

窓口業務時間

本庁・支所・市民サービスセンター 9時～17時
前橋プラザ元気21証明サービスコーナー 10時30分～19時

お知らせ

避難行動に不安がある人を支援

避難行動要支援者制度は、高齢者や障害者、難病の人など、災害時に自力で避難することが難しい人を支援するための制度。市が登録者の個人情報をもとめ、自治会や消防、警察、社会福祉協議会、民生委員などに提供し、地域の助け合いによる避難支援体制を整えます。支援を希望する人は登録が必要です。詳しくは問い合わせてください。

☎ 防災危機管理課

☎ 027-898-5935

防火設備の定期検査報告を

大勢の人が利用する特殊建築物は、その状態を定期的に調査する必要があります。次に該当する防火設備が設置されている建築物の所有者が管理者は、資格のある専門家に検査を依頼し、定期検査報告書を11月30日(月)までに市役所建築指導課へ提出してください。

☎ ①定期調査報告を要する建築物に設けられた防火設備 ②定期調査報告を要しない建築物のうち、病院、

診療所か就寝用福祉施設（就寝の用に供する部分の床面積の合計が200㎡以上）

☎ 同課

☎ 027-898-6754



国民年金保険料の免除申請

今年度の国民年金保険料は、月額1万7,920円です。低所得や失業などにより保険料の納付が難しい場合、納付の免除や猶予制度があります。納付期限から2年以内なら遡って申請できます。なお、これまで保険料の免除や猶予の承認を受けている人でも、改めて今年度の免除申請が必要な場合があります。年金事務所や市役所市民課、各支所で申請してください。

☎ 〈免除申請〉本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下 〈納付猶予申請〉50歳未満の人で、本人や配偶者それぞれの前年所得が一定額以下 〈学生納付特例申請〉学生で本人の前年所得が一定額以下（いずれも失業による減収などがあつた人は、特例申請が可能）

☎ 市民課

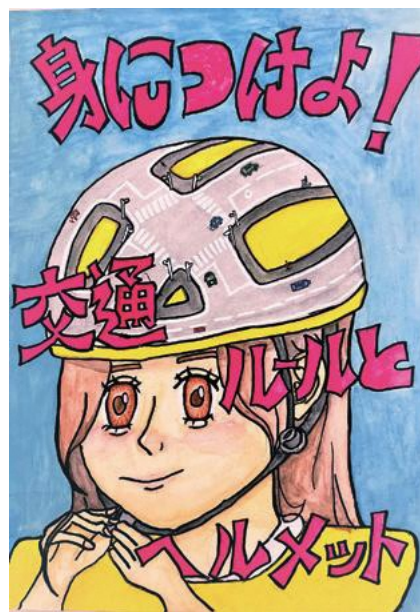
☎ 027-898-6254

夏の県民交通安全運動

7月11日(土)から20日(月)まで、夏の県民交通安全運動を実施。運動重点項目は、自転車の関係する出会い頭事故の防止、こどもと高齢者の交通事故防止です。自転車乗車時はヘルメットをかぶるなど、交通ルールやマナーを守り、交通事故を防ぎましょう。

☎ 共生社会推進課

☎ 027-898-6262



令和7年度前橋市交通安全ポスターコンクール優秀賞 神宮 杏珠さんの作品

市町村振興宝くじを販売

7月31日(金)まで、市町村振興宝くじ（サマージャンボプレミアム・サマージャンボ宝くじ・サマージャンボミニ）を販売しています。サマージャンボプレミアムは、1等・前後賞合わせて12億円。宝くじの収益金は市町村のまちづくりなどに役立てられます。二次元コードの宝くじ公式サイトからも購入できます。

☎ 県市町村振興協会

☎ 027-290-1350



インターネット中継で定例会議を視聴

第3回定例会議の日程は右表のとおりです。インターネットの生中継映像と傍聴席のモニターに、リアルタイムで字幕を表示しています。詳しくは市議会ホームページをご覧ください。

☎ 議会事務局

☎ 027-898-5923



定例会議日程

日時		会議名	
9月1日(火)	13時	本会議	
9月8日(火)	10時	本会議（総括質問）	
9月9日(水)			
9月11日(金)			建設水道常任委員会（議案審査）
9月14日(月)			総務常任委員会（議案審査）
9月15日(火)			教育福祉常任委員会（議案審査）
9月16日(水)	市民経済常任委員会（議案審査）		
9月25日(金)	13時	本会議	

職員採用説明会を開催

技能労務職7職種（保育所調理、自動車運転技士など）の職員が集まり、職種別に仕事を紹介します。

時 7月30日(木)15時30分～17時

場 議会庁舎

対 今年度の本市職員採用試験（技能労務職）を受験予定か検討している人

申 7月21日(火)までに二次元コードの申し込みフォームで

問 職員課

TEL 027-898-6503



高齢農家の農機具購入を支援

対象機械などは、耕うん機などの管理機、防除機、草刈機、税込み2万円以上のアシストスーツです。いずれも販売品目に使用するものに限り、交付決定前に購入したものは対象外です。なお、過去3年度以内に本事業を利用した人、セカンドキャリア就農支援事業を実施している人は対象外です。詳しくは問い合わせください。**補助額**=購入費の2分の1以内（上限8万円）

対 本市在住で以下の条件を全て満たす農業者。予算額を超えた場合は抽選です。①4月1日に70歳以

広報まえばし読者アンケート

今後の紙面づくりの参考とするため、広報紙に関する読者アンケートを実施します。二次元コードのアンケートフォームから回答をお願いします。

時 7月31日(金)まで

問 広報ブランド戦略課

TEL 027-898-6642



上②確定申告などで農業収入を確認できる③前年合計所得金額が200万円以下④市税の滞納がない⑤認定農業者でない⑥農地台帳に登録されている

申 8月3日(月)～10日(月)に農政課（**TEL** 027-898-6708）へ直接



いつでも利用できる電子図書館

電子図書館は、図書館に行かなくてもインターネットを通じて自身のパソコンやスマホ、タブレットなどから電子書籍を読むことができるサービスです。図書館の開館時間を気にせず、24時間いつでも利用できます。

問 市立図書館

TEL 027-224-4311



図書館利用はネットから便利に

図書館利用カードを持っている人は、ホームページ内「利用者メニュー」を利用可能。自宅などから、貸出期限の延長や資料の予約ができます。また、メールアドレスを登録すると、連絡がスムーズになります。

問 市立図書館

TEL 027-224-4311



都市計画審議会の傍聴

時 7月8日(水)14時～16時

場 議会庁舎3階301会議室

対 一般、先着10人

申 当日13時30分～50分に会場へ直接

問 都市計画課

TEL 027-898-6943

教育委員会定例会の傍聴

時 7月14日(火)14時30分

場 市役所11階北会議室

対 一般、先着10人

申 当日14時～14時20分に会場へ直接

問 教育委員会事務局総務課

TEL 027-898-5803

消費者の豆知識

偽メール

事例=利用しているスマホ決済アプリから「引き落としができない」とメールが届きました。メール内のURLをタップすると、送金画面が表示されたため、詐欺だと思い画面を閉じました。

回答=これは、実在する企業になりすましてお金を騙し取る詐欺の手口です。送金画面は本物のスマホ決済アプリの画面で、偽メールと気付かずそのまま操作を続け、意図せず送金してしまったというトラブルが増えています。他にもIDやパスワード、クレジットカード番号などの入力を求める偽サイトに誘導する手口もあります。突然届いたメールの真偽は分かりません。メールからは操作せず、心配なことがあれば、アプリや公式サイト、企業のホームページの問い合わせ先に確認しましょう。

問 消費生活センター

TEL 027-898-1755

i お知らせ
新エネ・省エネ設備導入に補助

家庭における新エネルギー・省エネルギーの普及促進を図るため、対象設備を新規に購入し設置した個人に費用の一部を補助します。予算額に達した時点で受付終了です。

- 対** 4月1日以降、自ら居住する住宅に次のいずれかの設備を設置した人。
①太陽光発電連携型給湯機
②家庭用燃料電池コージェネレーション
③定置用蓄電池設備
④太陽光発電設備

補助額=**①②**は5万円**③**は蓄電容量1kWh当たり1万円(上限5万円)**④**は3万円

問 環境政策課
TEL 027-898-6292



📢 催し
こども・若者アイデア公開審査

こどもや若者から募集した「こんなまちにしたい」というアイデアの公開審査を実施。公開審査ではこどもや若者も審査委員を務め、採択となったアイデアは、自分たちで実践する事業です。

時 7月11日(土)9時30分～12時



場 ミヤケン元気21 3階ホール
問 市民協働課
TEL 027-210-2196

大室古墳群を巡り歴史を学ぶ

古墳の語り部が、大室古墳群を案内します。歩きやすい服装で参加してください。

時 7月11日(土)9時30分～11時
場 日本キャンパック大室公園民家園
問 文化財保護課
TEL 027-280-6511



趣味や学びの教室を見学して

中央公民館で活動中の自主学习グループが学習見学会を開催。フォークダンスやコーラス、絵画、英会話、パソコンなどの教室を見学、体験できます。活動日時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 7月31日(金)まで
対 市内在住・在勤・在学の人
問 中央公民館
TEL 027-210-2199



市民の茶席

時 7月15日(水)10時～15時
場 中央公民館 5階茶室

講師=前橋茶道会・後藤宗充さん
対 市内在住の人
料 500円(小学生以下は300円)
問 中央公民館
TEL 027-210-2199



前橋けいりん

時 〈本場〉まえばし七夕賞(GⅢ) 7月10日(金)～12日(日)、ドームスーパーナイトレース(GⅢナイター) 22日(水)～24日(金)〈場外〉7月3日(金)～5日(日)・14日(火)～20日(月)・22日(水)～29日(水)〈わくわくドームランド〉本場開催日と場外発売日と同日
問 公営事業課
TEL 027-235-2000



前橋シネマハウス支配人のおすすめ作品
『かもめ食堂』(公開期間=7月10日(金)まで)

日本人女性のサチエはフィンランドの首都・ヘルシンキの街角に「かもめ食堂」という名の小さな食堂をオープンさせますが、客は一向にやって来ません。ある日、サチエはひょんなことから日本人旅行客のミドリと知り合い、店を手伝ってもらうこととなります。やがてサチエの店には、個性豊かな人々が次から次へとやって来るようになります。ヘルシンキの小さな食堂を舞台に、3人の日本人女性が織りなす穏やかな日常と全編を通しておいしそうな料理。お腹が減ってたまらなくなると同時に、人のやさしさと温かさで胸がいっぱいになります。派手な映画ではないけれど「そうそう、こういうのが観たかった」と思わせてくれる傑作映画です。



7月の上映作品
 『1975年のケルン・コンサート』『私たちの話し方』『サンキュー、チャック』『四月の余白』『トロフィー』

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
TEL 027-212-9127 (火曜休館)

結婚式場で夜の縁活交流会

独立型大聖堂のある結婚式場で
独身男女の交流を深めます。軽食
とドリンク付きです。

時 7月31日(金)19時15分～21時
15分

場 アメイジンググレイス前橋(小
相木町)

対 20歳代～おおむね30歳代の独
身男女、各12人(抽選)

¥ 男性4,500円、女性2,500円

申 7月22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
middle縁活プロジェクト・池田さん

TEL 090-9822-0291

こどもの結婚の悩み事相談会

未婚の子の結婚に悩む親向けの
個別相談会を開催します。予約が
必要です。

時 7月22日(水)10時～15時

場 ミヤケン元気21

対 子の結婚について相談したい人

申 二次元コードのホームページで

問 グンマDEアイ縁活
ラボ・岡田さん

TEL 070-1308-4146

文化協会

TEL 027-289-6521

● ふれあい体験教室 煎茶道教室

時 8月9日(日)13時～15時

場 中央公民館

対 小3以上、先着10人

¥ 500円

講師 = 茶道部会・煎茶道東阿部流

申 7月24日(金)までに二
次元コードの申し込み
フォームで

昌賢学園まえばしホール

TEL 027-221-4321

① 午後のくつろぎワンコインコン
サート「ヒネモス『奇想天外おも
ちの楽隊』」

玩具やガラクタなどを使ったラ
イブパフォーマンス。0歳児から
入場できます。

時 8月1日(土)13時30分

¥ 3歳以上は全席自由500円



② 演劇『沼の中の淑女たち』

沼にどっぷりとはまった淑女た
ちの、人生の選択とは。社会風刺
劇をご覧ください。

時 9月19日(土)17時

対 小学生以上

¥ 全席指定4,000円



③ 群馬交響楽団午後の名曲コン
サート「ベートーヴェン／交響曲
第5番ハ短調作品67『運命』ほか」

時 12月3日(木)14時

対 小学生以上

¥ 全席指定〈一般〉S席5,000円、
A席4,000円、B席3,000円〈25
歳以下〉S席2,500円、A席2,000
円、B席1,500円

問 ①②は昌賢学園まえ
ばしホール③は群馬交響

楽団(**TEL** 027-322-494
4)へ



募集

健康づくりのポスターを募集

「自分の健康は自分でつくる」を
テーマに、健康意識の向上を図る
ためのポスターを募集。入選作品
の著作権は、県国民健康保険団体
連合会に移転します。

対 県内在住・在学の小中学生

作品 = 四つ切りの用紙で健康づく
りを題材とした標語と、その標語
に合う図案で創作した未公表の作
品、一人1点。作品の裏面右下に
氏名(ふりがな)・ペンネーム(任
意)・学校名・学年を記入

申 9月18日(金)までに市役所国民健
康保険課(**TEL** 027-898-6246)
か各支所へ直接

高崎だよ
り

豪華出演陣が集結
高崎音楽祭

「音楽のある街 高崎」を代表する秋の一大イベント、高崎音楽祭を
今年も開催します。今年、シシド・カフカさん、Chageさん、山
口智充さんによる高崎初の音楽ユニットが登場。豪華な出演陣と、高崎音楽祭ならではの
公演や演出をお楽しみください。出演ア
ーティストなど詳しくは、公式ホームページを
ご覧ください。

時 9月26日(土)～10月12日(月)

場 高崎芸術劇場(高崎市栄町)

問 高崎音楽祭事務局

TEL 027-322-9195



シシド・カフカさん

募集

ねんりんピック参加者募集

ぐんまねんりんピック2026の参加者を募集します。参加できる種目は一人一種目までです。

時 10月29日(木)〈荒天時予備日〉
11月11日(水)

場 ALSOKぐんま総合スポーツセンター (関根町) ほか

募集種目 = 〈団体〉ゲートボール、卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、グラウンド・ゴルフ、ソフトバレーボール、ペタンク、なぎなた、太極拳〈個人〉剣道、弓道、マラソン (5km、10km)、水泳、囲碁、将棋、健康マージャン

対 県内在住の昭和43年4月1日以前 (マラソン、ソフトバレーボール、なぎなたは昭和51年4月1日以前) 生まれの人

申 7月13日(月)~31日(金)に長寿包括ケア課

☎ 027-898-6134へ

問 県長寿社会づくり財団

☎ 027-255-6511



景観審議会の委員を募集

景観計画の施策などを審議する委員を募集します。

任期 = 10月1日(木)~令和11年9月30日(日)

対 次の全てを満たす人、1人 (選考)。**①**市内在住で20歳以上**②**本市の附属機関などの委員となっていない**③**年2回程度、平日昼間の会議に出席できる

申 7月15日(水)~8月10日(月)に郵送 (当日消印有効) で。住所・氏名・性別・生年月日・職業・電



話番号・応募の動機や景観に関して日頃感じていることなどを記入し、市役所都市計画課 (☎ 027-898-6974) へ

水と緑の審議会委員を募集

緑豊かなうるおいと安らぎのある都市環境の形成を審議する、水と緑のまちをつくる審議会の委員を募集します。

任期 = 12月~令和10年3月31日(金)

対 次の全てを満たす人、2人 (選考)。**①**地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない**②**応募日に市内在住で20歳以上**③**平日の昼間の審議会に出席できる**④**応募日に本市の他の審議会などの委員になっていない

申込書の配布 = 市役所公園緑地課で。本市ホームページからダウンロードもできます



申 7月31日(金)までに申込書を記入し、市役所公園緑地課 (☎ 027-898-6842) へ直接

市民スポーツ写真コンテスト

市スポーツ協会創立80周年記念事業「市民スポーツフォトコンテスト」を開催。本市のスポーツに関する写真を募集します。応募作品の展示や授賞式も開催します。応募票は二次元コードのホームページからダウンロードしてください。

募集期間 = 9月30日(水)まで

対 市内在住・通勤・在学の人

申 応募票と作品を市スポーツ協会事務局 (☎ 027-289-0607) へ直接。または二次元コードのホームページで



朔太郎の世界を絵画で表現

「わたしが描く朔太郎の世界」絵画作品を募集。萩原朔太郎の詩をイメージし、自由な発想で四つ切り画用紙に作品を描いてください。学校単位での応募も可能です。

対 市内の小中学校に在籍する児童・生徒

申 7月2日(木)~9月8日(火)に前橋文学館 (☎ 027-235-8011・水曜休館) へ直接



自衛官などを募集

自衛官などの採用試験を実施します。詳しくは、二次元コードのホームページをご覧ください。



種目 = 一般曹候補生、2等陸・海・空士、航空学生、予備自衛官補など

問 自衛隊前橋募集案内所

☎ 027-220-4351

スポーツ

市民スポーツ祭

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。

● 水泳競技大会

時 8月2日(日)

場 しんしん大渡温水プール

● 町内対抗軟式野球大会

時 8月16日(日)~9月13日(日)

場 前橋総合運動公園グレースイン前橋市民球場ほか



市民プールがオープン

市民プールは7月18日(土)から今季の利用を開始します。

時 7月18日(土)～8月30日(日)、9時～18時

¥ 一般200円、中学生以下50円

問 同場

TEL 027-234-9211



市民プールでSUP体験会

時 7月4日(土)～8月29日(土)の18回

対 水慣れしている3歳～70歳

¥ 1回3,500円とプール利用料

申 二次元コードのホームページで

問 OUTDOOR CLUB

TEL 080-5407-5904



旧前東商高の利用調整会議

10月以降の利用調整会議を実施。大会での利用者は7月10日(金)までに大野工業大胡総合運動公園へ連絡してください。

時 7月11日(土)〈卓球・軽スポーツ室〉10時〈グラウンド・テニスコート〉11時〈体育館〉13時30分

場 同園弓道場

対 市内在住・在勤・在学する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 同園

TEL 027-230-4055

プロから学ぶサッカー教室

本市を拠点に活動するバニーズ群馬FCホワイトスターが「リトルバニーズ・ガールズ・サッカースクール」を開校。初心者も参加できます。初年度は無料です。

時 毎週火曜〈小1～3〉16時～16時55分〈小4～6〉17時5分～17時50分

場 糸井ホールディングス屋内練習場(高崎市棟高町)

対 女子小学生

申 二次元コードのInstagramで

問 リトルバニーズ・ガールズ・サッカースクール

事務局

TEL 027-212-5075



滋野堤水堂宮城体育館

TEL 027-283-8735

● 中学生卓球

時 7月27日(月)・28日(火)、9時～16時

対 市内在住・在学の中学生、先着100人

● 中学生バレーボール

時 7月30日(木)・31日(金)、9時～16時

対 市内在住・在学の中学生、先着150人

¥ 580円

申 7月24日(金)までにまえばしスポーツナビで



前橋総合運動公園

TEL 027-268-1911

● テニス(ナイターコース)

時 8月24日～9月10日の月木曜6回、18時45分～20時45分

対 19歳以上の初・中級者、30人(抽選)

¥ 5,000円

申 7月15日(水)までにまえばしスポーツナビで



しんしん大渡温水プール・トレーニングセンター

TEL 027-253-7811

プールとトレーニング室は7月17日(金)～8月31日(月)(7月26日(日)・8月2日(日)を除く)は休まず営業します。

ヤマト市民体育館前橋

TEL 027-265-0900

下表の教室を開催します。

対 高校生以上(小学生バドミントンは小3～小6、初心者太極拳は高校生以上の初心者、経験者太極拳は高校生以上の経験者。各抽選)

申 7月15日(水)までにまえばしスポーツナビで。または往復ハガキで(必着。1人1通)。教室名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・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



ヤマト市民体育館前橋 各種教室

教室名	日時	定員	費用
小学生バドミントン	8月4日(火)～7日(金)の4回、18時30分～20時30分	各40人	1,060円
サマーピラティス	8月5日(水)～28日(金)の6回、10時～11時		3,080円
リフレッシュヨガ	8月25日～11月17日の火曜10回、10時～11時	60人	各5,000円
ビューティエクササイズ	8月25日～11月17日の火曜10回、13時30分～14時30分	50人	
ピラティス(夜間)	8月25日～11月17日の火曜10回、19時30分～20時30分	40人	
初心者太極拳	8月25日～11月17日の火曜10回、13時30分～15時	50人	
経験者太極拳	8月25日～11月17日の火曜10回、10時～11時30分	80人	

スポーツ

アーチェリー初心者教室

アーチェリーの基本動作とマナーを習得します。

時 8月5日～26日の水曜4回、18時30分～20時30分

場 ヤマト市民体育館前橋

対 高校生以上のアーチェリー初心者、先着12人

¥ 3,000円

申 7月24日(金)までに二次元コードの申し込みフォームで

問 市アーチェリー協会・

TEL 080-5020-0591



講座・教室

もしもにそなえて救命講習

上級救命講習を実施。AED（自動体外式除細動器）の取り扱いや心肺蘇生法、傷病者管理法、止血法、搬送法などを学びます。

時 7月26日(日)9時～18時

場 消防局

対 市内在住・在学・在勤の中学生以上、先着20人

申 7月5日(日)12時から二次元コードのホームページで

問 救急課

TEL 027-220-4513



Canva 中級者向けセミナー

「伝わる」は作れる！広報デザインセミナー」を開催。Canvaで役立つデザインを学びます。

時 7月27日(月)19時

場 中央公民館

対 Canvaを使用してチラシや広報物の作成経験がある人で、NPO・ボランティア団体関係者が本講座に関心のある人、15人（抽選）

申 7月15日(水)までに二次元コードの申し込みフォームで

問 市民活動支援センター

TEL 027-210-2196



中公でスマホの使い方マスター

下表のとおり中公スマホ教室を開催します。

対 市内在住の人（各抽選）

申 7月20日(月)（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（①～③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（8月分）

係」へ

問 同館

TEL 027-210-2199



中公スマホ教室		
内容	日時	定員
①覚えておきたいセキュリティ対策！	8月20日(木) 10時30分～12時30分	各20人
②LINE 応用編！	8月20日(木) 14時～16時	
③スマホの基礎と防災！～いざという時スマホで情報収集	8月21日(金) 14時～16時	

日本専門司書が見たドイツ

ケルン市で日本専門司書を28年勤めた講師が、ドイツ人が抱く日本への関心やドイツの労働環境などを紹介します。

時 7月18日(土)10時30分～11時45分

場 中央公民館

対 中学生以上、先着50人

¥ 〈市国際交流協会会員〉無料 〈非会員〉500円

申 市国際交流協会

TEL 027-226-5516へ



ひきこもりの家族の教室

ひきこもりの状態を家族が理解し、本人への家族の対応について考えます。

時 7月9日(木)13時30分～15時30分

場 第二コミュニティセンター

対 市内在住でおおむね18歳～40歳のひきこもりの人の家族、先着20人

申 7月8日(水)までに保健予防課

TEL 027-220-5787へ

聴覚障害者のための要約筆記

聞こえない・聞こえにくい人に音声情報を文字で伝える、要約筆記者の養成研修を開催します。手書きコースとパソコンコースがあります。

時 10月17日(土)～来年3月16日(火)の24回

場 県生涯学習センター（文京町二丁目）

対 県内在住で、来年度実施予定の後期課程を修了し、認定試験を受験後、要約筆記者派遣事業に登録して活動できる18歳以上の人、各15人（選考）

¥ テキスト代

申 7月24日(金)までに二次元コードのホームページで

問 県聴覚障害者コミュニケーションプラザ

TEL 027-255-6633



危険物取扱者保安講習

危険物取扱者保安講習を実施。オンラインでも受講できます。詳しくは全国危険物安全協会のホームページをご覧ください。

時 8月21日(金)9時30分～12時30分・13時30分～16時30分

場 県労働福祉センター（野中町）

対 次のいずれかに該当する危険物取扱者、先着各200人。①継続して危険物取扱作業に従事し、前回の受講日以降で最初の4月1日から3年が経過する②新たに従事したか再び従事した日から1年が経過する（免状交付日か前回受講日以後で最初の4月1日から2年以内の人を除く）

¥ 県証紙代5,300円

申 8月3日(月)～7日(金)の9時～17時に、申込書に免状（写し可）と県証紙代を添えて、消防

局予防課（**TEL** 027-220-4509）へ直接



点訳学んでボランティア活動

点訳奉仕員の養成講習会を開催。点訳作業は自宅で好きな時間にできます。

時 9月10日～11月12日の木曜10回、19時～20時30分

場 K'BIXまえばし福祉会館

対 市内在住・在勤・在学の人で修了後に点訳ボランティアとして活動したい人など、先着15人

¥ 770円

申 8月7日(金)までに二次元コードの申し込みフォームで

問 障害福祉課

TEL 027-220-5711



赤城少年自然の家

TEL 027-287-8227

● **キャンプボランティア養成講習会**
レクリエーションやキャンプボランティアの基礎知識を学びます。

時 8月2日(日)10時

対 高校生以上、先着24人

¥ 2,500円

申 7月26日(日)までに赤城少年自然の家へ



事業者向け

農業委員会だよりで自社PR

10月発行の農業委員会だよりに掲載する有料広告を募集します。

対 県内の企業や団体

掲載スペース = 1～4 ページ下部 縦50mm×横85mm、各2枠

¥〈表紙〉1枠6,000円〈2～4ページ〉1枠5,000円

申込書の配布 = 農業委員会事務局で。本市ホームページからダウンロードもできます

申 8月20日(木)までに申込用紙に記入し、広告デザイン原稿を添えて同局 (**TEL** 027-898-6732) へ直接



ごみ分別アプリの広告を募集

ごみ分別アプリ「さんあ～」に掲載する広告を募集します。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 = 横600ピクセル×縦600ピクセル、3枠

掲載期間 = 10月1日(木)～来年3月31日(水)

¥ 1枠3万円

申 8月7日(金)まで

に申込用紙に記入し、市役所ごみ政策課 (**TEL** 027-898-6272) へ直接



起業家とつながる交流会

創業センター入居者による事業プレゼンや外部の起業家との交流イベントを開催します。人脈づくりやビジネスマッチングの機会に活用してください。

時 7月18日(土)18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もない人、先着30人

申 同センター

TEL 027-289-9666 へ

副業人材活用で課題解決

人材紹介会社の國分純貴さんを講師に、副業人材を活用した経営課題の解決手法や事例を学びます。また、副業人材の活用に関する本市補助制度についても説明します。

時 7月23日(木)14時～15時30分

場 議会庁舎

対 市内の個人事業主・中小企業、先着30人

申 二次元コードの申し込みフォームで

問 しのめ信用金庫

TEL 027-330-1177



手話で話そう **問** 障害福祉課 **TEL** 027-220-5711 **FAX** 027-223-8856

本市公式YouTubeでも手話の紹介動画を公開しています。

本市公式YouTube 今月の手話単語動画

赤城 **大沼**

① 唇を右手人差し指の指先で右へ引く。
※ 口紅の赤さを表現

② 曲げた両手人差し指を向かい合わせる。
※ 曲げた両手で天守閣の屋根に置かれているシャチホコを表現

左手の親指と残りの4指を大きめに広げ、その内側に沿って、沼の円を描くように、右手のひらを右側からひと周り大きくまわす。
(小沼はこの動作を小さく表現する)

らんとん祭り

① 両手の人差し指で、中央から外側へ、らんとんをつる紐を表す。

② つるしてあるらんとんを表すように両手で手のひらを上に向け、内側から外側に2、3回ずらしていく。

人差し指を上に向け、両肩の上へ上げ、くるくる回す。
※ 皿回しの表現 (祭りの表現は色々あるが、この場合イベントの意味で表現)



事業者向け

6次産業化事業の要望を調査

来年度以降の6次産業化（前橋産農林水産物の加工販売）支援の要望調査を実施。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 市内での経営耕地面積が30アール以上か、直近1年間の農林水産物販売金額が50万円以上の個人・法人・団体

対象事業など = 〈ハード〉加工・販売施設の整備、機械の導入〈ソフト〉販売促進用パンフレットやホームページの作成、パッケージなどのデザイン

要望調査票の配布 = 市役所農政課で。本市ホームページからダウンロードもできます

申 7月21日(火)～9月1日(火)に調査票に記入し、同課（☎027-898-5841）へ直接



美容師法違反に注意

美容師免許を持たない人は、カットやヘアセットなどの施術ができません。また、これらの施術は届け出した美容所のみで行えます。

疾病などの理由で美容所に出向くことが困難な人に施術をする場合は、出張の届け出が必要です。届け出などが適切にされない場合、関係法令に違反するおそれがあります。適正な営業や届け出をしてください。

☎ 衛生検査課

☎ 027-289-5022



その他の情報

休日当番動物病院案内

☎ 録音案内

☎ 027-283-8333

寄付

● **アクティ群馬** = 製氷機をスポーツ振興のために

● **ザスパ** = ザスパ群馬オリジナル定規 1万5,000個を市立小学校・特別支援学校小学部の全児童へ

● **丸合青果** = 50万円を動物愛護支援のために

● **ライフシステム日典ラサ前橋** = 10万円を社会福祉のために

以下の4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

● **アルファデンタルオフィス** = こども用歯ブラシ200本、歯磨材35個

● **ガトーフェスタ ハラダ** = ラスク 2,760袋

● **群馬ヤクルト販売** = 乳性飲料 240本

● **サンヨー食品** = 即席麺 1,440食



子育て世代

カップ麺工場で学ぶ食の安全

「食の安全安心親子教室～食品工場にってみよう」を開催。カップラーメンを製造している太平食品工業工場を見学し、食中毒の知識や、食の安全を守るための取り組みを学びます。

☎ 7月27日(月)14時～16時

☎ 太平食品工業本社工場（朝倉町）

☎ 市内在住・在学の小3～小6（2人まで）と保護者1人、先着10組

☎ 7月7日(火)～13日(月)に二次元コードの申し込みフォームで

☎ 衛生検査課

☎ 027-220-5778



元気まえばしっ子



2歳になる子を紹介しています



古市 ころちゃん



小暮 修弥ちゃん



大川 一花ちゃん



向田 想ちゃん



萩原 蒼翔ちゃん



村上 琥泰郎ちゃん

令和6年12月2日～令和7年4月1日生まれの子の募集記事は、本紙9月号に掲載予定です。

人権標語

わたしもまげて うんいいよ みんなであそぶと たのしいね

大利根小3年 本多 菜夏さん

中央公民館×共愛短大連携講座

紫キャベツの煮汁を使って、色が変わるふしぎを実験します。色の変化を観察しながら、親子で色の変化を試してみましょう。

時 8月2日(日)10時～12時

場 中央公民館

対 小3～中3の親子、12組

¥ 1組500円

問 共愛学園前橋国際短大

TEL 027-231-8286



子どもと学ぶ食育教室

食育教室「カラダに『いいあんばい』な血圧と塩の関係」を開催。クイズや試食のほか、減塩のこつを学びます。

時 7月22日(水)10時～11時30分

場 保健センター

対 市内在住の小学生の親子、先着20組

申 7月12日(日)までに二次元コードの申し込みフォームで

問 健康増進課

TEL 027-220-5783



家庭でのエコを学んで

「夏休み大作戦2026～親子でエコについて考えよう」を開催。実験をしながらさまざまな家庭でのエコを学びます。各プログラム先着30人です。保護者も参加できます。

時 8月8日(土)・9日(日)、10時～15時30分

場 県庁(大手町一丁目)

対 小4～中3

申 7月1日(水)8時30分

～26日(日)23時59分に二次元コードの申し込みフォームで



問 県環境政策課

TEL 027-226-2821

親子で作る郷土料理

前橋産小麦を使った炭酸まんじゅうと手打ちうどんを親子で作る郷土料理講習会を開催します。

時 8月20日(木)・21日(金)、10時～13時

場 地産地消センター(富田町)

対 市内在住の小学生と保護者、各4組8人(子どもは1組1人まで。各抽選)

¥ 1組1,300円

申 7月16日(水)までに二次元コードのホームページで

問 農政課

TEL 027-898-5841



親子参加の不登校支援イベント

不登校支援イベント・SAME BOAT^{セイム ボート}2026を開催。子どもは自然体験やブースで交流し安心感を育み、保護者は講演と交流会で理解と情報共有を深めます。

時 8月30日(日)13時～16時

場 国立赤城青少年交流の家(富士見町赤城山)

対 県内の学校に行きづらい子どもとその保護者

申 二次元コードの申し込みフォームで

問 ターサ・エデュケーション

TEL 027-226-5243



ひとり親家庭の子ども向け体験

新しく出会う仲間と共に赤城山の大自然を楽しみながら、自立への一歩を踏み出すきっかけとなる2泊3日の自然体験キャンプです。

時 9月19日(土)～21日(月)

場 国立赤城青少年交流の家(富士見町赤城山)

対 市内在住のひとり親家庭の小4～小6、先着30人

¥ 5,000円

申 8月17日(月)までに二



次元コードのLINEアカウントで

問 教育支援協会北関東

TEL 027-226-6731

図書館長からの案内状

「謎解き!図書館長からの案内状～2026夏」を開催。全問正解者には達成証を贈呈します。

時 8月3日(月)14時～16時

場 市立図書館

対 小3～中学生、先着30人

申 7月17日(金)までに二次元コードのホームページで

問 同館

TEL 027-224-4311



前橋こども図書館

TEL 027-230-8833

● 夏のこどもフェスティバル～おはなし会

絵本や紙芝居の読み聞かせや歌、手遊びなどをします。

時 8月8日(土)11時～11時50分

● 牛乳パックでからくり絵本をつくろう!

時 7月28日(火)・29日(水)、10時～12時

場 中央公民館501・502学習室

対 両日参加できる小学生と保護者、先着10組

申 7月9日(木)10時から前橋こども図書館へ

● ぬいぐるみのおとまり会

ぬいぐるみと一緒に読み聞かせを楽しんだ後、ぬいぐるみは図書館に宿泊。後日、ぬいぐるみが図書館で過ごした写真と一緒にお薦めの本を貸し出します。

時 8月25日(火)15時30分～16時30分

場 前橋こども図書館

対 市内在住で図書館利用カードを持っている、開催日に満1歳以上小2以下の子ども、10人(抽選)

申 7月2日(木)～14日(火)

に申込書を同館へ





子育て世代

初めての子育て学ぶプログラム


初めて子育てを経験する母親が集まり、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「ベビープログラム～赤ちゃんがきた!」を開催します。

時 9月25日～10月16日の金曜4回、10時～12時

場 中央公民館

対 市内在住で今年3月26日～7月25日生まれの第一子と母親、14組(抽選)

料 1,045円

申 7月20日(月)～9月4日(金)に二次元コードの申し込み 

問 同館

TEL 027-210-2199



児童文化センター

TEL 027-224-2548

● 夏休みの開館時間・ゴーカート運行時間

7月22日(水)～8月30日(日)の開館時間は9時から17時まで、ゴーカートの運行時間は10時から16時30分まで(乗車券販売は16時まで)。混雑時は乗車券の販売を早めに終了する場合があります。

● 7月のプラネタリウム


内容	平日	土日曜・祝日
星座のお話「七つの光を放つ王冠～天子ちゃん、天文学家になる」	火木曜 15時30分	10時30分・13時30分
天文学シリーズ「アルテミス計画～月、その先の宇宙へ」	水金曜 15時30分	11時30分・15時30分

● わくわく教室「未来の自転車を体験しよう!」

太陽誘電で自転車の乗車体験をします。

時 8月25日(火)8時20分～12時30分
集合場所 =児童文化センター

対 市内在住・在学中、一人で自転車に乗れる、身長130cm以上の小4～中2、20人(抽選)

申 8月10日(月)までに二次元コードの申し込み 

● 大学生と自然体験inあかぎ


赤城山で大学生と一緒に散策・木工クラフト・カレー作りなどをします。

時 8月19日(水)・21日(金)、9時～15時

集合場所 =児童文化センター

対 両日参加できる小3～小6、先着30人

料 2,500円

申 7月15日(水)までに二次元コードの申し込み 

問 共愛学園前橋国際大

TEL 027-266-7585

赤城少年自然の家

TEL 027-287-8227

● 大冒険キャンプ

テント設営や野外炊事、キャンプファイヤー、自然体験学習などをします。

時 8月8日(土)～12日(水)

対 小4～中3、先着24人

料 3万円

● 夏の思い出キャンプ

ネイチャーゲームやキャンプファイヤー、流しそうめんなどをします。

時 8月16日(日)～17日(月)


対 小1～小3、先着24人

料 8,000円

● アウトドアスクール～黒檜登山に学ぶ

黒檜山登山や登山に関する安全管理を学びます。

時 8月29日(土)

対 小5～一般、先着12人 

料 5,500円

申 赤城少年自然の家へ 

夏休み子ども消費生活教室


リサイクルや節約について学びます。

内容・時 〈①楽しくチャレンジ! SDGsクッキング〉7月23日(木)10時30分～13時30分 〈②牛乳パックでさおばかりを作って重さをはかろう!〉7月24日(金)10時～12時 〈③トイレットペーパーの芯アート〉7月29日(水)10時～11時30分・13時30分～15時

場 K'BIXまえばし福祉会館

対 市内在住の小学生(①②は小3以上。ただし②の参加者の弟・妹は小1・小2も可)、①は先着16人②は先着15人③は先着各10人

料 ①は500円

申 7月3日(金)から二次元コードのホームページで 

問 消費生活センター

TEL 027-898-1756へ



おもちゃの病院

おもちゃの修理ボランティアです。

場所	日時	
下川淵市民サービスセンター	7月12日(日)	10時～12時
宮城公民館	7月18日(土)	
K'BIXまえばし福祉会館	7月19日(日)	
かすかわ児童館・高橋建築設計事務所 げんき館	7月25日(土)	
第二コミュニティセンター(保健センター内)	7月26日(日)	

申 当日会場へ直接

問 ボランティアセンター

TEL 027-232-3848



シニア世代

電話音声で避難情報を発信

高齢者避難情報コールサービスの申請を受け付け。事前に登録された電話番号に避難情報などを発信します。

対 次の全ての条件を満たす世帯。

① 市内の洪水浸水想定区域か土砂災害警戒区域、土砂災害特別警戒区域が含まれる町に居住している

② 世帯員全員が原則75歳以上で携帯電話を持っていない

③ 家庭用プッシュ式固定電話がつながっている

④ 電話で意思疎通できる

申請書の配布 = 議会庁舎防災危機管理課、市役所長寿包括ケア課・介護保険課、各支所・市民サービスセンターで。本市ホームページからダウンロードもできます



申 申請書に記入し、申請書の各配布先へ直接

問 防災危機管理課

TEL 027-898-5935



長寿の祝い金を贈呈します

敬老祝金を口座振込で給付。対象者には、7月下旬に敬老祝金支給申請書兼振込依頼書を送付します。必要事項を記入し、通帳の写しを添えて、同封の返信用封筒で長寿包括ケア課へ返送してください。9月末以降に順次給付します。

対 <88歳>1万円<100歳>10万円

問 同課

TEL 027-898-6134



シニア脳活健康サロン

脳健康チェックや体組成などの計測、脳トレ、ロコモ予防体操をする脳活体験会を開催。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などの専門職やカノップスタッフが応援します。参加は、月に1人1回までです。

時 7月9日(木)・23日(木)・8月13日(木)、10時～12時

場 カノップ前橋本店 (カラオケまねきねこ前橋本店内・大友町一丁目)

対 おおむね60歳以上の人、先着各15人

申 各開催日の3日前までにカノップ (**TEL** 027-212-5738) へ直接

問 長寿包括ケア課

TEL 027-898-6133

歩行測定会

歩行姿勢や握力などを測定するフレイル予防のための測定会を実施します。歩く速さは、フレイル(健康と日常生活でサポートが必要な状態の中間)と関連が高いといわれています。健康状態や生活習慣の個別相談も可能。予約優先です。

時 ① 7月29日(水) 9時30分～12時

② 8月4日(火) 9時30分～12時

場 ① はにこっとおおとも ② は総社市民サービスセンター

対 おおむね65歳以上の人、先着各60人

申 各開催日の1週間前までに長寿包括ケア課

TEL 027-898-6133へ

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)

地域の交流施設として誰でも利用できます

にこっとしきしま

TEL 027-233-2121

● 姿勢改善若々しく歩こう

時 7月16日(木)10時

対 一般、先着24人

申 7月2日(水)9時30分から同館へ

にこっとかすかわ

TEL 027-285-3801

● 桃瀬紙芝居楽団

「紙芝居と歌謡曲」

時 7月16日(木)11時～12時

にこっとひろせ

TEL 027-261-0880

● バランス力upのためのピラティス

時 7月31日(金)10時45分～11時45分

対 一般、先着20人

持 ヨガマット、タオル、飲み物

申 7月17日(金)9時30分から同館へ

にこっとふじみ

TEL 027-288-6113

● ヤクルト健康教室

「夏バテと熱中症」

時 7月14日(火)11時～12時

にこっとおおとも

TEL 027-252-3077

● ともちゃんのリフレッシュ体操
(簡単エアロビクス)

時 7月22日(水)10時～11時

対 一般、先着20人

持 体育館履き、タオル、飲み物

申 7月8日(水)9時30分から同館へ

みやぎふれあいの郷

TEL 027-283-8633

● 健康体操教室「脳トレ&ストレッチ」

時 7月9日(木)・23日(木)、13時30分～14時30分

対 一般、先着各25人

持 ヨガマット、タオル、飲み物

申 同館へ



7月28日は世界・日本肝炎デー

7月28日を含む一週間を「肝臓週間」と定め、ウイルス性肝炎のまん延防止と肝炎に関する正しい知識の普及啓発に取り組んでいます。

● 検診で早期発見

肝炎は肝臓の細胞に炎症が起こり肝細胞が壊れていく病気。多くが肝炎ウイルスによるものです。自覚症状が出にくいので、感染後に放置すると慢性化し、肝硬変や肝がんへ進行する恐れがあります。本市では40歳の人と、41歳以上で市の肝炎ウイルス検診を受けたことのない人を対象に、肝炎ウイルス検診を無料で実施。受診シールがある人は積極的に受けましょう。

☎ 健康増進課

☎ 027-220-5784



本市公式LINEでさまざまな情報を配信中

リニューアルに伴い、欲しい情報を受信できるセグメント配信を開始したほか、トーク画面下部(キーボードエリア)にあるメニューパネルが増えました。休日当番医や夜間休日診療所、市内AED設置施設状況のほか、シニア向けメニューもあります。

二次元コードから友だち登録をお願いします。

☎ 広報ブランド戦略課

☎ 027-898-6642



禁煙チャレンジ塾

たばこの煙には多くの有害物質が含まれています。禁煙チャレンジ塾では、自分や周囲の人のために禁煙を考えている人を保健師が3カ月間サポート。尿検査でニコチン代謝物の測定もできます。

🕒 7月14日(火)・15日(水)・8月27日(休)・28日(金)

📍 保健センター

👤 市内在住・在勤で1カ月以内に禁煙したいと考えている人

📅 各開催日の1週間前までに健康増進課

☎ 027-220-5784へ



介護予防のための

ピンシャン! 元気体操

Vol.2 座って行う筋力強化

☎ 長寿包括ケア課

☎ 027-898-6133



「ピンシャン!元気体操」は立ち上がる、手をのびず、歩くなど、普段の生活の中で動作を安全に楽に動けることを目的とした本市オリジナルの体操(ストレッチ・筋力強化・有酸素運動など全6種目)。椅子さえあればいつでもどこでもできます。このコーナーでは6回シリーズで紹介します。



Q. どうして筋トレをする必要があるの?

A. 加齢や活動量の低下、栄養状態の偏りなどが原因で筋力低下が進みやすくなります。筋力が低下すると、歩く速度が遅くなったり、転びやすさを引き起こしたりします。また、閉じこもりや認知機能低下、低栄養など、心身機能の低下(フレイル)を加速させることもあるため、日頃から筋力低下を防ぐための運動や食生活を取り入れることが大切です。

本市公式LINEから自宅で手軽にフレイルチェックができます!

シニア向けメニューから誰でもフレイルチェックが可能。65歳以上の方は、登録するとフレイルチェックの結果の履歴やお薦めの体操、食事レシピが見られます。先着でエコバッグをプレゼント中。登録には長寿包括ケア課が発行するIDが必要です。希望する人は同課へ連絡してください。

LINEの友だち登録については、上の記事をご覧ください。

● 筋力強化の目的・効果

体を支える力をつけ、転倒などを予防します。骨にかかる負担を減らし、関節の痛みを予防します。

● 筋力強化のポイント

どこの筋肉に力が入っているかを意識すると効果的です。息を止めずに重力に逆らいながら、ゆっくり滑らかに動かしましょう。

腕の上げ下げ ① 耳の横で軽くこぶしを握り、真(肩周りの筋力強化)つつすぐ頭上まで上げ、上で両手の



こぶしを軽く合わせる(4拍)。
※腕が前にならないように注意
② 元の位置に下ろす(4拍)。

膝の曲げ伸ばし ① 膝を伸ばして足首を(太ももの筋力強化)起こす(4拍)。



② ゆっくり下の位置に下ろす(4拍)。

市民健康講座・脳健康づくり

市民健康講座「高血圧を予防して脳の健康づくり～脳の病気と認知症を防ぐ生活習慣」を開催。こまがた脳神経内科・内科クリニックの医師・牧岡幸樹さんを講師に、専門医から見た高血圧が脳に及ぼす影響や、食事・運動・減塩など日常生活で無理なく続けられる予防のポイントを学びます。

時 7月30日(木)13時30分～15時

場 まえばし医療センター 2階共用会議室

対 市内在住・在勤・在学の人、先着50人

申 7月23日(木)までに健康増進課

TEL 027-220-5708へ



まえばしおれんじカフェ

認知症の人やその家族、地域住民、専門職など、誰でも気軽に参加できる通いの場です。個別相談や家族同士の歓談、簡単なものづくりをします。認知症の人同士が語り合う、本人ミーティング「まえば

し話楽笑る会」も同時開催します。

時 7月15日(水)13時30分～14時30分

場 K'BIX まえばし福祉会館

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20人

申 7月14日(火)までに長寿包括ケア課

TEL 027-898-6133へ



ボランティアビギナーズスクール

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します。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、ポイント登録手続きも実施。ポイントの登録は40歳以上の市民が対象です。

時 7月18日(土)10時～11時30分

場 K'BIX まえばし福祉会館

対 市内在住・在勤の人、先着10人

申 ボランティアセンター

TEL 027-232-3848へ

問 長寿包括ケア課

TEL 027-898-6133



ふらっと立ち寄れる いばしよ ibasho

認知症伴走型支援相談所 ibasho で認知症カフェや相談所を開設。ささいなことでも気軽に相談してください。個室での相談や電話相談もできます。

時 〈認知症カフェ〉 7月10日(金) 13時30分～14時30分 〈相談所(電話相談を含む)〉 毎週水金曜、10時～15時

場 パークサイドカフェ (朝日町三丁目)

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など

申 〈認知症カフェ〉は7月8日(水)までに三和会(月水金曜10時～15時)

TEL 080-2721-3240へ



健康テレホンサービス

TEL 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〉 持病の薬と歯科治療 〈火曜〉 女性における骨量の変化 〈水曜〉 60歳で24本以上の自分の歯がありますか 〈木曜〉 糖尿病とうまくつきあう人生 〈金曜〉 妊娠中の体重の増加 〈土日曜〉 認知症の人の食べる機能の障害

直接相談タイム(歯科) = 歯科医師に直接相談。7月9日(木)19時30分～20時30分



健康手帳

食中毒に気を付けましょう

食中毒は、細菌やウイルスに汚染された食品を口にすることで起こります。主な症状は腹痛、下痢、嘔吐、発熱おうとなどが中心です。特に高温多湿の季節は、原因となる微生物が増えやすいため、かかりやすい時季ですが、適切な衛生管理で予防が可能です。具体的には、①食事や調理の前、トイレの後にはせっけんで十分に手を洗いましょう。②食品は適切に保存し、長時間室温で放置しないでください。③肉や

魚は中心まで十分に加熱しましょう。

食中毒にかかってしまった場合、特に下痢は体内の原因物質を外に出す働きもあるため、原則として下痢止めは使用せず、水分を十分に補いながら安静に過ごしましょう。数日程度で回復することが多いですが、血便などの激しい症状を伴う場合は、消化器内科など専門の医療機関へ相談してください。

前橋市医師会 飯塚 賢一

休日当番医

診療時間は9時～16時。費用は休日の初診料金。急な病気やけがなどの診療・治療を実施。薬の処方原則1日分です。必要に応じて翌日以降にかかりつけ医を受診してください。本紙8月号の休日当番医は8月9日(日)分から掲載します。
 ※市外局番は前橋市・高崎市ともに027です。※発熱がある人は事前に電話の上、受診してください。



市医師会ホームページ

	小児科	内科		外科		婦人科	耳鼻咽喉科	眼科	
7月12日(日)		青梨子 はぎわら医院 (内) 青梨子町 TEL 210-5501	もてぎ 内科医院 (内) 上増田町 TEL 266-5671	まえばし医療 センター (夜間休日 診療所)	たけむら整形外科 クリニック (整) 箱田町 TEL 212-3266	マザーズクリニック TAMURA (産婦) 小屋原町 TEL 266-8803	耳鼻咽喉科 とよだクリニック (耳鼻) 駒形町 TEL 267-1100	結城眼科医院 (眼) 西片貝町三丁目 TEL 226-7575	
7月19日(日)	まえばし医療センター (夜間休日診療所)	まえばし医療センター (夜間休日診療所)	うい内科 クリニック (内) 駒形町 TEL 226-5566	下田内科医院 (内) 南町三丁目 TEL 221-3155	込谷 クリニック (外) 岩神町四丁目 TEL 231-0366	せき整形外科 クリニック (整) 三河町一丁目 TEL 226-6631	*セントラル レディースクリニック (婦) 高崎市東町 TEL 326-7711	耳鼻咽喉科 はるクリニック (耳鼻) 高崎市江木町 TEL 384-3387	たかはし眼科 クリニック (眼) 高崎市西島町 TEL 350-7077
7月20日(月)		山王タウン クリニック (内) 山王町一丁目 TEL 267-1130	上小出 クリニック (内) 上小出町二丁目 TEL 231-1069		西田整形外科 (整) 樋越町 TEL 280-2233	道下産婦人科 医院 (産婦) 平和町一丁目 TEL 231-7821	まえばし医療 センター (夜間休日 診療所)	前橋ミナミ 眼科 (眼) 宮地町 TEL 288-0895	
7月26日(日)		前橋フォレスト 内外科クリニック (内外) 古市町 TEL 252-7001	総社町内科 深沢医院 (内) 総社町三丁目 TEL 252-1333	まえばし医療 センター (夜間休日 診療所)	大島整形 外科医院 (整) 荒牧町 TEL 231-3711	*高崎市夜間休日 急病診療所 (婦) 高崎市高松町 TEL 381-6119	つれいし 耳鼻咽喉科 (耳鼻) 高崎山上小場町 TEL 343-2131	善如寺医院 (眼) 高崎市倉賀野町 TEL 345-1001	
8月2日(日)		敷島の森おなかの クリニック (内) 敷島町 TEL 219-0799	つちや内科 クリニック (内) 小相木町一丁目 TEL 256-7770		堺堀整形 外科医院 (整) 富士見町時沢 TEL 260-5125	ベルフィー19井 レディースクリニック (産婦) 南町四丁目 TEL 223-3114	まえばし医療 センター (夜間休日 診療所)	ひまわり眼科 (眼) 青柳町 TEL 230-1230	

- ・まえばし医療センター(夜間休日診療所)の受け付けは、9時から11時30分、13時30分から15時30分までです。また、受診の際はマスクの着用をお願いします。
- ・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。
- ・高崎市の当番診療所は18時まで診療。
- ※7月19日・26日の婦人科は12時まで。13時から18時までは産科婦人科館出張佐藤病院(高崎市若松町TEL027-322-2243)で診療。

夜間・救急など	夜間休日診療所(まえばし医療センター1階) TEL027-243-5111 朝日町三丁目21-13 内科と小児科 20時～23時 (受け付けは22時30分まで) 救急病院案内(24時間体制) TEL027-221-0099 メモを用意 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 救急車を呼ぶか迷ったら #7119* 県救急安心センター(24時間体制) ※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。	休日歯科診療所(まえばし医療センター2階) TEL027-212-1310 朝日町三丁目21-13 日曜・祝日・8月13日～15日・12月29日～1月 3日、10時～12時・13時～15時(年末年始は、 16時まで)
	薬局 市薬剤師会会営薬局 TEL027-223-8400 紅雲町一丁目2-15 日曜、9時30分～16時	 現在営業中の薬局の地図  休日に営業している薬局

接骨院・整骨院の休日当番

7月12日(日)	干場接骨院(富田町)TEL 027-268-0464	7月26日(日)	しきしま接骨院(川原町一丁目)TEL 027-232-0898
7月19日(日)	橋本接骨院(粕川町膳)TEL 027-285-4874	8月2日(日)	夏目接骨院(日吉町一丁目)TEL 027-234-2034
7月20日(月)	荒牧接骨院(荒牧町二丁目)TEL 027-234-9559		

くらしのサポート



休日の水道局指定給水装置工事事業者



☎ 水道整備課 TEL 027-898-3034

期 日	事業者
7月5日(日)	優希設備工業 (朝倉町) TEL 027-226-5195
	石橋工業 (樋越町) TEL 027-280-2108
7月12日(日)	鎌塚設備 (西片貝町二丁目) TEL 027-221-0213
	大澤設備工業 (横沢町) TEL 027-283-5123
7月19日(日)	福島工業 (総社町高井) TEL 027-251-6672
	志村工業 (滝窪町) TEL 027-283-5370
7月20日(月)	横山設備 (上泉町) TEL 027-212-6040
	誠興設備工業 (富士見町米野) TEL 027-289-0006
7月26日(日)	狩野設備 (西善町) TEL 027-266-1217
	小林設備 (富士見町時沢) TEL 027-288-2755



めぶく Pay サポート窓口



☎ めぶく Pay コールセンター

TEL 050-3315-9911 (平日 9時~17時)

内 容	日 時	場 所	申し込み
予約制 対面窓口	平日10時~16時	前橋商工会議所 (日吉町一丁目)	めぶく Pay コール センター
出張窓口	7月3日(金)	東市民サービスセンター	当日会場へ直接
	7月7日(火)	元総社市民サービスセンター	
	7月11日(土)	永明市民サービスセンター	
	7月16日(木)	下川淵市民サービスセンター	
	7月23日(木)	南橋市民サービスセンター	
	7月31日(金)	桂萱市民サービスセンター	
	8月1日(土)	永明市民サービスセンター	



デジタルよろず相談所



☎ 教育支援協会北関東 TEL 027-226-6731

市民ボランティアにスマホ操作などを気軽に相談できます。

場 所	日 時
南橋市民サービスセンター	7月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)
大胡公民館	7月7日(火)・14日(火)・28日(火)
桂萱市民サービスセンター	7月1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)・29日(火)
東市民サービスセンター	7月1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)・29日(火)
元総社市民サービスセンター	7月2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水)・30日(水)
中央公民館	7月9日(水)・16日(水)・23日(水)・30日(水)
下川淵市民サービスセンター	7月3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)・31日(金)
富士見公民館	7月3日(金)・10日(金)・17日(金)・31日(金)
永明市民サービスセンター	7月4日(土)・11日(土)・18日(土)・25日(土)・8月1日(土)

10時~12時



マイナカード平日延長・休日窓口



☎ 市民課 TEL 027-898-6101

カード作成の申請とマイタフの手続きはできません。また、平日窓口も含めて時間帯での予約も可能。二次元コードから予約してください。なお、混雑状況により受付時間内でも締め切る場合があります。

【特】〈受け取り〉マイナンバーカード交付通知書、通知書に記載の本人確認書類〈電子証明書や暗証番号手続きなど〉マイナンバーカード

内 容	日 時
平日延長窓口	7月14日(火)・28日(火)、19時まで
休日窓口	7月5日(日)・26日(日)、9時~12時



7月の各種無料相談

相談名・問い合わせ	日 時	会 場
法律相談 TEL 027-898-6100	火曜13時~16時(前週の木曜9時~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
司法書士、土地家屋調査士相談 TEL 027-898-6644	7月10日(金)13時~16時(7月6日(月)9時~10日(金)12時に電話予約を。司法書士は先着12人、土地家屋調査士は先着6人まで)	議会庁舎 市民相談提案係
行政相談 TEL 027-898-6100	7月9日(木)13時~15時	大胡支所
	7月15日(水)13時~15時	議会庁舎 市民相談提案係 (受け付けは当日12時から相談終了時間の15分前まで)
	7月21日(火)13時~15時	宮城支所
	7月24日(金)13時~15時	南橋市民サービスセンター
8月5日(水)13時~15時	富士見公民館	
公証相談 TEL 027-898-6100	7月13日(月)13時~15時	議会庁舎 市民相談提案係 (受け付けは当日12時から相談終了時間の15分前まで)
行政書士相談 TEL 027-898-6100	7月27日(月)13時~16時	議会庁舎 市民相談提案係 (受け付けは当日12時から相談終了時間の15分前まで)
月いち健康相談 TEL 027-220-5708	7月30日(木)9時~11時(予約制)	保健センター
精神科医によるこころの相談 TEL 027-220-5787	7月16日(木)・29日(水)、13時30分~15時(各予約制)	市保健所
うつ病ココロの相談+ TEL 027-220-5787	7月14日(火)13時30分~15時30分	
心配ごと相談 TEL 027-237-5006	月曜~金曜、13時~16時	K'BIXまえばし福祉会館
外国人相談(英語・中国語・ポルトガル語・スペイン語・ベトナム語) TEL 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

※市民相談 (TEL 027-898-6100) は平日の9時~17時。家庭児童相談 (TEL 027-223-4148)、母子・父子相談 (TEL 027-220-5701)、DV相談 (TEL 027-898-6524)、男女共同参画相談 (TEL 027-898-6520)、就学に向けての相談 (TEL 027-210-1234) は平日の9時から17時。消費生活・多重債務相談 (TEL 027-898-1755) は平日の9時~16時30分。教育・青少年相談 (TEL 027-230-9090) は平日の10時~17時。自殺予防「群馬いのちの電話」(TEL 027-212-0783) は9時~24時。みんなの人権110番 (TEL 0570-003-110) は平日の8時30分~17時15分。

“40代から学ぶ”正しい運用のはじめ方

守るだけでなく
育てる方法も学べる!

NISAをはじめてみたけど
良くわからなくて不安

生命保険料の
削減方法

退職金運用の
落とし穴やポイントを
学びたい



年金に頼らない
老後のお金の
作り方

増やすために
減らさない方法から
学ぶこと

初心者向け

退職金は「育てて守る」解説セミナー

7/22水・26日 8/26水・29土

各回
10:00から
参加無料

【会場】
HOTEL1-2-3 前橋マーキュリー
EAST 3F「曙錦の間」
〒371-0847 前橋市大友町3丁目24-1

せきがみ ひろえ

【講師】 関上宏恵

前橋市朝日町在住54歳。44歳で出産二児の母。
銀行・証券・保険と30年以上金融機関従事。
その経験を生かし年間約200件以上の“地域で一番必要と
されるFPを目指す”1人でも多くの人の想いに寄り添い、
歩んでいきます。みんなが物心共に幸せになる。
そんな資産形成と一緒に考えていきます。
夫が養蜂家になり3年目。今年も美味しいアカシアのハチミツが
採れました。毎朝食べて元氣モリモリ!



【定員】 各回12名 参加者の方には、後日FPによる
無料個別相談も承ります。

ご予約・お問い合わせ

お電話から **090-4094-7595**
電話受付時間/月～金 9:00～17:00(担当 関上)

お申し込み
フォームから



主催
R&C株式会社
高崎営業支社
R&C 高崎 検索

記載またはご回答いただいた、お客さまの個人情報は、セミナーご出席の確認、講師からの情報提供、サービスのご案内のみにご利用させていただきます。

【ご連絡・お問い合わせ先】 R&C株式会社 高崎営業支社 〒370-0841 高崎市栄町15-9 きむらビルⅡ3階 A号室

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。

野間スイミングスクール

水泳の上達と
礼儀正しい心

体験 実施中

〒371-0222 群馬市上野町13-1
前橋校 TEL:027-283-7510

詳しくはこちら→



MUSBELL

うちの子も **結婚** できました!

お気軽に
ご連絡
ください

独身のお子様の
結婚相談

マル適マークCMS取得 ムスベル株式会社
結婚相談所ムスベル前橋

TEL:0120-138-026

前橋市新前橋町18-41 KM-6ビル4階 ☎ 通話料無料 営業時間:10時~19時 定休日:第2・第4水曜日

あなたの街の植木屋さん

お見積り0円 (出張料も0円)

7つの安心

- 1本からでもOK!
- お茶・食事の気遣い無用!
- トイレは借りません!
- 土日祝も作業OK!
- 近隣店舗からプロの植木職人が見舞!
- お客様の要望に対して丁寧に!
- お見積りによる1本ずつの明細会計!

「広げまほしを見た!」で
剪定作業 1本 (高さ3m未満)
通常 3,300円(税込)から
10名以上 10%割引

まずはご相談ください ハロー いいにわ
ハローガーデン TEL:0120-86-1128

前橋川原店 群馬市川原1-18-15 前橋南店 群馬市南町3-50-2 営業時間 9:00~17:00 月~金



瓦屋根工事・外壁の補修等

お住いの**困り事**解決します

おかげさまで
20年

小さなことでもお気軽にご相談ください!!

有限会社 **ヨシイケ**

TEL:027-260-7858

前橋市三俣町1丁目14-19



買取専門店 KOUKADO

幸華堂

値段に自信あり!

ご来店
お待ちしております!!

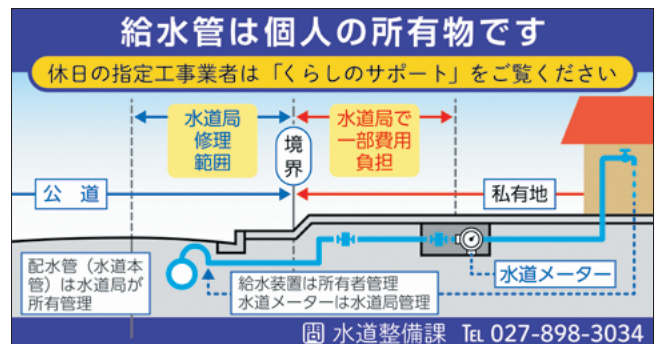
金・プラチナ
歴代最高値!!

時坪場 3台完備 TEL:027-212-1688
営業時間 10:00~17:00

実家の片付け・遺品整理で見つかった金やプラチナのアクセサリーが!!

クオコムはごちま!

参考価格 **1,695,500円**

社会福祉法人ほたか会 『ありがとう』を大切にしたい

まえばし上泉の里

ショートステイ 1泊2日 9,000円~

全室個室。週末・1泊からのご利用も大歓迎です!

介護サービス、専門職によるリハビリ、健康・栄養管理を行います。
安心のサポートと心地よい空間で、楽しい気分転換のひとつときを。

介護付有料
老人ホーム
利用者様も
募集中!

〒371-0007 群馬県前橋市上泉町1870-1
TEL:027-269-2988 FAX:027-269-8851
https://www.hotakakai.or.jp





前橋のまちかどから

下川淵地区：たけのこ狩りで環境美化



6月6日、下阿内町と新堀町の利根川河川敷で「たけのこ狩り&クリーン作戦」を開催しました。本事業は、下川淵地区地域づくり推進協議会による環境美化活動。約30人が参加し、竹林でたけのこ狩りとごみ拾いを実施しました。三輪環境部会長は「雨が少なく生育状況が心配でしたが、参加者がたけのこ狩りを楽しめました」と話していました。

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。

前橋みなみモール眼科

Maebashi Minami Mall Eye Clinic

糖尿病で内科通院中の方、
眼科の受診をしていますか？

詳しくはWEBで

眼科

小児眼科

アレルギー科

白内障

緑内障

糖尿病網膜症

ドライアイ

TEL. **027-290-3733**

前橋市新堀町1047
前橋みなみモール内

<https://minami-eye-clinic.com>

前橋南インターより車で約2分、IKEA前橋向かい

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前	●	休	●	●	●	●	●
午後	●	休	●	●	●	●	●

診療時間

平日/9:30~12:30、15:00~17:30
土日祝/10:00~13:00、14:30~18:00

休診日 火曜

庭木1本から承ります!

植木のプロフェッショナルがお伺いします!

お客様へのお約束

庭木1本より**明瞭料金**

トイレはお借りしません

土日でもOKです

お茶はご遠慮します

1本からのお庭サービス

ガーデンエクスプレス

カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ

前橋市鼻毛石町1742 / 伊勢崎市東上之宮町370

前橋北店/伊勢崎店 9:00~17:00

0120-61-4128

広報まえばしをご覧の方に

生垣の剪定 長さ1m 高さ2m

通常 **2,200円**を

初回限定 先着10名様

1,100円! (税込)

ネット申込

