



寄付

- 岩上哲也さん＝ギフトカード2万円分を地域寺子屋事業の運営のために
- 市民（匿名）＝10万円を動物愛護のために
- FactBoard＝企業版ふるさと納税10万円をのびゆくこどものつどい開催事業のために

以下は企業版ふるさと納税を前橋国際芸術祭2026関連事業のために

- Unsung&Web＝50万円
- オーナズブレイン＝50万円
- グローブス＝100万円
- 群馬トヨタ自動車＝500万円
- SAKURUG＝10万円
- 昌栄
- スペース＝1,000万円
- ディシプリン
- 三井住友銀行＝1,000万円
- 森ビル
- 両備ホールディングス

以下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
- 損害保険ジャパン群馬支店＝日用品126点



子育て世代

赤城少年自然の家

TEL 027-287-8227

● HOSHIZORA CAMP

星座早見盤を作ったり、星空を観察したりします。

時 12月5日(土)～6日(日)

対 小学生、先着24人

¥ 8,500円

● クリスマスキャンプ

クラフト・お菓子作りやクリスマスパーティー、キャンドルファイヤーなどをします。

時 12月12日(土)～13日(日)

対 小学生、先着24人

¥ 8,500円

● ものづくり合宿

クラフト・食事作りや創作ゲーム大会などをします。

時 12月26日(土)～28日(月)

対 小中学生、先着24人

¥ 1万6,000円

申 以上の3つは同館へ



児童文化センター

TEL 027-224-2548

● 冬季ゴーカート運行時間

11月10日(火)～来年2月26日(金)の平日(12月25日(金)と祝日を除く)は、運行時間を13時～15時30分に短縮します。なお、12月28日(月)～来年1月4日(月)は休館日です。

● 11月のプラネタリウム

内容	平日	土日曜・祝日
星座のお話 「こうまものがたり～こま座のお話」	火木曜 15時30分	10時30分 ・ 13時30分
文学シリーズ 「星のクイズをつくろう」	水金曜 15時30分	11時30分 ・ 15時30分

● わくわく教室「クリスマスリースをつくろう！」

時 11月28日(土)13時～15時30分

¥ 500円

対 市内在住・在学の小学生と保護者(2人1組)、10組(抽選)

申 11月16日(月)までに
二次元コードの申し込み
みフォームで



手話で話そう

問 障害福祉課

TEL 027-220-5711

FAX 027-223-8856

手話単語の表現を紹介します。
本市公式YouTubeでも手話の紹介動画を公開しています。



本市公式
YouTube



今月の手話
単語動画

道の駅

道

+

駅

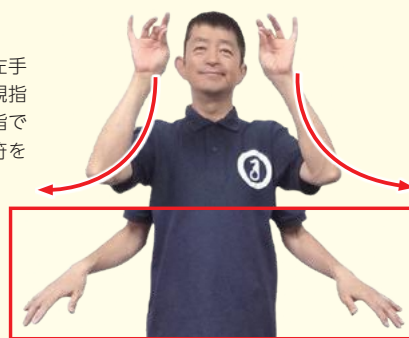


①両手の指を前に向け、手のひらを向かいあわせて同時に前へ出す。



②上向きにした左手のひらを右手の親指と人差し指の2指で挟む(駅員が切符を切る様子)。

イルミネーション点灯



クリスマスツリーを描くように、顔の辺りから両手の薬指と親指を開閉しながら裾広がりに下ろしていき、最後両手のひらを下向きに開く。
※イルミネーションの表現は状況に応じてさまざまあります。



子育て世代

遊んで学ぶエコフェスタ

地球環境について考えるきっかけづくりとして、こどもから大人まで楽しめるイベント「まえばしこどもエコフェスタ」を開催。出展ブースを回るスタンプラリーへの参加でノベルティをプレゼントします。

時 11月21日(土)10時～15時

場 児童文化センター

問 環境政策課

TEL 027-898-6292



ラジオ局で番組づくりに挑戦

中学生スポーツ・文化推進事業「まえばしラジオ倶楽部」を実施します。中学生がラジオ番組の企画から制作までを行い、最終日に番組を収録。番組は、まえばしラジオで放送します。

時 12月13日(日)・27日(日)・来年1

月10日(日)・24日(日)・2月14日(日)・28日(日)、9時30分～11時30分

場 まえばしCITYエフエム(本町二丁目)

対 中学生、10人(抽選)

¥ 1回200円

申 11月4日(水)からまえばしスポーツナビで

問 広瀬スポーツ・カルチャーセンター

TEL 027-212-0881



中央公民館

TEL 027-210-2199

● 中央公民館×共愛短大連携講座「キャラクターで発見! かくれんぼ算数〜折って、作って、見つけよう」

キャラクターの中に、数や図形の秘密が隠れています。数当てや作品づくりに挑戦しながら、身の回りに隠れている算数を探します。

時 12月13日(日)10時～11時30分

場 同館

対 小4～中1の親子、先着10組

申 12月12日(土)までに二次元コードのホームページで

問 共愛学園前橋国際短大

TEL 027-231-8286



● クリスマスファミリーシネマ～親子で楽しむ映画時間

映画『パディントン2』を上映。前作を見ていなくても楽しめる、笑いと感動のファミリー映画です。

時 12月19日(土)10時～12時・14時～16時

場 前橋シネマハウス

対 市内在住の未就学児と保護者、先着各40組(1組4人まで)

¥ 1人500円

申 11月9日(月)9時から二次元コードのホームページで



● 「みんなで守ろう! こどもの命と安全～地域で学ぶ幼児安全法」

こどもの成長発達と事故防止、看病の仕方の2つがテーマ。いざという時の安心につながる講座です。

時 来年1月16日(土)10時～12時

場 中央公民館

対 市内在住で子育て中の保護者か、子育て支援に関心のある人、40人(抽選)

申 11月16日(月)～12月25日(金)に二次元コードのホームページで



元気まえばしっ子

GENKI MAEBASHI KIDS



2歳になる子を紹介しています



須田 紫結ちゃん



塩澤 陽向ちゃん



佐藤 みちるちゃん



服部 葉ちゃん



向井 志織ちゃん



角田 健人ちゃん

令和7年4月2日～令和7年8月1日生まれの子の募集記事は、本紙1月号をご覧ください。

人権標語

思いやり みんなで守る 笑顔の輪

荒牧小6年 石井 蒼佑さん

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	
K'BIX まえばし福祉会館	11月15日(日)	10時 ～ 12時
宮城公民館	11月21日(土)	
第二コミュニティセンター (保健センター内)	11月22日(日)	
かすかわ児童館・ 高橋建築設計事務所 げんき館	11月28日(土)	

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

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 11月12日(木)・26日(木)・12月10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。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 ①11月20日(金)9時30分～12時

②12月10日(木)9時30分～12時

場 ①は東市民サービスセンター②はにこっとひろせ

対 おおむね65歳以上の人やその家族、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

おいしく食べてご長寿講座

かむことや飲み込むことが難しくなってきた人のために、家庭でできる飲み込みやすい食事づくりのこつや口のケアを講話と実演で紹介。バランスが整った配食弁当の試食もします。

時 12月8日(火)10時30分～13時

場 K'BIX まえばし福祉会館

対 市内在住の65歳以上の人やその家族、先着10人

¥ 300円

申 12月1日(火)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

● 聞こえの教室

時 11月16日(月)11時～12時

対 一般、先着30人

申 11月2日(月)9時30分から同館へ

にこっとかすかわ

TEL 027-285-3801

● 群馬医療福祉大出前講座「認知症を予防してこころを豊かにする回想法」

時 11月11日(水)11時～12時

対 一般、先着15人

申 同館へ

にこっとひろせ

TEL 027-261-0880

● それいけ! まえばし出前講座「足の寿命は50年!?その不安を足人かるたで解決します!」

時 11月12日(木)10時～11時

にこっとふじみ

TEL 027-288-6113

● 一日教室「初心者水彩画教室2回コース」

時 11月24日(火)・12月8日(火)、10時～12時

対 一般、先着10人

申 11月10日(火)9時30分から同館へ

にこっとおおとも

TEL 027-252-3077

● Rinnさんアコーディオン演奏会

時 11月12日(木)12時30分～13時30分

みやぎふれあいの郷

TEL 027-283-8633

● 健康体操教室「簡単コンディショニング体操」

時 11月10日(火)・24日(火)、13時30分～14時30分

対 一般、先着各25人

持 飲み物、タオル

申 同館へ



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 11月18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25人

申 11月17日(火)までに長寿包括ケア課

TEL 027-898-6133へ

ふらっと立ち寄れる ^{いばしょ}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。悩みは抱え込まず、認知症ケアのプロに相談してください。個室や電話での相談もできます。

時 〈認知症カフェ〉11月13日(金)13時30分～14時30分 〈相談所(電話相談を含む)〉毎週月水金曜、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11月11日(水)までに三和会(月水金曜10時～15時)

TEL 080-2721-3240へ



12月1日は世界エイズデー

世界エイズデーに合わせ、保健所でHIV特例検査を実施。検査日程など詳しくは二次元コードのホームページをご覧ください。また、11月25日(水)から世界エイズデーまでの1週間は、性の健康週間。期間中、市立図書館でエイズメッセージ作品や関連図書を展示するほか、エイズのレッドリボン運動にちなみ、臨江閣を赤色にライトアップします。HIVなどの性感染症は日頃からの予防行動が重要です。正しい知識を身につけてください。

問 保健予防課

TEL 027-212-8342



介護予防のための

ピンシャン! 元気体操

Vol.4 足踏み運動

問長寿包括ケア課

TEL 027-898-6133



「ピンシャン!元気体操」は立ち上がる、手をのばす、歩くなど、普段の生活の中で動作を安全に楽におこなえ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。



足踏み運動はウォーキング、自転車などと同じ有酸素運動です。今回は効果的な歩き方のポイントを紹介します。

ポイント①歩数

1日8,000歩が推奨されています。ただし、急に歩数を増やすのではなく、痛みや疲労が残らないか確認しながら、少しずつ歩数を増やしていきましょう。まずは現在の歩数を確認し、プラス10%ずつ増やす方法がおすすめです。

【例】3,000歩+300歩

ポイント②歩く速さ

歩数だけでなく歩く質も重要です。軽く汗をかき、少し息が弾む程度の「ややきつい」と感じる早歩きを1日8～20分取り入れましょう。早歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返す「インターバル速歩」がおすすめ。

ポイント③歩き方(姿勢)



〈肩甲骨〉

肘を後ろに引くように、腕を大きく振る

〈目線〉

顎を引いて、背筋を伸ばし、少し先を見る

〈かかと〉

かかとから着地して、指先で地面を蹴る



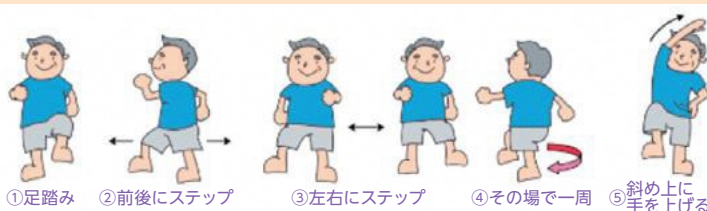
★プラスワンポイント!

足指のマッサージや足指を握ったり、開いたりする運動を組み合わせることで痛みや転倒の予防効果が高まります。また、靴紐を毎回結び直すことも大切です。

●ピンシャン!元気体操 足踏み運動

(持久力・バランス能力を高めます)

足踏み運動には前後左右へのステップが含まれます。ステップを踏むことでバランス機能を高め、転倒予防につながります。無理のない範囲で大きくステップを踏む練習をしてみましょう。



冬の感染症に気を付けて

冬はインフルエンザや新型コロナウイルス感染症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ます。また、咳やくしゃみがより遠くまで飛ぶため、周囲への感染リスクも高まります。外出後や食事前には丁寧にせっけんで手を洗い、咳やくしゃみの症状があるときはマスクをしましょう。さらに、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。

☎ 保健予防課

☎ 027-212-8342

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。

☎ 11月18日(水)・19日(木)・12月14日(月)・15日(火)のうち1時間程度

☎ 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



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登録手続きも実施します。ポイントの登録は40歳以上の市民が対象です。

☎ 11月21日(土)10時～11時30分

☎ K'BIX まえばし福祉会館

☎ 市内在住・在勤の人、先着10人

☎ ボランティアセンター

☎ 027-232-3848へ

☎ 長寿包括ケア課

☎ 027-898-6133



市民健康講座「お口の健康」

リップル歯科医院・塩澤彰久さんを講師に、歯を失った後の治療法の選び方を学びます。ブリッジや入れ歯、インプラントの特徴や選択時のポイントを知り、長く付き合うことになる治療法について理解を深めます。

☎ 11月26日(木)13時30分

☎ まえばし医療センター

☎ 一般、先着50人

☎ 11月19日(木)までに二次元コードの申し込みフォームで

☎ 健康増進課

☎ 027-220-5708



集団検診は予約制

下表のとおり、集団検診を実施。全ての検診で事前の申し込みが必要です(先着順・定員あり)。検診の種類や申込期間など詳しくは、受診シール同封のチラシをご覧ください。

☎ 今年度検診対象者(40歳以上。子宮頸がんは20歳以上。受診シールが届いた人)で未受診の人

☎ 受診シール、各検診費用

☎ 健康増進課

☎ 027-220-5784



レディースがん検診 (子宮頸がん・乳がん検診)		
	日程	会場
12月	5日(土)	県健康づくり財団(堀之下町)
	12日(土)	
	19日(土)	
来年1月	7日(木)	南橋市民サービスセンター
	8日(金)	総社市民サービスセンター
	13日(水)	東市民サービスセンター
	14日(木)	JA 前橋市本所(富田町)

健康テレホンサービス

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〉オーラルフレイルチェック:OF-5について〈火曜〉不妊症〈水曜〉胸の痛み〈木曜〉舌痛症について〈金曜〉せきのかぜ〈土日曜〉アトピー性皮膚炎の治療の進歩

直接相談タイム(歯科)＝歯科医師に直接相談。11月12日(木)19時30分～20時30分

☎ 027-234-4970



健康手帳

GLP-1受容体作動薬について

いわゆる「痩せ薬」として話題のGLP-1受容体作動薬は、糖尿病治療用に開発された医薬品です。脳の満腹中枢に作用して満腹感を感じさせ、食欲を抑える効果があります。こうした作用により過剰なカロリー摂取が抑えられ、体重の減少へつながります。1年で10%程度の体重減少を認める報告もあります。

しかし一方で、吐き気や下痢、腹痛のほか、急性膵炎や重篤な副作用による死亡例も報告されています。SNSなどでの個人的な購入や使用は大変危険です。自分の健康を守るためにも、安易な購入や乱用はやめましょう。

前橋市医師会 若松 翔

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12月号の休日当番医は12月13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	
11月8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)	はしづめ胃腸と内科の クリニック (内) 朝倉町三丁目 TEL 257-0546	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)	リハビリ整形外科 みなみクリニック (整) 川原町一丁目 TEL 210-3737	ベルフィーユ井 レディースクリニック (産婦) 南町四丁目 TEL 223-3114	竹越耳鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 住吉町一丁目 TEL 231-3658	横地眼科医院 (眼) 平和町二丁目 TEL 231-5330
11月15日(日)			齋藤医院 (南町) (内) 南町二丁目 TEL 221-0258	若松記念西片貝 クリニック (内) 西片貝町三丁目 TEL 223-6533		せき整形外科 クリニック (整) 三河町一丁目 TEL 226-6631	* こすもレディース クリニック (婦) 高崎市旭町 TEL 330-2215	宮下耳鼻咽喉科 (耳鼻) 高崎市正観寺町 TEL 361-7325	沼賀眼科医院 (眼) 高崎市相生町 TEL 327-1270
11月22日(日)			二子山 クリニック (内) 朝倉町一丁目 TEL 263-1331	上泉内科 (内児) 上泉町 TEL 269-1682	山下医院 (外) 城東町四丁目 TEL 231-3726	ほしの整形外科 クリニック (整) 六供町五丁目 TEL 226-6500	横田マタニティー ホスピタル (産婦) 下小出町一丁目 TEL 219-4103	まえばし医療 センター (夜間休日診療所)	とくい眼科 (眼) 総社町総社 TEL 290-1091
11月23日(月)			飯塚医院 (内) 荒口町 TEL 268-5600	上小出 クリニック (内) 上小出町二丁目 TEL 231-1069	中嶋医院 (外) 小屋原町 TEL 266-1601	若松記念 わかば病院 (整) 新前橋町 TEL 255-5252	* 高崎市夜間休日 急病診療所 (婦) 高崎市高松町 TEL 381-6119	耳鼻咽喉科 やまぐち医院 (耳鼻) 高崎市柴崎町 TEL 353-5473	高崎タワークリニック 眼科・泌尿器科 (眼) 高崎市東町 TEL 384-8241
11月29日(日)			若松記念大胡 クリニック (内) 茂木町 TEL 284-0051	長崎医院 (内) 住吉町二丁目 TEL 231-3274	まえばし医療 センター (夜間休日診療所)	フォレスト整形外科 スポーツクリニック (整) 古市町 TEL 212-0888	さくら クリニック (産婦) 上佐鳥町 TEL 212-2434	新前橋耳鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 古市町一丁目 TEL 253-6170	すがの眼科 古市クリニック (眼) 古市町一丁目 TEL 210-8181
12月6日(日)			武田 クリニック (内児) 富士見町時沢 TEL 226-1114	うい内科 クリニック (内) 駒形町 TEL 226-5566		パーク整形外科 クリニック (整) 元総社町 TEL 212-1537	* 高崎市夜間休日 急病診療所 (婦) 高崎市高松町 TEL 381-6119	いいづか・ たきた医院 (耳鼻) 高崎市沖町 TEL 343-3387	高崎佐藤眼科 (眼) 高崎市南大類町 TEL 352-8800

- ・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。
- ※11月15日・23日・12月6日の婦人科は12時まで。13時から18時まで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・祝日は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。	歯科 薬局	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)
			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

11月8日(日)	森下接骨院(樋越町) TEL 027-283-0994	11月23日(月)	笑福接骨院(二之宮町) TEL 027-289-4534
11月15日(日)	阿部接骨院(荒口町) TEL 027-268-3757	11月29日(日)	すだ接骨院(国領町一丁目) TEL 027-257-2557
11月22日(日)	石崎接骨院(本町三丁目) TEL 027-224-1411	12月6日(日)	富士見整骨院(富士見町原之郷) TEL 027-288-8208

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

問 水道整備課 TEL 027-898-3034



期 日	事業者
11月1日(日)	福島工業（総社町高井）TEL 027-251-6672 小林設備（富士見町時沢）TEL 027-288-2755
11月3日(火)	優希設備工業（朝倉町）TEL 027-226-5195 大澤設備工業（横沢町）TEL 027-283-5123
11月8日(日)	鎌塚設備（西片貝町二丁目）TEL 027-221-0213 志村工業（滝窪町）TEL 027-283-5370
11月15日(日)	日野備巧（二之宮町）TEL 027-268-3549 大澤設備工業（横沢町）TEL 027-283-5123
11月22日(日)	横山設備（上泉町）TEL 027-212-6040 太田建設（粕川町女渕）TEL 027-285-2046
11月23日(月)	優希設備工業（朝倉町）TEL 027-226-5195 志村工業（滝窪町）TEL 027-283-5370
11月29日(日)	坂田設備（五代町）TEL 027-226-5675 誠興設備工業（富士見町米野）TEL 027-289-0006



めぶく Pay サポート窓口

問 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	11月11日(火) 10時～12時 ・ 14時～16時 11月14日(土) 10時～12時	中央公民館505学習室 永明市民サービス センター第2会議室	当日会場へ直接



デジタルよろず相談所

問 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 大胡公民館	11月10日(火)・17日(火)・24日(火)・ 12月1日(火)
桂萱市民サービスセンター 東市民サービスセンター	11月4日(火)・11日(火)・18日(火)・25 日(火)・12月2日(火)
元総社市民サービスセンター 中央公民館	11月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26 日(水)・12月3日(水)
下川淵市民サービスセンター	11月13日(金)・20日(金)・27日(金)・ 12月4日(金)
富士見公民館	11月6日(金)・13日(金)・27日(金)・12 月4日(金)
永明市民サービスセンター	11月14日(土)・28日(土)・12月5日(土)



マイナカード平日延長・休日窓口

問 市民課 TEL 027-898-6101



カード作成・更新の申請とマイタク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。

※〈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	11月10日(火)・24日(火)、19時まで
休日窓口	11月8日(日)・29日(日)、9時～12時



11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	11月13日(金)13時～16時 (11月9日(月)9時～13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	11月12日(水)13時～15時 11月18日(火)13時～15時 11月27日(金)13時～15時 12月2日(水)13時～15時	大胡支所 議会庁舎 市民相談提案係 宮城支所 南橋市民サービスセ ンター 富士見公民館
公証相談 TEL 027-898-6100	11月9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	11月16日(月)13時～16時	
月いち健康相談 TEL 027-220-5708	11月25日(火)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	11月19日(水)・25日(火) 13時30分～15時（各予約制）	市保健所
うつ病・コロナの相談＋ TEL 027-220-5787	11月10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・スベ 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（TEL027-898-6100）は平日の9時～17時。家庭児童相談（TEL027-223-4148）、母子・父子相談（TEL027-220-5701）、DV相談（TEL027-898-6524）、男女共同参画相談（TEL027-898-6520）、就学に向けての相談（TEL027-210-1234）は平日の9時から17時。消費生活・多重債務相談（TEL027-898-1755）は平日の9時～16時30分。教育・青少年相談（TEL027-230-9090）は平日の10時～17時。自殺予防「群馬いのちの電話」（TEL027-212-0783）は9時～24時。みんなの人権110番（TEL0570-003-1110）は平日の8時30分～17時15分。

大人数では聞けない。だから**10名限定**。

第3弾 **介護と相続編**

無料 初心者向け
マネーセミナー

退職後からの お金と介護を考える!

～大切な資産を守る・育てる・残す～

▲ 気にはなっているけれど… ▲

「誰に相談したらいいかわからない」「難しい話は苦手」
そこで今回は、**10名様限定の少人数制**で開催します!



- ✓ 預貯金・退職金をどう守る?
- ✓ 資産を守る・育てる・残す
- ✓ 介護のお金、今の備えで大丈夫?
- ✓ 介護にいくら必要か知りたい
- ✓ 預貯金・退職金を賢く守りたい
- ✓ 認知症や相続に備えておきたい



「もっと早く知っておけばよかった」

そうならないために、今からできることを一緒に考えてみませんか?
これからの人生を、もっと安心して楽しむために、まずはお気軽にご参加ください!

開催日

13時
開催

11/8日・29日

10時
開催

11/14土・19木・28土

会場

HOTEL1-2-3 前橋マースキューリー EAST

※マースキューリーホテル内会場は改めましてご連絡させていただきます。

群馬県

前橋市大友町 3-24-1

講師

堀 暁

日本FP協会認定ファイナンシャルプランナー、国家資格 ファイナンシャル・プランニング技能士、生命保険協会認定ファイナンシャルプランナー（トータル・ライフ・コンサルタント）、相続診断協会認定 相続診断士、宅地建物取引主任者



<あなたの未来を共に考えるFP>

私も65歳になり年金を受給する年齢になりました。外資系の保険会社でお世話になり日本FP協会認定、国家資格であるファイナンシャル技能士として一人でも多くの方のお役に立てよう地域の皆様に情報提供を行ってまいりました。何から始めればよいのか?どのような選択が自分に合うのか?無理なく続けるポイント。皆さんに寄り添いながら進めてゆきたいと思います。

ご予約・お問い合わせ

お電話
での
お申込みは
こちら➡

090-3067-9883

電話受付時間/月～金 9:00～17:00 (担当:堀)

QRコード
からの
お申込みは
こちら➡



主催

R&C株式会社高崎営業支社

R&C 高崎

検索

【連絡・お問合せ先】 R&C 株式会社 群馬県高崎市栄町 15-9 きむらビル II 3 階 A 高崎営業支社 ※ご記入頂きましたお客様の個人情報は、セミナーご出席の確認並びに、講師からの情報提供、サービス等の案内のみに利用させていただきます

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。

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 前橋市上大塚町13-1
前橋校 TEL:027-283-7510

詳しくは
こちら→



うちは結婚できました!

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

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 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物!
- お客様の要望に対して丁寧に!
- お見積による1本ずつの明細会計!

「広報まえばしを見た!」で
剪定作業 1本(高さ3m未満)
通常 3,300円(税込)から
10%OFF 3,300円(税込)から

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

前橋市川原 1-18-15 前橋市南町 3-50-2 受付時間 9:00~17:00 月~金

瓦屋根工事・屋根外壁塗装・防水・
リフォーム全般など
お住いの困り事解決します!

有限会社 **ヨシイケ**

小さなことでもお気軽にご相談ください!!

027-260-7858
yoshiike.kaiteki@gmail.com

〒371-0018 前橋市三保町1丁目14-19

Beisia ネットスーパー

楽天ポイントがザクザク使える! 貯まる!
スマホ・パソコンで注文、玄関まで宅配!

広報紙限定クーポン配布中

飲食店・工場など法人のお客様大歓迎
冷蔵・冷凍品のお買い物でも
温度管理をした梱包で最短当日にお届け!

初めてのご利用限定
¥1,000 OFF

こちらのクーポンは実店舗では使用できません
株式会社ベisia 群馬県前橋市亀里町 900

ヘーベルハウスの
**全館空調
モニター**

募集!

来場予約はこちら

*モニターには条件がございます。詳しくはお問い合わせください。

お気軽にご相談ください 旭化成ホームズ株式会社 群馬支店
群馬県高崎市栄町16-11 高崎イーストタワー 5F
0120-81-1363 受付時間 | 10:00~17:00
定休日 | 火曜・水曜(木曜休業の場合あり)

『ありがとう』を大切にしたい
施設見学会のご案内
～施設の雰囲気を感じてみませんか～

【日時】令和8年11月21日(土) 10:30~14:00
【内容】施設内見学・サービス説明・昼食試食
【対象】どなたでもお気軽にお越しください
(ご利用検討の方・ご家族・地域の方々)
【場所】グランヴィル前橋
住所:群馬県前橋市千代田町3丁目3-20
【お問合せ・ご予約】事前にお電話またはメールにてご予約をお願い致します。
☎027-234-7025 ✉info@chiyoda-gv.co.jp
【地図】






お食事の一例 お部屋(Cタイプ)

お部屋(Aタイプ)

Grand Villa Maebashi
グランヴィル前橋



前橋のまちかどから

天川地区：三世代で交流深める市民運動会



10月4日、天川小学校で天川地区市民運動会を開催しました。親子競争やホールインワンゲーム、玉入れ、バトンリレーなどさまざまな競技に地域住民が参加。こどもから高齢者までと一緒に汗を流し、世代を超えた交流を深めました。会場には笑顔や声援があふれ、地域ぐるみでスポーツを楽しむにぎやかな一日となり、地域のつながりを再確認する機会となりました。

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

点眼に併用または代替となるレーザー治療

日帰り緑内障レーザー治療

白内障

緑内障

詳しくはWEBで

糖尿病網膜症

ドライアイ

花粉症



眼科 小児眼科 アレルギー科

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

前橋南インターより車で約2分、IKEA前橋向かい

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>



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

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

1本からの庭サービス
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