円 予算額 6億4,157万円 執行率 51.5%
<b>その他</b> 労働費、災害復旧費、予備費 支出済額 1億3,710万円 予算額 6億435万円 執行率 22.7%				

### 特別会計

会計名	予算額	収入率 (%)	執行率 (%)
国民健康保険	328 億 9,308 万円	36.1	36.5
後期高齢者医療	51 億 3,358 万円	34.9	30.1
競輪	214 億 335 万円	60.5	55.1
介護保険	357 億 655 万円	39.5	39.2

### 企業会計の状況

会計名	収入予算	調定率 (%)	支出予算	執行率 (%)
水道事業	104億 1,060万円	33.9	133億 1,373万円	21.3
下水道事業	104億 1,473万円	30.7	132億 6,115万円	25.7
農業集落排水事業	20億 4,734万円	50.8	21億 7,743万円	19.3

※予算額には、昨年度からの繰越分を含みます。  
※調定率とは、予算額に対し9月末現在で収入が決定している額の割合。

## 年末年始は休みます ごみ出しは計画的に

ごみの分別についてはごみ政策課 ☎027-898-6272  
ごみ集積場所についてはごみ収集課 ☎027-253-1009



家庭用資源・ごみ収集カレンダーはこちら



家庭用/パソコンの出し方はこちら



ごみ処理施設の年末年始休業日		
ごみ種別	施設名	休業日程
可燃ごみ	六供清掃工場 ☎027-224-0130	12月30日(土)~ 1月3日(水)
不燃・粗大ごみ	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・13時~16時30分。  
※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。  
※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。

● **家庭ごみの収集**  
年末年始は12月30日(土)から1月3日(水)まで全市域でごみ収集を休みます。その他の期間は通常通り実施。詳しくは、家庭用資源・ごみ収集カレンダーをご覧ください。

● **家庭ごみの自己搬入**  
年末年始のごみ処理施設の休業期間は左表のとおり。12月29日(金)は年内最終日のため混雑が予想されます。時間に余裕を持って来場してください。ごみの種類に応じて搬入先を確認し、必ず事前に連絡してから搬入を。また、ごみ集積場所に出すごみと同様に分別してください。



故障や発火騒ぎの原因に  
危険・有害ごみを廃棄する際は  
注意事項を必ず守って

## 市では処理できません

- **プロパンガスボンベ**  
購入店や販売店に引き取りを依頼するか、県LPガス協会前橋支部に連絡後、自己搬入してください。



☎ 同支部  
☎027-233-6599

- **消火器**  
市内の消火器リサイクル特定窓口へ持ち込むか、有料の回収を依頼してください。



☎ 消火器リサイクル推進センター  
☎03-5829-6773

- **灯油・ガソリン**  
最寄りのガソリンスタンドなどに相談してください。



- **リサイクル庫(紙・衣類等・廃食用油回収ボックス・使用済小型家電回収ボックス)**  
各施設の休業期間中(本紙2ページ)は、リサイクル庫や各種回収ボックスを利用できません。なお、南消防署のリサイクル庫は年末年始も利用できます。
- **家庭用パソコンの回収**  
家庭で不要となったパソコンやディスプレイの宅配便による回収は、年末年始も利用できます。パソコンを含む回収は原則無料で、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のホームページから申し込んでください。
- **犬・猫などの死体の収集依頼**  
12月29日(金)から1月3日(水)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。

## ごみ収集場所に出せます

- **スプレー缶・カセットボンベ・ライター**  
ごみ収集カレンダーの「資源の日」、富士見地区は「びんの日」の黄色コンテナへ排出してください。完全に使い切ってから、袋には入れず出すように。穴は開けないでください。
- **エタノール(エチルアルコール)**  
エタノール(エチルアルコール)は、主に感染症対策で使用する手指のアルコール消毒液のこと。雑巾や古紙などに染み込ませ、乾燥させてから可燃ごみとして出してください。火の気がない換気された場所で乾燥させるように。下水道で発火する恐れがあるため、流しには流さないでください。

# 新陰流の聖地・剣聖の里を全国へ 新陰流流祖祭で歴史を辿る

固文化国際課 ☎027-898-6992

文：ワカモノ記者・梶田結衣、茂木春香

市民が作る  
市民編集  
のページ  
Vol.149



©井田ヒロト

11月11日に開催された新陰流流祖祭。前橋に生まれ新陰流を大成した剣聖・上泉信綱のゆかりの地へ行ってきました。

## 上泉信綱とは

永正5年、大胡城の支城である上泉城主上泉義綱の次男として生まれました。

幼少時代から剣の修行を続け「剣聖」として仰がれる人物で、その武勇により「上野国一本槍」とも評された、新陰流の創始者。新陰流は後に、柳生宗厳を通じて徳川將軍家の剣術となりました。

信綱公は教養や軍学にも長け、文武両道の人と伝えられています。また、剣術の継承や稽古指導にも大きく貢献し、剣術の祖として名高い人物。信綱公の、人を生かす「活人剣」の精神は、新陰流とともに現代まで脈々と伝わっています。

## 新陰流流祖祭とは

本市に生まれた剣聖・上泉信綱の功績を称えるとともに、信綱公ゆかりの寺社や城跡などの史跡が残存する上泉町と桂萱地区を「新陰流の聖地・剣聖の里」として発信する目的で開催。コロナ禍を経て、4年ぶりに開催しました。

本年は、信綱公の子孫による講話や柳生新陰流宗家らによる新陰流の解説、演武に加え、歴史観光ガイドツアーや刀剣鍛錬の実演、鍛冶体験、ドラマ「新陰流上泉伊勢守信綱」の特別上映や、獅子舞奉納も展開されました。

## 上泉の獅子舞



9世紀前後に始まったとされ、現在使われている獅子頭・笛などは、新陰流流祖である上泉信綱公が奉納したものとされています。テンポのゆったりとした舞で、市重要無形民俗文化財に指定されています。

## 新陰流演武

新陰流には、のびのびと全身を使った動きをすること、剣道を通じて人格を磨くことといった特徴があると紹介され、観客たちの前で実際の演武が披露されました。

まず、前橋医療福祉専門学校の留学生たちが体験教室お披露目演武を実施しました。留学生たちは二人一組で、礼法と「一刀両断」の形を真剣な面持ちで披露。観客の拍手を受け笑顔を見せる一幕もありました。

続く新陰流宗家らによる演武は、初級レベルと上級レベルの二つに分かれて披露されました。初級レベルでは一調子で使う本来の技が難しいため、二つに分けて披露。一方上級レベルでは、突く技で攻撃をかわすなど、より多くの勢法が見られました。先に仕掛けて相手の動きを引き出すことは「餌にする」と表現され、相手をじっと見つめて次の勢法を繰り出す様子に感嘆の声が上がる場面も多く、観客たちは演武に見入っていました。



## ゆかりの地をめぐると 歴史観光ガイド



### ① 玉泉寺



上泉城の西に位置する玉泉寺。西の景観は開け、榛名山や利根川を見渡すことができます。前橋学市民学芸員によると、昔はここから敵の様子やのろしを確認していたのではないかとのことでした。境内の閻魔堂の前には「極楽行・地獄行」というバス停もありました。

### ② 西林寺



本堂入り口に「上泉伊勢守菩提寺」の看板が掲げられ、上泉伊勢守のものとして伝えられる墓碑がありました。中ではお菓子とお茶をいただき、信綱公をイメージしたオリジナルのまんじゅうと季節の花があしらわれた手作りの茶碗で、信綱公に思いを伝えることができました。

### ③ 上泉伊勢守銅像



この銅像は平成20年に剣聖・上泉伊勢守生誕500年を記念して建てられました。この立ち姿は「無形の位」という新陰流の代表的な構えです。新陰流では「構え」を「位」と呼び、悠々としておらかな心身の状態を表し、無理のない調和のとれた自然体となっています。

### ④ 上泉城跡

上泉伊勢守はこの上泉城で生まれ、城主であったといわれています。当時は平城だったと伝えられていて、玉泉寺では当時の土塁や堀の跡の一部を見ることができました。前橋学市民学芸員によると、当時の土塁は今では周辺地域の畑の土になっているのではないかとのことでした。

### ◆ 特別展示 ◆

上泉家に伝わる脇差や新陰流の教えを伝えるため上泉伊勢守が描いた絵巻物（複写）などを展示。二人一組で「一刀両断」など、新陰流の基本である5つの形の特徴を表現しています。



## 編集後記

ツアーを通して実際に信綱公ゆかりの地に行くことで、前橋市にこんな歴史ある場所があったのだと実感しました。県内外の人にも上泉伊勢守そして新陰流流祖祭の魅力を知ってほしいです。



梶田

新陰流の演武を実際に間近で見ることができ、木刀などがぶつかり合う音や、剣士が足を踏み込む音の一つ一つから力強さを感じました。体を大きく使って打ち続ける連続技は大迫力でしたが、ぴったりと動きを止める場面や丁寧な礼法を見せる場面もあり、メリハリが強く、「静と動」を感じる演武でした。



茂木

## 冬本番 大雪への備えを万全に

☑ 降雪の備えについては防災危機管理課

☎027-898-5935

旧市内、富士見地区の道路の除雪については道路管理課

☎027-898-6824

大胡・宮城・粕川地区の道路の除雪については東部建設事務所

☎027-283-0112

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安心です。

### ● 外出時にケガをしないために

残雪や凍結路面を避け、滑りにくい靴で、小さな歩幅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。

### ● 大雪情報について

市では大雪情報を早期から発信。大雪警報・注意報、除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。



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



まちの安全  
ツイッター

### ● 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、地域の皆さんの協力がかかせません。積雪時には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路上駐車や荷物を放置しない④道路際樹木の適正管理。積雪で倒れないよう伐採か補強をする⑤除雪機械には近寄らない。

12月4日(月)から10日(日)までは人権週間。互いの人権を尊重し、差別や虐待のない社会を築きましょう。市内では21人の人権擁護委員が人権の相談を受けるなどの活動をしています。

**人権擁護委員(敬称略)** 鎌田文子、田子智代、吉田幸男、千原好子、櫻井啓一、田村千代子、河村史明、小淵喜代治、井上昭子、駒木保夫、富岡和子、藤井久代、宮下雅夫、井野誠一、前原章一、小畑晃、相田優子、小暮正子、増田智之、山口智子、平澤敦広

子どもや仕事、家庭、近隣間での悩みごとなど、毎日の暮らしの中で起こるさまざまな人権問題の相談は、法務局人権相談窓口(☎0570-0033・110)やインターネット相談を利用してください。

12月4日(月)から10日(日)までは人権週間  
人権への理解を深めて

☎027-221-4466  
☎027-221-4466



### interview 人権擁護委員として法務大臣表彰を受賞 田村 千代子さん(富士見町横室)

平成24年から人権擁護委員として活動し、現在は前橋人権擁護委員協議会の会長を務めています。

人権擁護委員の主な活動は、啓発活動や人権相談、人権教室。人権相談では話を聞いてもらいたい、悩みごとを解決してもらいたいという相談に、責任感を持って取り組んでいます。ま

ずは、相手の言いたいことや悩みごとを受け止め、時には適切な専門機関を紹介することも。

悩みごとの相談は電話やメール、小中学生向けにはミニレターもあります。悩みごとがある人は、一人で抱え込まず利用してください。

## 前橋の詩人 曾根ヨシの詩業を展示

☎027-235-8011

前橋文学館で「純粋なものだけがほろびない-前橋の詩人・曾根ヨシ展」を開催。曾根ヨシは、日々の営みの中で感じる喜びや悲しみ、自然との関わりを詩にして、多くの人の心を捉えてきました。令和2年に逝去して3年。本展覧会では、長きにわたる詩業や幅広い詩的交流に焦点を当て、深化し続けた叙情の軌跡を紹介します。

☎ 12月16日(土)~2月4日(日)(水曜休館)、9時~17時(入館は16時30分まで)

### ● 関連イベント

☎ 1月14日(日)13時30分

☎ 一般、先着80人

内容=①講演会「曾根ヨシの生活と詩」②鼎談「曾根ヨシを語る」③詩朗読

出演=①中村不二夫さん②岡田芳保さん、川島完さん、藤井浩さん③櫻井ゆりかさん、裳の会、芽部、同館長・萩原朔美

☎ 同館へ



ていだん

## 文学館開館30周年祝うイベント

### さまざまな形で朔太郎作品楽しんで

☎027-235-8011

9月に開館30周年を迎えた前橋文学館で、記念イベントを開催。萩原朔太郎の作品をモチーフにしたからくり作品の作家による上演や萩原朔太郎の詩の朗読などをします。

☎ 12月23日(土)14時

☎ 一般、先着80人

出演=自動からくり人形作家・武藤政彦さん、フリーアナウンサー・萩原玲子さん、同館長・萩原朔美

¥ 500円

☎ 同館へ



遊び場指導員募集校		
学校名	募集人数	問い合わせ先
中川小	2	224-3819
敷島小	1	231-2634
城東小	2	231-2251
若宮小	5	231-3881
岩神小	2	231-6162
広瀬小	3	263-2236
わかば小	2	261-7775
桃木小	2	233-2963
桂萱東小	2	269-0935
桃瀬小	4	224-5790
芳賀小	4	269-5826
総社小	1	251-6662
勝山小	3	253-2456
元総社小	1	251-2181
元総社南小	2	251-2790
元総社北小	2	253-0026
東小	2	251-6421
大利根小	2	252-8111
新田小	1	252-1833
桃川小	3	231-1779
荒牧小	2	233-3080
駒形小	2	266-0028
荒子小	3	268-2913
大胡小	3	283-2064
滝窪小	2	283-2056
宮城小	3	283-2327
粕川小	2	285-2004
月田小	2	285-2011
原小	4	288-2022
白川小	2	288-2624



☎ 12月14日(木)までに各募集校へ

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。遊び場指導員は有償ボランティア。指導員に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

## 市内小学校で従事する 遊び場指導員を募集

☎027-898-5865

私自身も小学生の頃に遊び場を利用し、いつか遊び場指導員・遊び場のおばちゃんをやりたいと思っていました。指導員といっても難しいことはなく、危険が生じないように見守りながら、子どもたちと楽しい時間を過ごしています。その中で体力が付き、さまざまなつながりが持てる場でもあります。興味のある人は各募集校へ問い合わせください。



岩神小遊び場指導員  
星野 佳美さん(上小出町一丁目)

※市外局番は027

## 道の駅まえばし赤城で イルミネーションの輝きに包まれて

☎ 道の駅まえばし赤城 ☎027-233-0070

道の駅まえばし赤城で125mの光のトンネルなど、3つのエリアで幻想的な空間を演出します。クリスマスなどには、イルミネーションと合わせたイベントも予定しています。詳しくはホームページをご覧ください。



詳しくはこちら

## 木彫りの魅力 こけし作品を出品しませんか

☎ 県観光魅力創出課 ☎027-226-3386

第64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1日(木)に実施。作品は2月2日(金)から6日(火)まで、県庁1階県民ホール(大手町一丁目)で一般公開します。なお、出品は新作に限ります。一般の部に出品を希望する人には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=①創作こけし(芸術性の高い一品作) 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

☎ 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=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(大手町二丁目)で。県ホームページからダウンロードもできます

☎ 12月22日(金)までに申込書に記入し、県観光物産国際協会へ直接



## 文化財を守り 未来に継承するためのシンポジウム

☎ 文化財保護課 ☎027-280-6511

文化財を保存・活用しながら未来に生かすための取り組みについてのシンポジウムを開催。基調講演とパネルディスカッションを実施します。

☎ 12月10日(日)14時~16時

☎ 臨江閣

☎ 一般、先着100人

☎ 12月7日(木)までに二次元コードの申し込みフォームか文化財保護課へ



## 元日に上州路を疾走 ニューイヤー駅伝

☎ 県スポーツ振興課 ☎027-226-2081

ニューイヤー駅伝2024inぐんまを開催。県庁をスタート・ゴールに、日本一をかけて競います。犬を連れての観戦マナーには十分注意してください。また、今大会から区間割とコースの一部変更があります。

☎ 1月1日(月)9時15分~14時30分頃



## 星との出会い 星空観察の夜

☎ じよぶJOBジョブズ宮城体育館 ☎027-283-8735

望遠鏡で星空観察会を開催します。

☎ 1月17日(水)17時45分~18時45分

☎ 一般(中学生以下は保護者の同伴が必要)、先着30人

☎ 12月11日(月)からじよぶJOBジョブズ宮城体育館へ

## 持続可能な移動 公共交通のこれからを考える

☎ 交通政策課 ☎027-898-6302

公共交通シンポジウムを開催。市民の移動データの分析結果を紹介するほか、公共交通の可能性を題材にした講演とパネルディスカッションを実施します。

☎ 12月16日(土)13時30分~16時

☎ 前橋工大

☎ 一般、先着190人

☎ 12月14日(木)までに二次元コードの申し込みフォームで



## 平等な未来へ LGBTQを考えるセミナー

☎ 共生社会推進課 ☎027-898-6517

LGBTQの支援活動を実施するハレルワ代表・間々田久渚さんを講師に「いろんな性~LGBTQについて考えてみよう」をテーマに講演会を開催します。手話通訳もあります。

☎ 1月27日(土)13時30分~15時

☎ 総合福祉会館

☎ 市内在住・在勤・在学の人、先着50人

☎ 12月25日(月)までに二次元コードの申し込みフォームで



## 1月大会に市民を無料招待 V2女子・群馬グリーンウイングス

☎ スポーツ課 ☎027-898-6005

グリーンウイングス ☎027-254-3151

☎ 1月13日(土)13時・14日(日)14時

対戦=〈13日(土)〉千葉エンゼルクロス〈14日(日)〉ヴィクトリーナ姫路

☎ ヤマト市民体育館前橋

☎ 市内在住の人、先着各100人(同伴者1人まで)

☎ 同チーム公式ホームページで



詳しくはこちら

## 赤城山周辺を満喫 AKAGIサイクルスタンプラリー

☎ 観光コンベンション協会 ☎027-235-2211

市内や赤城山周辺のスタンプポイントを巡り、専用アプリでスタンプをためて応募すると、抽選で赤城山オリジナルグッズや地域の賞品をプレゼント。なお、通信料は参加者負担です。詳しくは二次元コードをご覧ください。

☎ 1月下旬まで

☎ スマホを持っている人



詳しくはこちら



## 共に築く 未来へのまちづくり

☎ 政策推進課 ☎027-898-6003

企業と地域で進めるまちづくりについてパネルディスカッションなどを実施します。①オンラインか②会場で参加できます。

☎ 12月11日(月)15時

☎ ベイシア本部(亀里町)

☎ ①は12月6日(水)までに二次元コードの申し込みフォームで②は当日会場へ直接



## 学びの成果 地域還元を目指して

☎ 中央公民館 ☎027-210-2199

明寿大学の4月入学生を募集。4年制で講座学習やクラブ学習などを通じ、自己実現と学習成果の地域還元を目指します。詳しくは中央公民館で配布するパンフレットをご覧ください。

☎ 〈講座学習〉毎月月曜2回、9時30分~11時30分  
〈クラブ学習〉毎月月曜2回、13時~15時

☎ 中央公民館

☎ 市内在住で、来年4月1日(月)時点で60歳以上の人、110人(抽選)

☎ クラブ学習費・学友会費など

☎ 12月28日(木)までに、二次元コードの申し込みフォームか往復ハガキで(1人1通。夫婦のみ連名可)。郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・電話番号を記入し、〒371-0023 本町二丁目12-1中央公民館「明寿大学係」へ



クローズアップ  
CLOSE UP

声援響くホーム最終戦

11月5日、ザスパクサツ群馬がMAEBASHI PRIDEマッチとしてジェフユナイテッド千葉と対戦。2023シーズンホーム最終戦ということもあり、正田醤油スタジアム群馬には9,000人を超えるサポーターが集まりました。試合は、先制点を奪うも逆転のPKを献上し1対2で敗戦しました。



庁舎を彩る光のアート

10月27日から29日まで、アーツ前橋開館10周年記念展のイベント「A Horizontal Line -すべては1本の線からはじまる」を実施。アーティストや市民などが描いた作品を県庁昭和庁舎に投影しました。本記念展は2月12日(月)まで開催します。



蜷川実花(Breathing of Lives) HOWZEビル

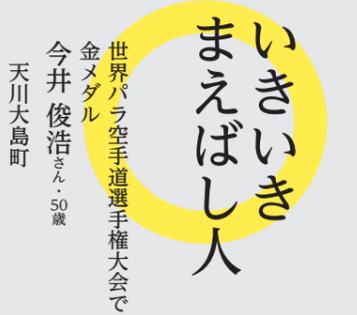


スプツニ子(トランスフローラ)アーツ前橋



市議会の歴史を感じて

12月28日(木)まで前橋市史と前橋市議会史に注目した企画展「未来への道標-前橋市史と前橋市議会史」を市立図書館で開催中。旧議会庁舎解体時に定礎から発見された建設時の資料や市史・市議会史関連の資料、現在までの議会庁舎の写真も展示しています。



世界パラ空手道選手権大会で金メダル  
今井俊浩さん・50歳  
天川大島町

周囲のつながりが後押しに

10月24日から29日までハンガリーのブダペストで開催された第5回世界パラ空手道選手権大会に出場した今井さん。8月の全日本大会で敗れた相手と世界大会の決勝戦で再戦し、勝利した今井さんが視覚障害の部で金メダルを獲得した。

今井さんが空手を始めたきっかけは、小3の頃に実家で実施された空手教室を見学したこと。そこで恩師に出会い、着実に力をつけ全国大会に出場。現在は道場を開き、館長として子どもたちの指導もしている。3歳の時に網膜色素変性症と診断された。

「人と会話する時は相手の顔を中心に円形で胸辺りまでしか見えません。床でストレッチしている教え子を踏んでしまう時もあります」と語る。

高校卒業から30歳まで空手から離れていたが、友人に恩師の道場へ誘われた。県パラ空手の監督を務める恩師の勧めもあり、42歳で全日本パラ空手に初出場し初優勝を飾った。

「競技に戻ることはないと思っていましたが、自分より若く同じ病気で活躍する人や同年代が素晴らしい形を打つ姿を見て、負けてられないと奮起しました。障害者だから恥ずかしいではなく、きれいな形を打てない方が恥ずかしい。指導する子どもたちから刺激を受ける部分もあって、一人だったら世界大会に行くことは無理でした」と語る。今井さんの挑戦は続く。



幻の大根を復活させるため、平成21年に地元の有志が、時沢大根復活プロジェクトチームを結成。市民な

今回は時沢大根復活プロジェクトチームを紹介します。時沢大根とは、富士見町時沢地区で古くから栽培され、江戸時代には前橋藩にも献上されていた本市の伝統野菜です。皮が薄く歯応えがあることが特徴で、たくあん漬けにするに、次第に生産量が減少していき、幻の大根と言われるようになりました。

昭和20年代には川崎市場などへ出荷されていたが、栽培に手間がかかり大量生産できないことや、養蚕に転換する農家が増えたことを理由に、次第に生産量が減少していき、幻の大根と言われるようになりました。



channel 17 時沢大根復活プロジェクトチーム

農政課 ☎ 027-898-5841



代表の奈良 清さん

どを対象に栽培体験とたくあん漬けを実施するなど、多くの人に知ってもらうため活動しています。



「目標は時沢大根の復活です。自分たちの年代なら、親が作ってくれた自然なたくあんを知っています。若者にもそれを知ってもらいたいです。良い大根ができるよう手をかけていきます」と語る代表の奈良清さん。

熱心に活動を続けてきた結果、現在では伊香保温泉の旅館や県内量販店にも出荷し、目標達成に向けて着々と前に進んでいます。

そんな中、高齢化などの理由で結成当時のメンバーが引退。人手が足りないため、活動に協力してくれる人を募集しています。興味がある人は富士見商工会内事務局 ☎ 027・288・2593 へ問い合わせてください。

お知らせ

マイナカード各種窓口利用して

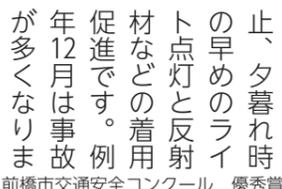
マイナンバーカードの受け取りができる、休日窓口と平日延長窓口を開設。案内ハガキが届いたら早めに受け取りに来てくださ... 申請はできません。



時 休日窓口 12月10日(日)・24日(日) 8時30分〜12時 平日延長窓口 12月5日(火)・7日(水)・12日(火)・14日(木)・19日(火)・21日(水)・26日(火)・19時

市内各施設で申請窓口を開設
マイナンバーカードの申請を出張して受け付け。申請時に必要な顔写真は無料で撮影します。

冬の実民交通安全運動を実施
12月10日(日)まで、冬の県民交通安全運動を実施。運動の重点項目は、子どもと高齢者を始めとする歩行者と自転車



群馬大共同教育学部附属小 5年・恩田 真央さん

高額療養費の負担軽減制度

8月1日から1年間でかかった医療費(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。

国保税などは所得控除の対象に

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。

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

市長コラム

1年間を振り返れば市長としての役割を愚直に担ってきたと感じます。そして、市民の皆さんが、さまざまな分野で「他者のため」「自らのため」「前橋がちょっとでも良くなるため」に力を貸してくださいました。

社会は生きています。次々に新たな課題が生まれます。だからこそ、私たちの経験と勇気と絆で乗り越えていきましょう。

野辺の花 色も形も 違えども
赤城の嶺を 仰ぎ見て咲く

山本 龍



Table with 2 columns: 休日(日) and 事業者. Lists water supply maintenance work dates and companies from Dec 3 to Dec 31.

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いでください。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。



水道管が破裂する危険があります。
水道整備課
027-898-3033

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、月額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。

介護保険課
027-898-5955
027-898-6159

危険物取扱者試験

危険物取扱者試験を実施します。
時 2月18日(日)

場 県公社総合ビル(大渡町一丁目)
か前橋工科大

申込書・試験案内の配布 消防局予防課、各消防署・分署で

申込書 12月11日(月)〜25日(月)に郵送で。申込書に記入し、〒371-0854 大渡町一丁目10-7 消防試験研究センター(027-280-6123)へ。または直接

本庁・支所・市民サービスセンター
前橋フラザ元気21証明サービスコーナー
8時30分〜17時15分
10時〜19時





### ○市民の茶席

時 12月15日(金)10時～15時  
場 中央公民館3階ホワイエ  
¥500円(小学生以下は300円)  
講師 前橋茶道会・富澤宗晶さん  
問 中央公民館  
☎027・210・2199

### ○前橋けいりん

時 (会場外) 12月2日(土)～  
10日(日)・14日(木)～24日(日)・  
28日(木)～30日(土)  
問 公営事業課  
☎027・235・2000



### ○オンラインでひきこもりネットワーク

ひきこもりラジオ(仮)を開催。  
ひきこもり状態の本人を対象に、オンライン(Zoom)で自由に話ができます。名前や顔を伏せて聞くだけの参加も可能。ZoomアプリでID(87653430964)



### ○会計年度任用職員を募集

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時間で先着順ではありません。また、事務・技能労務職の臨時職員も併せて募集。時給は970円です。詳しくは当口説明します。  
**募集職種・人数** ①事務職 5人 ②技能労務職 3人 ③言語聴覚士 1人 ④保健師 若干人 ⑤司書 若干人 ⑥障害者手帳保有者 若干人  
**報酬** ①②⑤⑥は月額15万4,700円 ③④は月額16万7,800円、期末手当は年2・4カ月分(予定)  
**申** 1月14日(日)・15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

### ○子どもたちの安全に協力を

交通指導員を募集。主な用途は、児童などの登校時の保護や誘導です。教育長が委嘱し、市内の小学校区ごとに配置されます。  
**対** 本市在住の20歳～78歳の人(選考) 報酬 11年15万円

とパスワード(PS1224)を入力してください。

時 12月18日(月)16時～16時30分  
**対** 市内在住で、おおむね18歳以上のひきこもり状態の人  
問 保健予防課  
☎027・220・5787



### ○夜のカフェで縁活交流会

カフェで参加者同士の交流を深めます。  
時 1月26日(金)18時  
場 KINGPIN CAFE(大友町三丁目)  
**対** 20歳代～おおむね30歳代の独身者男女各10人(各抽選)  
¥ 男性3,500円、女性2,000円  
**申** 1月10日(水)までに二次元コードの申し込みフォームで  
問 前橋の地域若者会議  
PROJECTの縁活プロジェクトチーム・池田さん  
☎090・9822・0291



### ○昌賢学園まえばしホール

☎027・221・4321  
●New Year Concert 成田達輝(ヴァイオリン)&萩原麻未(ピアノ)デュオリサイタル



時 1月14日(日)15時  
**対** 小学生以上  
¥ 指定席2,000円(ペ0円)、自由席1,000円

●こまつ座第148回公演「連鎖街のつづみ」  
井上ひさし原作による演劇です。  
時 12月22日(金)13時  
¥ 全席指定(一般)6,600円、観劇時に30歳以下 4,400円  
**申** 以上の2つは同館へ

### ○市立図書館

☎027・224・4311

●DVD上映会「冬のぶちシネマ」  
時 12月26日(火)10時～11時30分 13時30分～15時30分  
**対** ①は親子、先着30組 ②は一般、先着30人  
内容 ①は映画さんねんないきもの事典 ②は老後の資金がありません!  
**申** 同館へ直接



**任用期間** 原則2年間  
**募集校** 桃井小・敷島小・城東小・若宮小・岩神小・永明小・駒形小・大胡小・宮城小・粕川小・天川小・わかば小・広瀬小・山王小・上川淵小・元総社小・元総社南小・総社小・桃川小・荒牧小・芳賀小・原小・石井小・白川小  
問 学務管理課  
☎027・898・5865

### ○学校の用務技士募集

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。詳しくは本市ホームページをご覧ください。



**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(月)～令和7年3月31日(月)



**勤務時間** 1日6時間(週5日)  
**報酬** 月額15万4,700円  
**申** 12月11日(月)～1月10日(水)にA4の履歴書(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、市役所教育施設課(☎027・898・5804)へ直接。または簡易書留で

### ○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。任用期間は4月から学期ごとで、1校あたり最大3年間です。司書資格は必要ありません。詳しくは本市ホームページをご覧ください。



は本市ホームページをご覧ください。  
**対** 一般、20人程度(選考)  
**勤務時間** 1日4時間  
**勤務内容** 図書館用務の補助



12月の上映作品  
「月」ほか  
●こどもシネマハウス「こどもかいぎ」  
詳しくは同館ホームページをご覧ください。

前橋シネマハウス  
MAEBASHI CINEMA HOUSE  
問 ☎027-212-9127 (火曜休館)

### 前橋シネマハウス支配人のおすすめ作品 「アンダーカレント」(公開期間=12月9日(土)～29日(金))

本作は真木よう子さん演じる主人公が家業の銭湯を継ぎ、夫とともに幸せな日々を送っていたものの、夫が突然失踪。途方に暮れながらも、一時休業していた銭湯の営業をどうにか再開させる物語です。失踪する夫を永山瑛太さん、夫の失踪後に来る住み込み従業員を井浦新さん、探偵をリリー・フランキーさんが演じます。湯のように揺れ動くそれぞれの感情を淡々と静かに演じる彼らの演技から目が離せません。「アンダーカレント」。人それぞれが表に出さない思いを表しています。銭湯の底流のように見えないところで揺れ動く心情を映した、監督・今泉力哉さんの傑作です。(支配人・日沼大樹)



## 募集

### ○産休代替の保健師を募集します

対保健師資格がある人、1人(選考)  
任用期間 4月1日(月)～令和7年3月31日(月)

勤務時間 8時30分～17時(週5日)

報酬 月額19万7,500円

通勤手当 上限8,000円

甲 1月31日(木)までに郵送で、履歴書(写真貼付)と保健師免許証の写しを添えて、市役所内長寿包括ケア課  
(☎027・898・6133)へ

### ○小学校で働く看護師を募集

児童の医療的ケアや生活支援をする看護師を募集します。なお、面接日は申込時にお知らせします。

対看護師免許を持つ人(選考)

任用期間 4月から学期ごと

勤務時間 8時～16時の1日3時間

～7時間(週2～5日)、月67時間



以内で応相談

勤務場所 市立小学校

報酬 時給1,300円

甲 12月22日(金)までの9時～17時に、履歴書(写真貼付)、看護師免許のコピー、宛先に住所・氏名を記入し84円切手を貼った返信用封筒を総合教育プラザ内特別支援教育室(☎027・230・9095)へ直接

### ○自慢の作品を出品しませんか

3月上旬に昌賢学園まえばしホールで開催する、前橋市民展覧会の作品を募集します。

開催要項・出品票の配布 各公民館・市民サービスセンター・コミュニティセンターで

募集作品 ①書道(漢字、かな、新傾向(墨象、近代詩文、大字書)②美術(平面作品(日本画、油彩、水彩、アクリル、版画、パステル、きり絵、はり絵、イラスト、CGなど)、立体・工芸作品(彫刻、工芸など)

対 市内在住・在学か市内の書道教室・絵画教室などに所属する、来年4月1日時点で満16歳以上の人(かつて在住・在勤・在学していた人も含む)

¥2,000円(同一部内に複数出品する場合は2点目から1,000円)

甲 ①は3月4日(月)②は2月26日(月)

### ○立地適正化計画に意見を

前橋市立地適正化計画改訂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で公表します。

時 12月11日(月)～1月15日(月)(土日曜・祝日を除く)

閲覧場所・意見書の配布 市役所都市計画課・情報公開コーナー、前橋プラザ元気21内にぎわい商業課、中央公民館、各支所・市民サービスセンターで。本市ホームページにも掲載します



意見書の提出 11月15日(月)までに所定の用紙に記入し、各閲覧場所へ直接。または市役所都市計画課(☎027・898・6943)へ郵送かファクス(027・221・2391)へ  
☒toshikeikaku@city.maebashi.gunma.jp

### ○感染症予防計画の意見募集

前橋市感染症予防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で公表します。

時 12月20日(水)～1月19日(金)(土日曜・祝日を除く)



閲覧場所・意見書の配布 保健センター内保健予防課、市役所情報公開コーナー、各支所・市民サービスセンター・コミュニティセンターで。本市ホームページにも掲載します

意見書の提出 11月19日(金)までに所定の用紙に記入し、各閲覧場所へ直接。または〒371-00014朝日町三丁目36-17・保健予防課(☎027・212・8342)へ郵送かファクス(027・224・0630)へ  
☒hokenyobou@city.maebashi.gunma.jp

### ○人権教育・啓発の推進に意見を

第2次人権教育・啓発の推進に関する前橋市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で公表します。

時 12月26日(火)まで(土日曜・祝日を除く)

閲覧場所・意見書の配布 議会庁舎内共生社会推進課、市役所情報公開コーナー、各支所・市民サービスセンター・公民館・コミュニティセン



14時～18時に作品と出品票、費用を持参して昌賢学園まえばしホールへ直接

問 生涯学習課  
☎027・210・2198

### ○スクールアシスタントを募集

不登校傾向にあたり、学校生活に悩みがあったりする児童生徒を支援する臨時職員(スクールアシスタント)を募集。なお、面接日は申込時にお知らせします。

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 心身共に健康で意欲がある

任用期間 4月から学期ごと

勤務時間 1日5時間か4時間、週20時間～25時間で月80時間以内

報酬 時給1,020円

甲 12月18日(月)～22日(金)の9時～17時に、A4の履歴書(写真貼付)、A

ターで。本市ホームページにも掲載します



意見書の提出 12月26日(火)までに所定の用紙に記入し、各閲覧場所へ直接。または議会庁舎内共生社会推進課(☎027・898・6517)へ郵送かファクス(027・221・6200)へ  
☒kyousei@city.maebashi.gunma.jp

### スポーツ

#### ○障害者のための水泳大会

障害者水泳記録会兼ふれあい水泳記録会兼障害者水泳競技選手権大会を開催します。

時 2月25日(日)9時30分

場 県立ふれあいスポーツプラザ(伊勢崎市下触町)

対 障害者と65歳以上の人

申込書の配布 まちづくり公社スポーツ振興課で。同公社ホームページからダウンロードもできます



甲 1月10日(水)までに申込書に記入し、まちづくり公社スポーツ振興課へ



4用紙400字以内の志望動機、宛先に住所・氏名を記入し84円切手を貼った返信用封筒を総合教育プラザ内青少年支援センター(☎027・212・4039)へ直接

### ○子どもを支える臨時職員を募集

学校園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。なお、面接日は申込時にお知らせします。

職種 ①介助員 特別支援学校・学級での支援(特別支援学校はスクールバスの添乗あり)②学習サポート 通常学級を主に学校園全体での支援

対 学校園での支援に理解と意欲のある人(選考)

任用期間 4月から学期ごと

勤務時間 7時30分～16時の1日4時間か5時間、月80時間以内で応相談

勤務場所 市立幼稚園・小・中・特別支援学校

報酬 時給1,020円

甲 12月26日(火)までの9時～17時に、履歴書(写真貼付)、A4用紙400字程度の志望動機、宛先に住所・氏名を記入し84円切手を貼った返信用封筒を総合教育プラザ内特別支援教育室(☎027・230・9095)へ直接

問 同課  
☎027・289・4764

### ○各スポーツ教室と大会

#### ●カップスキー大会

時 1月14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

申込書の配布 市スポーツ協会ホームページで

¥1,000円(高校生以下無料)

甲 1月3日(水)までにファクスで。参加料振り込み後申込書に記入し、同大会事務局(027・268・4340)へ

問 市スキー連盟・前原さん  
☎090・4013・0221

#### ●U-12バレーボール大会

時 1月20日(土)

場 ヤマト市民体育館前橋

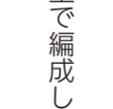
対 市内在住・在学の中学生で編成したチームほか

申込書の配布 市バレーボール協会ホームページで

¥3,000円

甲 申込書に必要事項を記入し、1月6日(土)までに同協会ホームページの問い合わせフォームで

問 同協会・中島さん  
☎090・6103・6980





**講座・教室**

○エコ・ッキングングでお菓子作り

環境に配慮したエコ・ッキングングを学びながら、チョココレートを使ったお菓子作りに挑戦します。

**時** 1月20日(土)10時～12時  
**場** 中央公民館  
**対** 市内在住の人(小学生以下は保護者同伴)、20人(抽選)  
**料** 500円

**講師** 共愛学園前橋国際大短期大学部・木村祐美さん  
**申** 12月22日(金)までに二次

**問** 中央公民館  
**027・210・2199**



○中公でスマホの使い方マスター

スマホ教室を開催します。

**内容・時** ①フリマサイトへ出品しよう②スマホを安全に使おう③1月24日(水)9時30分～12時④スマホを安全に使おう⑤1月24日(水)14時～16時⑥はじめてのPAYPAY⑦1月25日(木)10時30分～12時30分⑧LINEを便利に使おう⑨1月25日(木)14時～16時⑩スマホの基礎とマイナンバーカード活用術⑪1月26日(金)14時～16時  
**場** 中央公民館

**対** 市内在住の人、①は15人②～⑤は各20人(各抽選)  
**持** ①はスマホ持参②～⑤はスマホ貸し出し  
**料** ①は300円

**申** 12月22日(金)(必着)までにハガキで。郵便番号・住所・氏名・電話番号・希望のコース(①～⑤のいずれか)を記入し、〒371・0023本町二丁目12・1・中央公民館「中公スマホ教室(1月分)係」へ  
**問** 同館  
**027・210・2199**

**税**

○マイナカードで簡単に確定申告

確定申告は、スマホやPCから国税庁ホームページの確定申告書作成コーナーを利用するe-Taxが便利です。マイナポータルとの連携で、各種証明書の情報などを1件ずつ入力する必要がなくなり、確定申告書の該当項目が自動入力されます。利用には事前準備が必要です。

**● 自宅・Tax説明会**  
マイナポータル連携の事前準備について説明します。  
**時** 12月13日(水)・14日(木)、15時30分～



マイナポータル連携についてはこちら

16時・15日(金)13時30分～14時  
**場** 県防災センター2階研修室(上細井町)

**持** マイナンバーカードとパスワード(2種類)、スマホ  
**● 青色申告等決算説明会**  
具体的な決算の仕方や、青色申告決算書・収支内訳書の作成方法の説明会を開催します。

**内容・時** 〈青色事業所得者〉12月11日(月)・12日(火)、10時～12時〈青色不動産所得者〉12月11日(月)13時30分～15時30分〈青色農業所得者〉12月12日(火)13時30分～15時30分〈白色事業所得者等〉12月13日(水)、10時～12時・13時30分～15時30分  
**場** 県防災センター  
**2階研修室(上細井町)**  
**対** 青色・白色事業所得者(事業・不動産・農業所得)、先着各66人  
**問** 前橋税務署  
**027・224・4371**



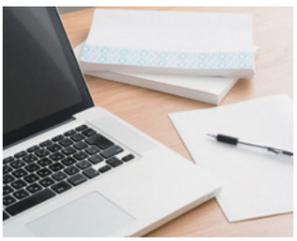
アプリダウンロードはこちら iPhone Android

○市県民税の申告窓口を開設

来年度の市県民税・県民税の申告窓口を右下表のとおり開設。申告会場

市民税・県民税の申告窓口		
会場	日時	
市役所	2月16日(金)～3月15日(金)の平日 (2月25日(日)は休日に開設)	9時～16時
宮城支所	2月15日(木)～20日(火)の平日	9時30分～15時30分
大胡支所	2月21日(水)～29日(木)の平日	
粕川支所	3月1日(金)～6日(水)の平日	
富士見支所	3月7日(木)～15日(金)の平日	

は混雑します。後日案内する郵送や電子申告を利用してください。その他の市民サービスセンター出張会場は、二次元コードの本市ホームページをご覧ください。  
**問** 市民税課  
**027・898・6203**



○償却資産の申告は1月末までに

1月1日(月)現在で償却資産を所有している事業者は、1月31日(水)までに申告書を提出してください。工場や商店、農業などを営んでいる、太陽光発電設備により売電事業をしている、賃貸ビルなどを借り受けて事業をしている(テナント)、アパートや駐車場を貸し付けているといった事業者が、その事業のために使用する構築物や建物附属設備、機械、工具、器具、備品などの固定資産を償却資産といい、固定資産税が課税されます。昨年の申告者には、償却資産申告書かハガキを郵送します。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。申告がない場合、過去の申告内容などを基に、償却資産を所有しているとみなして課税することがあります。申告は、自宅やオフィスなどから手続きできるeLTAX(電子申告)が便利です。

**対** 市内で事業を営む事業者  
**問** 資産税課  
**027・898・5854**



eLTAXについてはこちら

○家を壊したら連絡を

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(日)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。詳しくは本市ホームページをご覧ください。

**問** 同課  
**027・898・6223**



○事業者向け

**○ 本市ホームページで自社PR**  
月平均136万アクセスがある本市ホームページへの広告を募集。詳



しくは本市ホームページをご覧ください。申込書のダウンロードもできます。

**対** 企業・団体など  
**掲載スペース** 本市ホームページ下部の広告バナー。縦60ピクセル×横150ピクセル、15枠  
**掲載期間** 4月1日(月)～令和7年3月31日(月)  
**料** 月額1枠1万8,000円  
**申** 1月31日(水)までにメールで。申込書に記入し shisehashin@city.niebashi.gunma.jp <

**問** 秘書広報課  
**027・898・5838**

○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。3万部製作します。詳しくは本市ホームページをご覧ください。申込書のダウンロードもできます。

**掲載期間** 4月1日(月)から封筒が終了するまでのおおむね2年



○ごみカレンダーの広告を募集

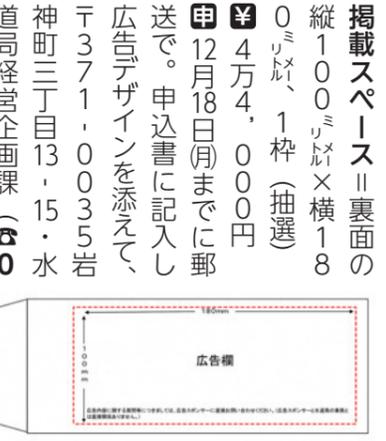
来年度上半期の家庭用資源・ごみ収集カレンダーの広告を募集。詳しくは問い合わせるか、本市ホームページをご覧ください。申込書のダウンロードもできます。

**対** 企業や団体など(抽選)  
**掲載スペース** 縦40ミ×横65ミ、24枠  
**料** 1枠5万円  
**申** 12月22日(金)までに郵送で。申込書に記入し、市役所ごみ政策課(027・898・6272)へ



○その他の情報

**● 休日当番動物病院案内**  
**問** 録音案内  
**027・283・8333**



## 保育関係施設入所二次募集

こども施設課  
☎027-220-5705

一次募集で定員に達しなかった保育関係施設の二次募集を実施。二次募集をする保育関係施設は、12月下旬に本市ホームページやこども施設課窓口でお知らせします。入所決定は2月中旬頃。希望した保育関係施設へ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2階こども施設課、市役所2階25番窓口、大胡・宮城・粕川・富士見各支所

**申込**1月4日(木)～15日(月)に申込書に必要事項を記入し、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



## 就職のための交流



ハローワークまえばし・マザーズコーナー

☎027-256-9321

就職を目指す子育て中の人を対象に、企業との交流会を開催。事前予約で託児ができます。

📅12月14日(木)10時～12時

📍ジョブセンターまえばし

**参加企業**＝アクサ生命保険前橋営業所・モテコ出版

**申込**ハローワークまえばし・マザーズコーナーへ

**子育て中の方と企業の交流会**

「子育てしながら働きたい」「高給の仕事をしたい」  
「仕事」子育てを両立するための情報を提供する見学会です。  
就職を考えている子育て中の方は是非ご参加ください。

📅 令和5年 12月14日(木)  
10:00～12:00 (受付9:30～6)

**参加企業**・アクサ生命保険株式会社 前橋営業所  
・モテコ出版株式会社

**対象** 働きたい子育て中の方

**定員** 先着15名  
※抽選による場合があります。

**託児** 託児無料  
定員10名(0歳～6歳児まで)  
※託児料は別途ご参加費に含まれます。

**持ち物** 筆記用具

**会場** ジョブセンターまえばし  
3F 多目的ホール

**お問合せ・お申込み**  
ハローワークまえばし・マザーズコーナー  
(ジョブセンターまえばし内)  
TEL 027-256-9321

## 赤城少年自然の家



☎027-287-8227

### ●赤城自然探検隊②

スノーシューハイキングや夕食作り、キャンドルファイヤー、ネイチャーゲームを実施します。

📅1月20日(土)～21日(日)

👤小学生、先着24人

📄7,200円

### ●冬のファミリーキャンプ

スノーシューハイキングや昼食作り、雪遊び、テントサウナ体験を実施します。

📅1月27日(土)

👤小学生～一般、先着24人

📄中学生以下4,200円、一般4,800円

📄以上の2つは同館へ

## 寄付

- 土の会・陶楽会＝29,020円を生涯学習のために
- 有賀良さん＝平和関連資料24点を平和推進事業のために
- 前橋ジオラマ部＝6,800円をウクライナ支援のために

以下の8つはこどもフードパントリー事業による、ひとり親家庭などへの子育て支援のために

- 幸煎餅＝7枚入り米菓1,300袋
- ひろかみ歯科医院＝こども用歯ブラシ500本
- クスリのマルエ＝7枚入りマスク4万3,200袋
- IZUMIYA＝食品・飲料・日用品745点
- 風ラインふじみ＝米500kg
- 前橋市農業協同組合＝米2,600kg
- ガトーフェスタ ハラダ＝2枚入りラスク2,600袋
- サンヨー食品＝即席麺3,960食

障害福祉課  
**手話で話そう** ☎027-220-5711  
ファクス027-223-8856

今回は、群馬名物の手話表現を紹介します。  
本市公式YouTubeでも手話の紹介動画を公開しています。

**焼きまんじゅう**

右手の親指と人差し指でまんじゅうの形を作り、左手の人差し指の上にずらしながら2回置く

**豚丼**

「豚」鼻に当てて丸めた左手の5指の中に右手の2指の指先を軽く差し込む

「丼」左手の2指の背に右手の2指を上から乗せ、「丼」の字の形を作る

## 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13時～16時(前週の木曜8時30分～当日12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)	議会庁舎 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11日(月)13時～15時	議会庁舎 市民相談提案係 (受け付けは12時30分から相談終了時間の15分前まで)
	12月12日(火)13時～15時	かすかわ老人福祉センター	司法書士、土地家屋調査士相談 ☎027-898-6100	12月8日(金)13時～16時	
	12月14日(木)13時～15時	大胡支所	月いち健康相談 ☎027-220-5708	12月25日(月)9時～11時(予約制)	保健センター
行政相談 ☎027-898-6100	12月15日(金)13時～15時	桂萱市民サービスセンター	精神科医によるこころの相談 ☎027-220-5787	12月13日(水)・27日(水)、13時30分～15時(各予約制)	市保健所
	12月18日(月)13時～15時	宮城支所	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20日(水)13時～16時	議会庁舎 市民相談提案係	外国人相談 (英語・中国語・ポルトガル語・スペイン語) ☎027-226-5516	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(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(☎027-898-1755)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。

## 人権標語

宮城小6年  
石井心結さん

大丈夫？  
守れる笑顔  
あなたの言葉で

## 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



山崎 紗奈ちゃん (若宮町三丁目) | 片石 大翔ちゃん (川曲町) | 関口 楓果ちゃん (上佐鳥町) | 福田 稀大ちゃん (関根町二丁目) | 鈴木 琴子ちゃん (富田町) | 志村 和寿朗ちゃん (箱田町)

令和4年4月2日～令和4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。

認知症の相談は  
ibashoへ



関三和会  
☎080-2721-3240

日赤跡地のパークサイドカフェ内認知症伴走型支援相談所・ibasho（朝日町三丁目）では、認知症グループホームなどで認知症の人に関わる専門職員が相談に応じ、日常生活の工夫や介護、対応のこつを伝えます。電話でも相談できます。  
時毎週月水金曜、10時～15時  
※市内在住で物忘れが気になる人や認知症の人とその家族など

認知症を語るカフェ

関長寿包括ケア課  
☎027-898-6133

①オンライン（Zoom）か②会場に参加できます。  
時12月20日（水）13時30分～14時30分  
場総合福祉会館  
※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、  
②は先着20人  
申①は12月13日（水）②は19日（火）までに長寿包括ケア課へ

シニア元気  
アップ教室



関長寿包括ケア課  
☎027-898-6133

歩行姿勢年齢や握力、口の機能などを測定し、個別アドバイスと健康長寿のためのフレイル予防の講話をします。  
時1月9日（火）13時30分～15時30分  
場総合福祉会館  
※市内在住の65歳以上の人、先着20人  
申12月8日（金）～21日（木）に長寿包括ケア課へ

シニア脳活健康サロン

関長寿包括ケア課  
☎027-898-6133

脳健康チェックなどの計測やeスポーツ、有酸素運動などを実施。計測結果を生かした認知症予防のための取り組みを、保健師やカノップスタッフが応援します。  
時12月28日（木）10時～12時  
場カラオケまねきねこ前橋本店（大友町）内カノップ  
※おおむね60歳以上の人、先着25人  
申12月21日（木）までにカノップ  
☎027-212-5738へ



児童文化センター

☎027-224-2548

●12月のプラネタリウム  
下表のとおり上映します。

内容	平日	土日曜・祝日 冬休み期間
星座のお話 「勇者ヘラクレスとケルベロス～冥界の番犬現る!!」	火木曜 15時30分	10時30分、 13時30分
天文学シリーズ 「危険で謎がいっぱいな女神星…それは、金星」	水金曜 15時30分	11時30分、 15時30分

冬休み期間は12月24日（日）～1月6日（日）（休館日を除く）。

●市民天文教室「ふたご座流星群と惑星を見よう!」  
流星群や星雲・星団などを望遠鏡で観察します。なお、天候不良時は中止。児童文化センターホームページを確認の上、防寒の用意をして来場してください。  
時12月12日（火）18時～20時

●こども公園環境教室「土の中のモンスターをみつけよう」  
土の中の生物を拡大して観察します。  
時1月14日（日）13時～15時  
※小学生の親子（2人1組）、先着7組  
申12月23日（土）から同館へ

①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20日（土）9時30分～11時30分  
※市内在住・在学の年長～小2、10人（抽選）

②わくわく教室「からくりおもちゃをつくろう」  
木のパーツを組み立てて動くおもちゃを作ります。  
時1月27日（土）13時～16時

※市内在住・在学の小3～小6の親子（2人1組）、8組（抽選）  
③わくわく教室「雪の結晶をつくろう」  
雪の結晶を作って顕微鏡で観察し、雪の秘密を学習します。  
時1月28日（日）9時30分～12時  
※市内在住・在学の小3～小6、8人

（抽選）  
申①は12月25日（月）②③は1月11日（木）（各必着）までに往復ハガキで（1組1通）。往信面裏に教室名・郵便番号・住所・参加者氏名（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  
●冬季のゴーカート運行時間  
冬休み期間を除く12月と1月の平日の運行時間は13時～15時30分に短縮します。

ベビープログラム～赤ちゃんが来た!



関中央公民館  
☎027-210-2199

初めて子育てをする母親が集まり、子育ての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16日～2月6日の火曜4回、10時～12時  
場第四コミュニティセンター（総合福祉会館内）  
※市内在住で本年7月17日～11月16日生まれの第1子と母親、14組（抽選）  
¥1,045円  
申12月18日（月）までに二次元コードの申し込みフォームで

前橋こども図書館

☎027-230-8833



12月29日（金）から1月4日（木）まで休館します。詳しくは市立図書館ホームページをご覧ください。  
●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9日（土）11時～12時②1歳からのおはなし会 12月12日（火）13時30分～14時③赤ちゃん絵本のおはなし会 12月15日（金）13時30分～14時④おはなしの会 12月16日（土）・23日（土）、11時～11時30分⑤ブックスタ

ート絵本引き換え&おはなし会 12月16日（土）・23日（土）、13時～15時⑥はじめて絵本のおはなしの会 12月24日（日）11時～12時⑦たこさんのおはなしや 木曜、11時30分～12時  
※①②④⑦は親子、③⑥は1歳までの子と保護者、⑤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  
●新春おたのしみ会  
イベント名・時①駒形読み聞かせの会 1月5日（金）11時～12時②冬の昔話・民話のおはなし会 1月6日（土）11時～12時③ギターを使った紙芝居ライブ 1月7日（日）11時～12時  
※親子

おもちゃの病院

関ボランティアセンター  
☎027-232-3848



時①12月17日（日）②23日（土）③24日（日）、10時～12時  
場①は総合福祉会館②はかすかわ児童館・高橋建築設計事務所（げんき館）③は第二コミュニティセンター（保健センター内）



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）

しきしま

☎027-233-2121

●アコーディオンで奏でる「クリスマスソングと懐かしいメロディー」  
時12月5日（火）13時～14時

ひろせ

☎027-261-0880

●子育てサロン「広瀬どんぐりっ子」  
時12月12日（火）10時～11時30分  
※就園前の乳幼児と父母か祖父母

おおとも

☎027-252-3077

●ピラティスでセルフコントロール  
時12月20日（水）11時～12時  
※一般、先着15人  
申12月13日（水）9時30分から同館へ

かすかわ

☎027-285-3801

●お正月飾りボックス作り  
時12月13日（水）13時30分～14時30分  
※一般、先着15人  
¥800円  
申12月6日（水）から同館へ

ふじみ

☎027-288-6113

●お正月飾り作り  
時12月21日（木）10時～11時30分  
※一般、先着15人  
¥1,000円  
申12月8日（金）9時30分から同館へ

みやぎふれあいの郷

☎027-283-8633

●健康体操教室「理学療法士による肩こり腰痛改善教室」  
時1月12日・26日、2月9日、3月8日・22日の金曜5回、10時30分～11時30分  
※一般、先着25人  
申12月15日（金）10時から同館へ

他にもイベントがたくさん。詳しくは各館へ問い合わせください。

健康手帳

慢性心不全の治療

私が医師になった時の心不全の診断は、CTや心エコーもなく、治療方法は強心剤、利尿剤、β遮断性不整脈・狭心症治療剤しかありませんでした。しかし、現在はCT・MRI・心エコーもあります。そして治療薬は大きく分けて4種類、心臓を保護する薬・心臓を休ませる薬・心臓を楽にする薬・心臓を力づける薬があり、様変わりした状態です。

慢性心不全の治療方法は、現在、多岐にわた

っているため、医療機関を受診する際は、どのような状態なのかと、症状の発生時間(朝・昼・夜)を医師に詳しく伝えてください。治療の第一歩が始まります。治療は期間を必要としますが、大事なポイントです。また、リハビリを加えて治療する場合があります。むくみ、息切れ、だるさ、疲れやすさなどの症状がある人は、かかりつけ医に相談してください。

前橋市医師会 新島 和

冬の感染症に気を付けて

保健予防課  
☎027-212-8342

冬はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節。空気が乾燥すると、喉や鼻粘膜のウイルスを防ぐ力が低下し、咳やくしゃみがより遠くまで飛びます。外出後や食事前には丁寧にせっけんを洗い、咳やくしゃみの症状があるときはマスクをしましょう。また、バランスの取れた食事と十分な睡眠を心掛け、体調不良を感じたら、早めに医療機関を受診してください。

救急医療情報

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 ※12月3日(日)から、日曜・祝日の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。 子ども医療電話相談 #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
		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お問い合わせください。

接骨院・整骨院の休日当番

12月10日(日)	かばさわ接骨院(前箱田町) ☎027-254-4933	12月31日(日)	北沢接骨院(幸塚町) ☎027-234-5600
12月17日(日)	神尾接骨院(茂木町) ☎027-283-2932	1月1日(月)	藤の丘 田口接骨院(亀里町) ☎027-265-2680
12月24日(日)	小山接骨院(若宮町三丁目) ☎027-237-1259	1月2日(火)	細野接骨院(駒形町) ☎027-267-7002
12月29日(金)	細野接骨院(駒形町) ☎027-267-7002	1月3日(水)	総社町接骨院(総社町総社) ☎027-289-2869
12月30日(土)	羽鳥接骨院(下細井町) ☎027-234-2312		

ボランティアビギナーズスクール～はじめての人ももう一度学びたい人も

保健予防課  
☎027-898-6133



介護予防活動の心構えや楽しみ方を学ぶほか、車いす体験などの実技演習を実施。本市のボランティア活動や福祉活動、介護予防活動ポイント制度の説明やポイント登録手続きも実施します。登録は40歳以上の市民が対象です。  
時12月23日(土)10時～11時30分  
場総合福祉会館  
対市内在住・在勤の人  
申ボランティアセンター  
☎027-232-3848へ

うつ病ココロの相談+

保健予防課  
☎027-220-5787

眠れない、楽しめていたことが楽しめなくなった、食欲がなくなったなどのうつ病に関する相談に答えます。療養のこつや家族の対応方法などに精神保健福祉士や保健師が応じます。  
時12月12日(火)13時30分～15時30分  
場保健所内保健予防課  
対市内在住の人やその家族  
申同課へ

受験生の予防接種を支援します

保健予防課  
☎027-212-3707



本年度のインフルエンザの厳しい感染状況を踏まえ、受験生世代のインフルエンザ予防接種を支援します。受け付けは1月以降に開始。詳しくは本市ホームページをご覧ください。  
接種期間=10月1日～1月31日(水)  
接種日時時点で保護者・子どもが共に市民で、本年度15歳(中3)か18歳(高3相当)の人  
給付金額=接種1回当たり3,000円(1人1回まで)

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〉お口ぼかん? 口唇閉鎖不全症! 〈火曜〉健診のすすめ・胃の検査 〈水曜〉妊婦と薬 〈木曜〉歯ぐきの出血 〈金曜〉乳児の消化不良 〈土日曜〉歯のホワイトニング  
直接相談タイム(歯科)=歯科医師が直接相談。12月7日(木)19時30分～20時30分

今回のテーマは「オーラルフレイル予防・実践編」です。かみにくい、口が渇く、むせやすいなど口周りのささいな衰えをオーラルフレイルといいます。年だから仕方がない、我慢できるから大丈夫などと放置すると、かみにくいことから軟らかいものを選んで食べ、かむ筋力が低下。さらにかめなくなる悪循環が生じ、心身の健康状態の悪化につながるため、早めの対策が重要です。  
オーラルフレイル予防には、食後の歯・舌・入れ歯磨きなどの口腔清掃と定期的な歯科受診、口周りの筋力を維持する口腔機能トレーニングが大切です。  
毎月本紙でも募集しているシニア元氣アップ教室では、パタカラテストという口腔機能検査を実施。「パ」は口唇(食べこぼし予防)、「タ」は舌先(滑舌、飲み込み)、「カ」は舌の根元(誤嚥予防)の動きを見るための発音で、「パ」「タ」「カ」をそれぞれできるだけ速く発音し、舌や口唇が滑らかに動いているかを確認、評

元氣アップ通信

Vol.5  
オーラルフレイル  
予防・実践編  
保健予防課  
☎027-898-6133



**②口腔機能トレーニング**

- 左右バランスよく使ってかむ
- 空ブクブク(数回)
- 歌を歌う
- パタカラ体操  
(パタカラと続けて8回発音)
- ピンジャン! お口アップ体操  
(二次元コードからご覧ください)

**①口腔清掃**

- 毎食後の歯磨き
- 舌磨き
- 入れ歯磨き
- 歯間ブラシなどの補助用具を併用する
- 半年に1回以上の定期的な歯科受診

体の筋肉に比べ、口周りの筋肉は小さく結果が出やすいため、毎日の口腔ケアで口の健康を維持してください。  
歯の低下が疑われます。「カ」が6回未満だった24人が約2カ月フレイル予防に取り組んだ結果、17人に改善がみられました。  
価します。1秒当たり6回未満だと口腔機能の低下が疑われます。「カ」が6回未満だった24人が約2カ月フレイル予防に取り組んだ結果、17人に改善がみられました。

