

前橋の人口:33万5,690人
男:16万4,392人
女:17万1,298人
世帯数:15万1,011世帯
4月末日現在

①特別定額給付金の申請受付中

(専用ダイヤル☎027-898-1192)

市役所から届いた申請書に記入して返送してください。(8月28日(金)締め切り)

②給付金に便乗した詐欺に注意!

前橋市や総務省などの行政機関が以下をお願いすることは

絶対にありません!

- ✗ ATMの操作
- ✗ 通帳やキャッシュカード、暗証番号の提供
- ✗ 手数料の振り込みを求める

③緊急事態宣言は解除されましたが、 感染症対策を引き続き徹底しましょう。

発熱などの症状がある場合は帰国者・接触者相談センター(コールセンター)
☎027-220-1151へ(夜間や緊急時は☎027-224-1111へ)

新しい生活様式(概要)

詳しくは厚生労働省
ホームページをご覧ください。



普段から気を付けること

- 人と人の間隔は2m空ける
- 遊びに行くなら屋外へ
- 会話は真正面を避ける
- 症状がなくてもマスクを着用
- 帰宅したら手や顔を洗って着替える
- 手洗いは30秒以上、石けんを使って丁寧に

移動や買い物をする時

- 感染流行地域に出掛けない
- 旅行や帰省は控えめに
- 誰とどこで会ったかメモを取る
- 通販や電子決済の活用
- 空いた時間に少人数で

食事を見る時

- 持ち帰りや出前などを活用
- 屋外の席で
- 料理は個々に盛る
- 横並びに座る
- 回し飲みをしない

娯楽やスポーツをする時

- 少人数で
- 狭い部屋に長居しない
- 歌や応援は十分な距離を取るか、
オンラインで



対策に関する緊急支援を実施

児童手当受給世帯に児童1人当たり1万円支給
6月4日(木)に児童手当の受け取り口座に振り込まれます

問 子育て支援課 ☎027-220-5701

対象=4月分の児童手当を本市から受給したか、3月中学校を卒業した生徒がいる世帯で3月分の児童手当を本市から受給した人(特例給付(児童一人当たり5,000円給付)の対象だった人は、支給対象外です。)

なお、公務員の子育て世帯は、所属庁から配布される申請書に記入して提出してください。振り込み時期など詳しくは本市ホームページをご覧ください。



5月分の児童扶養手当を受給した
一人親家庭にお米を配布

問 子育て支援課 ☎027-220-5701

前橋産のお米10kgを配布。対象者には6月上旬に、お米引換券を発送します。

引き換え方法=6月8日(月)から7月10日(金)までに引換券をJA前橋市各支所に持参

前橋工科大生に
3万円を支給します

問 前橋工科大 ☎027-265-0111

本市が設置している前橋工科大の在学生を対象に、遠隔授業や修学継続に必要な経費として3万円を支給。申請は随時受け付け中で、6月5日(金)から順次支給します。

オンライン教材で
中3の学習を支援します

問 教育委員会総務課 ☎027-898-5802

6月から8月までの3ヶ月間、オンライン教材を活用して中3の学習を支援する実証実験を実施。NTTドコモと協力し、インターネットを使った学習の環境がない生徒にタブレット端末を貸し出します。

傷病手当金を支給します

問 国民健康保険については国民健康保険課
☎027-898-6249

問 後期高齢者医療については県後期高齢者医療広域連合
☎027-256-7115-7126

その他の公的医療保険(社会保険)加入者
勤務先が加入している健康保険に問い合わせてください

企業などで働く人が新型コロナウイルス感染症に感染したか、発熱などの症状で感染が疑われ、仕事を休み、給与などの収入が得られなくなった場合に傷病手当金を支給。支給には一定の条件があります。制度や手続きなど、詳しくは加入している健康保険に問い合わせてください。

花卉生産者と酪農・肉用牛
生産者に5万円支給

問 農政課 花卉については☎027-898-6704
畜産については☎027-898-6705

対象=切り花、鉢物などの花卉を栽培する農業者と、生乳を生産する農業者、肉用牛(肉用目的の乳用種を含む)の繁殖、肥育する農業者

詳しくは本市ホームページをご覧ください。

新型コロナウイルス感染症

市内小企業者に5万円を支給 6月30日(火)までに申請を

問 市商工関係小規模事業者集中支援金電話対応コーナー ☎027-898-2661

支援が十分に及ばない市内小企業者を対象に5万円を支給。なお、予算額に達し次第、終了します。

対象=次の全てを満たす事業者。**①**常時雇用する従業者が5人以下で、3月1日以前から事業を開始し、実店舗や事業所などが市内にあって事業収入を得ている**②**県の感染症対策事業継続支援金の対象でない**③**市の経営安定資金で借入利子補助などを受けない**④**市税の滞納がない**⑤**農林漁業ではない

支給開始日=申請書の受け付け後、2週間程度

申請書の配布=市役所産業政策課、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

申し込み=申請書に記入し郵送で(6月30日(火)消印有効)。〒371-0035岩神町一丁目2-1・市商工関係小規模事業者集中支援金受付センターへ

市内店舗を電子チケットで応援

問 未来の芽創造課 ☎027-898-6427

スマートフォンで利用できる1,000円(500円×2枚)の電子チケットを配布。対象店舗など、詳しくは6月下旬に開設予定の本市ホームページ内特設サイトをご覧ください。

配布方法=特設サイトからダウンロード(1端末1回)

発熱外来を開設しました

問 帰国者・接触者相談センター(コールセンター)
☎027-220-1151

発熱してもかかりつけ医がなく受診できない人の診療のため、前橋市医師会の協力で発熱外来を13時から15時まで設置。まずは帰国者・接触者相談センター(表紙記載)に相談してください。なお、発熱外来ではPCR検査を行いません。

市税の徴収を猶予する 特例制度を創設

新型コロナウイルス感染症の影響で事業などの収入が大幅に減少した場合、申請すると1年間、市税の徴収猶予が受けられます。申請には収入や現預金の状況が分かる資料の提出が必要です。詳しくは本市ホームページをご覧ください。

対象=新型コロナウイルス感染症の影響で2月以降の任意の期間(1カ月以上)で、事業などの収入が前年度

問 収納課 ☎027-898-6233

の同期に比べて20%以上減少し、市税の納税が困難な人・法人

対象の税目=2月1日から来年1月31日(月)までに納期限が到来する個人市県民税、法人市民税、固定資産税などの市税

申し込み=6月30日(火)か納期限のいずれか遅い日までに収納課へ直接

新型コロナウイルス感染症関連窓口一覧

個人や世帯、事業者に向けた窓口の主なものを掲載します(5月22日現在)。
この他の窓口や最新情報は本市ホームページをご覧ください。



●特別定額給付金

内容	開設日時	問い合わせ先
特別定額給付金		にぎわい商業課 緊急経済対策室 ☎027-898-1192
DV相談+(プラス)と DV避難者の特別定額給付金	平日9時～17時	生活課 ☎027-898-6524

●休業要請(施設の使用停止や催しの開催停止など)

内容	開設日時	問い合わせ先
休業要請	平日8時30分～17時15分 土日曜・祝日10時～16時	県産業政策課内 感染症対策県内企業ワンストップセンター ☎027-226-2731 ファックス027-223-5470

●融資・支援

内容	開設日時	問い合わせ先
雇用調整助成金	平日8時30分～17時15分	群馬労働局 職業対策課 ☎027-210-5008 ハローワーク前橋 ☎027-290-2111
小学校休業等対応助成金	毎日9時～21時	学校等休業助成金・支援金、雇用調整助成金コールセンター ☎0120-60-3999
持続化給付金	【5～6月】毎日8時30分～19時 【7月】平日・日曜8時30分～19時 【8月】平日・日曜8時30分～17時 【事前相談】平日8時30分～17時	持続化給付金事業コールセンター ☎0120-115-570 IP電話☎03-6831-0613 持続化給付金申請事前相談専用窓口 ☎0570-015-078
感染症対策事業継続支援金	毎日9時～17時	感染症対策事業継続支援金受付センター ☎050-5371-6437
県テレワーク導入促進補助金	平日8時30分～17時15分	県労働政策課 ☎027-226-3404
県制度融資	平日8時30分～17時15分 土日曜・祝日10時～16時	県経営支援課金融係 ☎027-226-3332
経営相談窓口	毎日9時～17時 毎日10時～17時	群馬県信用保証協会 ☎027-231-8875 中小機構関東本部 企業支援課 ☎03-5470-1620 中小企業庁 ☎03-3580-2768 関東経済産業局 中小企業課 ☎048-600-0321 群馬県よろず支援拠点 ☎027-265-5016
資金繰り支援全般	毎日9時～17時 平日9時～17時 土日曜・祝日9時～17時	中小企業 金融相談窓口 ☎0570-783-183 日本政策金融公庫前橋支店(中小企業事業) ☎027-243-0050 日本政策金融公庫前橋支店(国民生活事業) ☎027-223-7311 日本政策金融公庫(中小企業事業) ☎0120-327-790 日本政策金融公庫(国民生活事業) ☎0120-112-476

●融資・支援

内容	開設日時	問い合わせ先
個人向け緊急小口資金	毎日9時～21時	個人向け緊急小口資金・総合支援資金相談コールセンター ☎0120-46-1999
	平日8時30分～17時15分	社会福祉協議会 ☎027-237-1142 (相談窓口は総合福祉社会館3階特設会場)
住居確保給付金	毎日9時～21時	まえばし生活自立相談センター ☎027-898-6890 住居確保給付金相談コールセンター ☎0120-23-5572
経営安定資金 (融資条件の緩和、融資期間の延長特例、借換要件の緩和)		
中小企業信用保険法第2条第5項・第6項に基づく資金繰り支援	平日8時30分～17時15分	産業政策課 ☎027-898-6983
小規模事業者持続化補助金における新型コロナウイルス感染症による影響を受けた事業者の証明書の発行		
労働相談	平日9時～17時15分	県労働政策課 ☎0120-54-6010 ぐんま県民労働相談センター ☎0120-54-6010
	平日9時30分～17時	群馬労働局 総合労働相談コーナー ☎027-896-4677

※本紙5月15日号4ページに掲載した休業手当は、会社が労働者に支払うものであり、群馬労働局が支給するものではありません。詳しくは前橋労働基準監督署へ問い合わせてください。問 同署 ☎027-896-3019

●納税や各種支払い

内容	開設日時	問い合わせ先
市税の納付の猶予 (税の猶予制度(分割納付))		収納課 ☎027-898-6233
緊急経済対策における税制上の措置		収納課 ☎027-898-6233 市民税課 ☎027-898-6203(個人)・6209(法人)・5842(軽自) 資産税課 ☎027-898-6216
法人市民税の申告期限などの延長	平日8時30分～17時15分	市民税課 ☎027-898-6209-5961 (郵送や電子申請もできます)
事業所税の申告期限などの延長 身体障害者などに対する軽自動車税(種別割)減免申請手続きの延長		市民税課 ☎027-898-5842-5843
水道料金などの支払いの猶予		水道局お客様センター ☎027-898-3300
市営住宅の家賃減免など		建築住宅課 ☎027-898-6833 群馬県住宅供給公社前橋支所 ☎027-898-6986

●学校・教育・子育て

内容	開設日時	問い合わせ先
市立学校・幼稚園の再開		学校教育課 ☎027-898-5815-5861
市内保育所(園)・認定こども園への登園自粛の終了	平日8時30分～17時15分	子育て施設課 ☎027-220-5705 ファックス027-243-6474
放課後児童クラブ		子育て施設課 ☎027-220-5706

●消費者トラブル

内容	開設日時	問い合わせ先
消費者トラブルの相談	平日9時～17時	生活課 ☎027-230-1755

●郵送での各種手続き(郵送での手続きにご協力ください)

内容	開設日時	問い合わせ先
住民票・戸籍関係証明書・戸籍の附票の写しなどの郵送請求		市民課 ☎027-898-6107
国民健康保険関係手続きの郵送対応		国民健康保険課 ☎027-898-6249-6250
後期高齢者医療・福祉医療費関係手続きの郵送対応		国民健康保険課 ☎027-898-6253
高齢者住宅改造費補助・介護予防支援・介護予防ケアマネジメントに係る書類の受理などの郵送対応	平日 8時30分～17時15分	長寿包括ケア課 ☎027-898-6133-6275
要介護認定・要支援認定の郵送対応		介護保険課 ☎027-898-5863-6155
福祉サービス申請などの郵送対応		障害福祉課 ☎027-220-5711
新エネルギー・省エネルギー機器設置費助成事業の郵送対応		環境森林課 ☎027-898-6292

●各事業者へのお知らせ

内容	開設日時	問い合わせ先
工事・業務の今後の対応		契約監理課 ☎027-898-6297
建設現場などの感染予防対策の徹底		介護保険課 ☎027-898-6132
介護・高齢者事業所の人員基準などの臨時的な取り扱い、新型コロナウイルス感染症が発生した場合などの対応、感染症対策の学習動画		長寿包括ケア課 ☎027-898-6276
介護予防・生活支援サービス事業(通所型サービス)の人員基準などの臨時的な取り扱い、介護予防・生活支援サービス事業(訪問型・通所型サービス)の報酬算定の臨時的な取り扱い	平日 8時30分～17時15分	障害福祉課 ☎027-220-5713
社会福祉施設などに対する新型コロナウイルス感染症への対応に関する厚生労働省・県からの事務連絡		廃棄物対策課 ☎027-898-5953
中小企業者支援(廃棄物処理業者)		

●その他

内容	開設日時	問い合わせ先
自治会に対する各種活動の自粛要請		生活課 ☎027-898-6236
一般相談・専門相談の中止・変更		生活課 ☎027-898-6100
成人健康診査の実施延期	平日 8時30分～17時15分	健康増進課 ☎027-220-5784
家庭ごみの出し方		ごみ減量課 ☎027-898-6273
水道水の安全性		浄水課 ☎027-231-3075
多言語による生活相談(対応言語=英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語)	月曜13時～17時、木曜9時～13時	文化国際課 外国人相談窓口 ☎027-898-5965 (火水曜、金曜の8時30分～17時15分は文化国際課 ☎027-898-6516)

衣類はごみに出さないで 各家庭で保管してください

問 ごみ減量課 ☎027-898-6272

本市が回収する衣類などは、主に東南アジアに輸出して再利用しています。しかし、新型コロナウイルスの影響で、輸出先の工場や港が停止しているため、回収した衣類が輸出できません。

このため、衣類などの回収を停止しています。不要な衣類などは各家庭で保管してください。回収の再開は本市ホームページでお知らせします。

●衣類などは全ての場所で出せません



ごみ集積場所



有価物集団回収



リサイクル庫

市長コラム

Mayor's Column

前橋ではこれまで新型コロナウイルスの感染拡大を抑えてくことができました。それは市民一人ひとりの努力の成果です。ありがとうございます。さあ、収束に向かって、もう一頑張りです。

前橋市医師会が発熱外来を開設されます。「市民が受診しやすいように」との気持ちが伝わってきます。

ある病院長さんの「職員にせめて防護着を十分に用意したい」との言葉に、医療人としての責任の強さを感じます。

学校や保育施設も、子どもたちの安全な受け入れに取り組んでいます。

市民それぞれの責任を果たすことが、ウイルスを封じ込めることに繋がります。頼もしき市民の心！

[HP]
ようこそ
市長室へ



山本 龍

● ふるさと納税で医療を支援

募集期間は8月12日(水)まで

問 未来の芽創造課 ☎027-898-6513

クラウドファンディング型ふるさと納税(※)で全国から寄付を募集。医療従事者への危険手当や医療用資機材の購入に係る費用を補助するための支援を行います。所定の申込書か専用ウェブサイトから寄付ができます。

また、前橋市民が本市にふるさと納税することもできます。その場合、返礼品は提供できませんが、税額控除を受けることができます。



※自治体が抱える問題解決のため、ふるさと納税の寄付金の使い道を、より具体的にプロジェクト化し、プロジェクトに共感した人から寄付を募る制度。



災害に備えよう

避難所や備蓄を確認して

問防災危機管理課 (027-898-5935)



台風や大雨が発生する季節です。昨年度は、6月22日未明に発生したゲリラ豪雨や10月の台風19号により本市も近年に類を見ない大雨に見舞われ、避難勧告などを発令する事態となりました。洪水・土砂災害について確認しておきましょう。

市が発する情報に注意

災害発生前に避難することが大切です。災害が予想されるときは、避難情報や気象情報に注意してください。本市ではまちの安全ひろ

大雨による洪水・土砂災害が全国各地で起きています。居住地域や通勤、通学地域が洪水浸水想定区域や土砂災害警戒区域などに含まれていなか、防災マップで確認しておきましょう。なお、洪水浸水想定区域に含まれる避難所は洪水災害時には開設しません。注意してください。

● 備蓄は足りていますか

本市では、避難所に指定された全ての小中学校に防災倉庫を設置。食料や毛布など、災害用支援物資の備蓄を進めています。しかし、

メールや防災行政無線、防災ラジオ、ホームページ、市公式SNSなど、さまざまな方法で避難情報などの情報を発信します。





● 防災マップで区域を確認

高齢者避難情報コールサービスを開始。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。

対象 ①次の条件を全て満たす世帯。
②洪水浸水想定区域が土砂災害警戒区域、土砂災害特別警戒区域が含まれる町に住んでいる③全世帯員が原則75歳以上で携帯電話を持つ④家庭用プッシュ式固定電話がつながっている⑤電話で意思疎通できる

申し込み ⑥申請書に記入し、同課へ直接

(027-898-5935)

災害時にその備蓄で十分に対応できるとは限りません。各家庭での備蓄を計画的に行いましょう。1人当たり1週間分（最低3日分）の備蓄が望ましいです。

高齢者に電話音声で避難情報などを発信

災害時に、登録番号にコール。

避難情報などを電話音声で伝えます。



- ・避難勧告
- ・災害発生情報
- ・自主避難所の開設情報



01 土に触れてやすらぎを 野菜作りを楽しんで

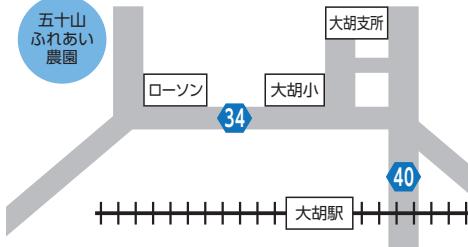
農政課 ☎027-898-6703

来年3月31日(水)までの市民農園利用者を募集。場所は五十山ふれあい農園(掘越町)で、1区画当たり50m²です。

費用=月額300円

対象=市内在住・在勤の人、先着若干人

申し込み=6月10日(水)から農政課へ



02 マイナポイントの準備 マイキーIDの設定を支援

未来の芽創造課 ☎027-898-6427

7月から申し込み開始予定のマイナポイントの予約(マイキーIDの設定)支援を実施中。マイナポイントの申し込みには、マイキーIDの設定が必要です。設定には、マイナンバーカードと4桁の暗証番号が必要。各会場での実施日程は下表のとおりです。詳しくは本市マイナポイント特設ページをご覧ください。



6月の支援日程	
会場	期日
大胡支所	6月8日(月)～12日(金)・22日(月)～26日(金)、9時～17時
富士見支所	6月1日(月)～5日(金)・15日(月)～19日(金)・29日(月)・30日(火)、9時～17時
けやきウォーク前橋 (文京町二丁目)	土日曜、10時～18時
市役所1階特設窓口	平日、9時～17時



03 木を枯らす害虫 クビアカツヤカミキリに注意

環境森林課 ☎027-898-6292

県東部地域で確認されているクビアカツヤカミキリ。幼虫がサクラやウメ、モモなどの木の内部を食い荒らす特定外来生物です。被害を受けた木は弱り、枯れてしまいます。本市ではまだ確認されていませんが、被害拡大を防ぐため、成虫やフラス(フンと木くずの混合物)を見ついた場合は速やかに捕殺し、環境森林課に連絡をしてください。



成虫は体長2cmから4cm



フラス

お知らせ

○基礎控除などが改正に

来年度から個人市県民税を次のとおり改正します。**①**給与所得控除と公的年金控除の控除額を10万円引き上げ（扶養控除の判定に使われる所得控除の合計所得金額の要件も10万円引き上げ）この他の改正点など、詳しくは本市ホームページをご覧ください。



電話 **027-898-6203**



○市県民税の納税通知書を発送

個人市県民税（普通徴収）の納税通知書を6月11日(木)に発送

します。生活保護や自然災害などで被害を受けた場合など、特別の事由で納税が困難と認められるときは、申請によって減免される場合も。納期限までに市民税課へ申請してください。

電話 **027-898-6203**

○緊急時に備えて一斉訓練

全国瞬時警報システム（ジ・アラート）を利用した全国一斉の情報伝達訓練を実施。本市でも防災行政無線と防災ラジオから緊急地震速報の試験放送が流れます。実際の災害と間違えないよう注意してください。

日時 **6月17日(水)10時**

問 防災危機管理課

電話 **027-898-5935**

木造住宅の耐震改修費の補助申請を受け付けています。希望者は補助要件について事前に協議が必要です。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。



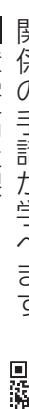
○耐震改修で地震に強い家に

木造住宅の耐震改修費の補助申請を受け付けています。希望者は補助要件について事前に協議が必要です。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。

○障害者や家族の相談受けます

障害者相談員は、障害者や家族からの相談を受け、関係機関との連絡調整を行います。相談は、障害の種別に応じて、右表

電話 **027-220-5711**



○おうち時間で手話体験

本市公式YouTubeでは自宅で学べる簡単な手話動画を公開中。あいさつや医療関係の手話が学べます。



障害者相談員（敬称略）			
種別	相談員氏名	町名	電話(ファックス)番号
身体	大島 主好	柏川町新屋	027-285-4632
	永井 勝二	堀越町	027-283-3546
	長岡 俊充	柏川町深津	027-285-3051
	根岸 宏行	駒形町	027-266-2068
	藤井 稔栄	下大島町	027-266-7220
	細野 英雄	朝倉町	027-261-2574
	宮田 英夫	大前田町	027-283-6735
視覚	佐々木 洋之	朝日町	027-220-1162
	齋藤 高次	城東町	027-233-4692
聴覚	高橋 賢司	朝倉町	027-263-8855
	高橋 亮	駒形町	027-266-6834(ファックス)
知的	山田 浩臣	西大室町	027-268-1803(ファックス)
	石坂 英子	広瀬町	027-263-8534
	関口 純子	上佐鳥町	027-265-6271
	高山 由貴	昭和町	027-232-9251
	浅岡 武夫	天川大島町	027-243-5901
	飯塚 敦子	鳥取町	027-269-2314
	金井 徳司	堀越町	090-2930-2050
難病	石田 ヨシ子	上佐鳥町	027-265-0304
	町田 毅	千代田町	090-1111-7080
	小野 順子	古市町	090-2562-3555

□業務時間

平日・支所・市民サービスセンター
KBX元気まえばし証明サービススコナー

8時30分～17時15分
10時～19時

問 障害福祉課

電話 **027-220-5714**



○児童手当の更新忘れずに

児童手当の現況届は、手当を受けるために必要な更新手続きです。毎年6月1日現在で受給資格要件を満たしているかなどを確認。6月上旬に全受給者に

送付します。今年は返信用封筒

を使って提出を。届け出ないと手当が受けられなくなります。

児童1人当たりの支給月額＝3歳未満）1万5,000円（3歳～小6）1万円（第3子以降

は1万5,000円）（中学生）
1万円（所得制限限度額以上の世帯）5,000円

問子育て支援課

☎ 027-220-5701

○蚊の対策を始めましょう

蚊には、デング熱やジカウイルス感染症などのさまざまな感染症を媒介する危険性があります。感染症のまん延を未然に防止するには、地域全体で蚊の発生抑制に取り組むことが大切で

問蚊の駆除方法などは衛生検査課
☎ 027-220-5777
デング熱などの相談は保健予防課
☎ 027-220-5779

○ジェネリック医薬品の利用増

ジェネリック医薬品とは、新薬の特許が切れた後に発売される、新薬と同等の効果・効能を持つ医薬品のこと。大きさや味、香りなどを改良した物もあります。新薬と比べ安価なため、自己負担の軽減や医療費の抑制につながります。価格は新薬の5割程度で、より安価な物もあります。国民健康保険加入者は、切り替え可能な医薬品の内、80%をジェネリック医薬品に切り替えています。また、保険証に貼れるジェネリック医薬品希望シールを市役所・国民健康保険課や各支所・市民サービスセンターなどで配布中。全ての医薬品にジェネリック医薬品があるわ

す。蚊の産卵場所となるたまり水をなくし、雑草や樹木は刈り取つて、蚊が潜む場所をなくします。また、肌を露出しない服を着たり虫よけ剤を使ったりして、蚊に刺されないようにしましょう。

問蚊の駆除方法などは衛生検査課
☎ 027-220-5777
デング熱などの相談は保健予防課
☎ 027-220-5779

○ひきこもり相談窓口活用して

本市にはひきこもりに関する相談窓口があります。ひきこもりは誰にでも起こり得るもの。悩みや苦しみを抱え込む前に、気軽に相談してください。

問保健予防課
☎ 027-898-6249

○男女共同を考える機会に

6月23日（火）から29日（月）ま

で男女共同参画週間。性別にこだわらず、それぞれが能力を発揮できる社会づくりには一人一人の取り組みが必要です。

問男女共同参画センター
☎ 027-898-6517



ごみからの感染を予防 家庭ごみの捨て方を確認しましょう

新型コロナウイルス感染症拡大を防止するため、次のとおり家庭ごみを出してください。また、ごみの減量を心がけましょう。詳しくは本市ホームページをご覧ください。

- ①ごみ袋内の空気を抜いてしっかり縛る
- ②マスクやティッシュなどは袋に入れてからごみ袋へ
- ③資源ごみは1週間ほど保管してから出す
- ④ごみを出した後は手を洗う

問ごみ減量課

☎ 027-898-6272





お知らせ

○ 国保の脱退手続きを忘れずに

国民健康保険に加入している人が、社会保険に加入了した時やその被扶養者となつた場合は、脱退手続きが必要です。加入者全員の社会保険証と国民健康保険証、マイナンバーが分かれる物、身分証明書を持参し、14日以内に本人か代理人が届け出してください。郵送での手続きもできます。詳しくは本市ホームページをご覧ください。

問 国民健康保険課

☎ 027-898-6250



す。スマートフォンやタブレット端末などからも視聴できます。
二次元コードから

観
議会事務局

☎ 027-898-5923



○ 保守・点検で大胡体育館休館

6月8日(月)に定期清掃などを実施するため、大胡体育館は休館します。

問 大胡総合運動公園

☎ 027-230-4055



高崎だより

ソフトボール選手が実演トレーニング動画

高崎市ホームページでは、市内に拠点を置くソフトボールチーム「ビックカメラ女子ソフトボール高崎 BEE QUEEN」と「太陽誘電ソルフィーユ」の選手たちが、家でできるストレッチなどを紹介する動画を公開しています。動画は、外出自粛が続く子どもたちの運動不足や体力低下を防ごうと作成。タオルや枕など、家にある物を使ったストレッチなどを選手が紹介しています。

問 高崎財団 ☎ 027-329-5447



☎ 027-898-6752



○ 塀やフェンス設置前に確認を

ブロック塀やフェンスなどは、設置前に2項道路に該当するか確認してください。2項道路とは、幅員4m未満の道で市が指

定第2回定例市議会の日程は左表のとおりです。また、本会議はインターネットで生中継します。問 監査委員事務局

☎ 027-898-6636



☎ 03-6907-1234

問 中小企業退職金共済事業本部

定したものの後退の義務が生じ、後退部分には建築物や門、塀の設置ができません。後退部分の土地を市に寄付・無償貸与することを条件に整備をしています。

○ 定例市議会傍聴はネットでも

第2回定例市議会の日程は左表のとおりです。また、本会議はインターネットで生中継します。

問 国民健康保険課

☎ 027-898-6250

結果を公表しています。

問 閲覧場所

ナ、各支所・市民サービスセンターなどで。本市ホームページにも掲載しています。

問 監査委員事務局

本会議(総括質問)

6月11日(木) 13時 本会議

6月18日(木)

6月19日(金) 10時 本会議(総括質問)

6月22日(月)

6月30日(火) 13時 本会議

○ 退職金設計は安心な中退共で

中小企業退職金共済制度は、中小企業のための国の退職金制度です。詳しくは問い合わせください。

問 建築指導課

特
色

①掛け金の一部を国と市が助成 ②掛け金は税法上、全額非課税 ③加入後の掛け金月額の変更も可能 ④パートタイム一人が短時間労働者も加入可能 ⑤掛け金は預金口座から振替。退職金は直接退職者に支払われるため管理が簡単

☎ 027-898-6752

問 建築指導課

申込み 問問い合わせ

○部屋利用調整会議

中央公民館の8月と9月の部屋利用調整会議を左表のとおり開催。希望する団体の代表者は該当日時に会場へ直接お越しください。会議に出席できない人は7月6日(月)以降に電話で予約を受け付けます。なお、左表の部屋以外の利用申し込みは専用の用紙に必要事項を記入し、6月24日(水)までに同館へ。詳しく

中央公民館 部屋利用調整会議日程			
期日	利用日	会場	時間
6月25日(木)	日曜	1階 にぎわいホール	・スタジオ・ホール(午前)は9時 ・スタジオ・ホール(午後)は10時 ・学習室は11時 ・スタジオ・ホール(夜間)は14時
6月26日(金)	土曜		
6月29日(月)	月曜		
6月30日(火)	火曜		
7月1日(水)	水曜		
7月2日(木)	木曜		
7月3日(金)	金曜		

は問い合わせるか本市ホームページをご覧ください。

問 同館

☎ 027-210-2199



○楽しみながら交通安全考へて

前橋警察署が作成した交通安全ページで公開。楽しみながら交通安全を学べます。



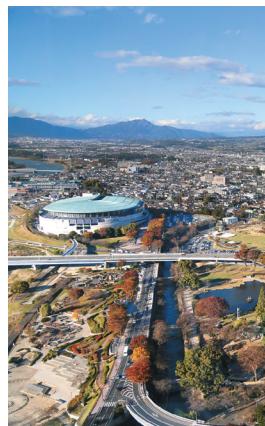
☎ 027-898-6263
問 交通政策課

○総合福祉社会館の抽選予約受付

10月から12月までの、総合福祉社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で確認してください。



☎ 027-237-0101
問 同館



○教育委員会定例会の傍聴
開覧場所 市役所都市計画課、各支所などで。本市ホームページにも掲載しています
問 都市計画課
☎ 027-898-6943

○教育委員会定例会の傍聴

日時 6月16日(火)14時
会場 総合教育プラザ22会議室
対象 一般、先着10人
申込 当日13時30分～50分に会場へ直接
問 教育委員会事務局総務課
☎ 027-898-5802

○募集



○健康づくり話し合ひ委員募集

市民の健康づくりを検討する健康づくり推進協議会の委員を募集します。
対象 ①本市在住で20歳以上②他に本市の委員をしていない③年2回程度、平日昼間の会議に出席できる人(選考)。
任期 6月22日(月)までに郵送で。住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号・健康についての考え方400字程度で記入し、〒371-0014朝日町三丁目36-17・前橋保健センター内健康増進課(☎ 027-220-5708)へ

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

旬な前橋をお伝えします。

[月水金曜] 7:54

再放送は17:54

fm gunma 86.3

○10分番組

健康、子育て、環境、観光、文化・芸術、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

○ラジオインフォメーションいきいき前橋
毎週金曜 16:55 3分番組



募集

○ 景観資産を募集します

前橋の景色を象徴する建物や樹木など、本市の誇るべき景観資産を登録する景観資産登録制度。本年度分を募集します。応募方法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。



入し、〒371-0804六供町1068・六供温水プールへ

● 定期休場します

6月15日(月)から7月3日(金)まで、施設の保守点検のため休場します。

○ 前橋総合運動公園

☎ 027-268-1911

下表のとおり、やさしいヨガやエアロビクスなど各種教室を開催します。

対象=中学生以下を除く(各抽選)費用=各3,200円(テニスは3,700円)

申込6月15日(月)(必着)までに往復ハガキで(各コース1人1通、ヨガ・やさしいヨガはどちらか)。

記入し、〒379-2107荒

住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、〒379-2107荒

申込6月15日(月)(必着)までに往復ハガキで(各コース1人1通、ヨガ・やさしいヨガはどちらか)。

記入し、〒379-2107荒

● プールが休場に

園内のコミニュニティプールは

設備点検などのため、6月29日(月)から7月10日(金)まで休場します。なお、健康運動指導室は16時まで利用できます。

○ 大渡温水プール・トレーニングセンター

センター☎ 027-253-7811

右下表のとおり各種教室を開催します。

申込6月15日(月)(必着)までに往復ハガキで。教室名・曜日・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、〒371-0854大渡町二丁目3・11・大渡温水プール・トレーニングセンターへ

○ 六供温水プール

☎ 027-243-1308

アロマフィットネスヨガ教室を

開催します。

日時=①7月8日～9月16日の水曜10回②7月10日～9月25日の金曜10回③7月11日～9月19日の土曜10回、19時～20時

対象=中学生以下を除く、各50人(抽選)

費用=4,200円

申込6月15日(月)(必着)までに往復ハガキで。教室名・曜日・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、〒371-0854大渡町二丁目3・11・大渡温水プール・トレーニングセンターへ



前橋総合運動公園 各種教室

教室名	日時	定員
太極拳	7月2日～9月17日の木曜10回①14時30分～16時②18時30分～20時	各40人
やさしいヨガ	7月2日～9月17日の木曜10回、10時20分～11時50分	各60人
ヨガ	7月6日～9月14日の月曜10回①10時20分～11時50分②12時20分～13時50分	
ピラティス	7月6日～9月14日の月曜10回、18時30分～20時	40人
テニス	7月4日～8月8日の土曜6回、10時～12時	19歳以上、60人
エアロビクス	①7月15日～9月16日の水曜10回②7月3日～9月18日の金曜10回、10時30分～11時30分③7月15日～9月16日の水曜10回、18時45分～19時45分	各40人

大渡温水プール・トレーニングセンター 各種教室

教室名	日時	定員
コアダンス	7月3日～9月18日の金曜10回、10時30分～11時30分	30人
ピラティス	7月3日～9月18日の金曜10回、19時～20時	各40人
エアロビクス	7月6日～9月28日の月曜10回、10時30分～11時30分	
ベリーダンス	7月6日～9月28日の月曜10回、19時～20時	女性初心者、30人
ヨガ	①7月7日～9月29日の火曜10回②7月8日～9月23日の水曜10回③7月4日～9月12日の土曜10回、10時30分～12時④7月3日～9月18日の金曜10回、13時30分～15時	各40人
太極拳	7月7日～9月29日の火曜10回①13時30分～15時②18時30分～20時	各30人
フラダンス	7月8日～9月23日の水曜10回、13時30分～15時	
ジャズヒップホップダンス	7月15日～9月23日の水曜10回、19時～20時	

講座・教室



○ 介護予防サポーターで活躍を

介護予防サポーター養成研修（初級編）を開催。介護予防の基礎知識を、実技を交えて学びます。また、8月に開催する中級編の申し込みを本研修後に受け付けます。

日時 || 7月17日(金)13時30分～16時30分

会場 || 総合福祉会館

対象 || おおむね60歳以上の人、



寄付

● 関東グンセイ、前橋かん

せいセンター || マスク4,000枚を新型コロナウイルス感染症予防のために

● 川島利夫さん || ガーゼ・タオルを乳児健診などのために

● ボルトン || 大人用マスク2,000枚を市立学校教職員のために

● 群電 || プロジェクター、モバイルタイプスクリーン各1台を教育委員会へ

○ からだ健やか昼食会

昼食を食べながら栄養バランスの整え方や口の手入れのことを学びます。

☎ 027-898-6133へ

ケア課

日時 || 7月～9月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分

会場 || 芳賀市民サービスセンター

対象 || 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）

申込 || 6月25日(木)までに長寿包括

● 便利な口座振替

預貯金通帳、届け出印、納税通納税には口座振替がお勧め。

☎ 027-898-6152



日時 || 6月19日(金)11時～13時30分

会場 || 元総社公民館

対象 || 市内在住の65歳以上で1人暮らしか、65歳以上のみ世帯の人、先着20人

費用 || 300円



用意する物 || 筆記用具、手拭きタオル

申込 || 6月5日(金)～26日(金)に長寿包括ケア課

☎ 027-898-6133へ

○ もっと元気な毎日のために

元気プラス+講座を開催。今元気にプラスして、運動や食事、口腔ケアなど介護予防のための生活習慣を学びます。

日時 || 7月～9月の第2・第4

水曜6回、13時30分～15時30分

会場 || 芳賀市民サービスセンター

対象 || 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）

申込 || 6月25日(木)までに長寿包括

ケア課

日時 || 7月～9月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分

会場 || 芳賀市民サービスセンター

対象 || 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）

申込 || 6月25日(木)までに長寿包括

ケア課

日時 || 7月～9月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分

会場 || 芳賀市民サービスセンター

対象 || 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）

申込 || 6月25日(木)までに長寿包括

ケア課

日時 || 7月～9月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分

会場 || 芳賀市民サービスセンター

対象 || 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）

申込 || 6月25日(木)までに長寿包括

ケア課

日時 || 7月～9月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分

会場 || 芳賀市民サービスセンター

対象 || 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）

申込 || 6月25日(木)までに長寿包括

ケア課

日時 || 7月～9月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分

会場 || 芳賀市民サービスセンター

対象 || 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）

申込 || 6月25日(木)までに長寿包括

ケア課

日時 || 7月～9月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分

会場 || 芳賀市民サービスセンター

対象 || 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）

申込 || 6月25日(木)までに長寿包括

ケア課

日時 || 7月～9月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分

会場 || 芳賀市民サービスセンター

対象 || 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）

申込 || 6月25日(木)までに長寿包括

ケア課

日時 || 7月～9月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分

会場 || 芳賀市民サービスセンター

対象 || 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）

申込 || 6月25日(木)までに長寿包括

ケア課

日時 || 7月～9月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分

会場 || 芳賀市民サービスセンター

対象 || 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）

申込 || 6月25日(木)までに長寿包括

ケア課

日時 || 7月～9月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分

会場 || 芳賀市民サービスセンター

対象 || 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）

申込 || 6月25日(木)までに長寿包括

ケア課

日時 || 7月～9月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分

会場 || 芳賀市民サービスセンター

対象 || 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）

申込 || 6月25日(木)までに長寿包括

ケア課

日時 || 7月～9月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分

会場 || 芳賀市民サービスセンター

対象 || 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）

申込 || 6月25日(木)までに長寿包括

ケア課

日時 || 7月～9月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分

会場 || 芳賀市民サービスセンター

対象 || 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）

申込 || 6月25日(木)までに長寿包括

ケア課

日時 || 7月～9月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分

会場 || 芳賀市民サービスセンター

対象 || 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）

申込 || 6月25日(木)までに長寿包括

ケア課

日時 || 7月～9月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分

会場 || 芳賀市民サービスセンター

対象 || 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）

申込 || 6月25日(木)までに長寿包括

ケア課

日時 || 7月～9月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分

会場 || 芳賀市民サービスセンター

対象 || 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）

申込 || 6月25日(木)までに長寿包括

ケア課

日時 || 7月～9月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分

会場 || 芳賀市民サービスセンター

対象 || 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）

申込 || 6月25日(木)までに長寿包括

ケア課

日時 || 7月～9月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分

会場 || 芳賀市民サービスセンター

対象 || 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）

申込 || 6月25日(木)までに長寿包括

ケア課

日時 || 7月～9月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分

会場 || 芳賀市民サービスセンター

対象 || 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）

申込 || 6月25日(木)までに長寿包括

ケア課

日時 || 7月～9月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分

会場 || 芳賀市民サービスセンター

対象 || 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）

申込 || 6月25日(木)までに長寿包括

ケア課

日時 || 7月～9月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分

会場 || 芳賀市民サービスセンター

対象 || 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）

申込 || 6月25日(木)までに長寿包括

ケア課

日時 || 7月～9月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分

会場 || 芳賀市民サービスセンター

対象 || 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）

申込 || 6月25日(木)までに長寿包括

ケア課

日時 || 7月～9月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分

会場 || 芳賀市民サービスセンター

対象 || 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）

申込 || 6月25日(木)までに長寿包括

ケア課

日時 || 7月～9月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分

会場 || 芳賀市民サービスセンター

対象 || 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）

申込 || 6月25日(木)までに長寿包括

ケア課

日時 || 7月～9月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分

会場 || 芳賀市民サービスセンター

対象 || 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）

申込 || 6月25日(木)までに長寿包括

ケア課

日時 || 7月～9月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分

会場 || 芳賀市民サービスセンター

対象 || 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）

申込 || 6月25日(木)までに長寿包括

ケア課

日時 || 7月～9月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分

会場 || 芳賀市民サービスセンター

対象 || 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）

申込 || 6月25日(木)までに長寿包括

ケア課

日時 || 7月～9月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分

会場 || 芳賀市民サービスセンター

対象 || 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）

申込 || 6月25日(木)までに長寿包括

ケア課

日時 || 7月～9月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分

会場 || 芳賀市民サービスセンター

対象 || 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）

申込 || 6月25日(木)までに長寿包括

ケア課

日時 || 7月～9月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分

会場 || 芳賀市民サービスセンター

対象 || 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）

申込 || 6月25日(木)までに長寿包括

ケア課

日時 || 7月～9月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分

会場 || 芳賀市民サービスセンター

対象 || 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）



事業者向け

○ 産業廃棄物の報告は忘れずに



事業活動で排出される廃プラスチック類やガラスくずなどは産業廃棄物です。これらを排出するときは、産業廃棄物管理票（マニフェスト）の交付が義務付けられています。昨年度中に交付した事業者は、産業廃棄物

管理票交付等状況報告書を作成し、11月2日㈪までに市役所廃棄物対策課に提出してください。

問 同課

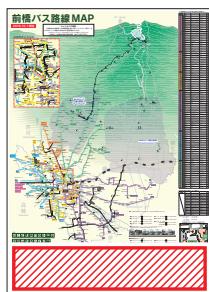
☎ 027-898-5953

○ 通所型A従事者向け講習会

通所型サービスA実施予定の事業所従事者を対象に講習会を開催。サービス実施には、従事者のうち1人以上の受講が必須です。

会場	日時	時
総合福祉会館	7月7日(火)	13時30分～16時
申 6月26日(金)までに長寿包括ケ	6月26日(金)	10時30分～13時

ア 課
0 2 7 · 8 9 8 · 6 1 3 3 へ



7,000部発行 バス路線マップに広告を

10月初旬に発行する、前橋バス路線MAPに掲載する有料広告を募集。詳しくは本市ホームページをご覧ください。



対象=市内企業や団体など

掲載スペース=縦30mm×横90mm、先着8枠

費用=1枠1万5,000円

■ 6月30日(火)までに交通政策課

☎ 027-898-5939へ

人権標語

小山愛月さん
数島小6年

やさしさは
大きな心へ
第一歩

6月の各種無料相談 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため一部の相談を中止します。

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9人まで）	電話相談のみ ※相談は年度内に1人1回	公証相談 ☎ 027-898-6100	6月の公証相談・司法書士、土地家屋調査士相談・行政書士相談は中止します。	
行政相談 ☎ 027-898-6100	6月の行政相談は全会場で中止します。		行政書士相談 ☎ 027-898-6100	7月6日(月) 13時～16時	市役所 市民相談室
	7月1日(火) 13時～16時	富士見公民館	月いち健康相談 ☎ 027-220-5708	6月29日(月) 9時～11時	前橋保健センター
	7月3日(金) 13時～15時	東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	6月10日(火)・24日(火) 13時30分～15時(各予約制)	市保健所
			心配ごと相談 ☎ 027-237-5006	月曜～金曜、 13時～16時	電話相談のみ
			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

*市民相談（☎ 027-898-6100）は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9時～19時、土曜は9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。



口腔とウイルス感染症～口腔内を清潔に

口腔内には、700種類以上の細菌が存在し、ウイルスが引き起こす疾患があります。単純疱疹や帯状疱疹、麻疹、風疹などです。口腔内の症状は粘膜に水泡形成し、口内炎となる疾患が多くあります。単純疱疹は口唇疱疹を、帯状疱疹は皮膚に神経痛用疼痛を、手足口病は手足にも水泡を形成。流行性耳下腺炎は唾液腺に有痛性の腫

脹が起し、コロナウイルスは味覚障害などさまざまな症状を呈します。治療法は、口内炎などの口腔内の症状に対する対処療法です。ウイルスによっては抗ウイルス剤の内服や軟膏を使用し、全身状態の安静、免疫力の改善に努めます。予防にはうがいや手洗い、歯磨きなど正しい生活習慣が重要です。口腔内の細菌数を減らすことは、う蝕や歯周病を予防するだけではなく、全身的な感染症を予防することに。歯科医院で定期健診を受けましょう。

市歯科医師会 堤 弘明

○歯と口の健康は生涯大切に
問長寿包括ケア課 ☎ 027・898・6133

生きていいくのに欠かせない食。食べるためには歯と口の健康を保つことが重要です。6月4日(木)から10日(水)は歯と口の健康週間です。今年のスローガンは「咲かそうよ 笑顔の花を 齒みがきで」。もし歯や歯周病は口の中を清潔に保つことで予防できます。丁寧に歯を磨きましょう。また、かかりつけの歯科医療機

オーラルフレイルとは口の機能の衰えを指し、筋力や心身の活力が低下する初期段階に表れます。食べこぼしやむせが増えた、噛みにくい物が増えたなど、ささいな衰えを見過ごすと、栄養摂取量が減り全身の機能低下を招く恐れがあります。これらは早期に対処することで予防、改善できます。本市ホームページではお口アップ体操を紹介。毎日のケアと合わせて行いましょう。



健 康

○ 口から健康長寿を目指そう

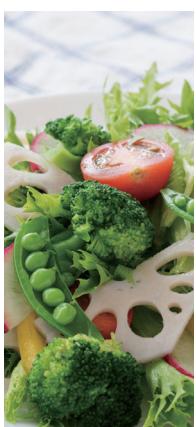
脳梗塞、心筋梗塞などの死因の1位である脳卒中は、高齢者の約7割が口の機能の衰えによるものとされています。口の機能の衰えを指す「オーラルフレイル」は、筋力や心身の活力が低下する初期段階に表れます。食べこぼしやむせが増えた、噛みにくい物が増えたなど、ささいな衰えを見過ごすと、栄養摂取量が減り全身の機能低下を招く恐れがあります。これらは早期に対処することで予防、改善できます。本市ホームページではお口アップ体操を紹介。毎日のケアと合わせて行いましょう。

関で定期的に健診を受けましょう。
問 健康増進課 ☎ 027・220・5708

○ 救急時は休日も診療

市歯科医師会休日診療所（岩神町二丁目）で救急診療を対象に休日診療します。必ず事前に電話で連絡してから受診してください。

診療日：日曜・祝日・8月13日（木）15日（土）・12月29日（火）1月3日（日）10時～12時・13時～15時（年末年始は16時まで）
用意する物：健康保険証（中学現金現金同館）
問 ☎ 027・237・3685



○ 食育を通じて健康的な食生活を

食育とは、生涯にわたって健康に過ごすために、食をとおして生きる力を身に付けるための取り組みです。食べることは生きることというように、毎日口にする食べ物が私たちの体をつ

くり、活動源となり、病氣に抵抗力を高めるビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。国が進める健康日本21の野菜摂取目標量は1日に350g以上。しかし、県民の野菜摂取量は平均約275g。いつもの食事に野菜料理をあと1皿（70g）追加することで、目標量が達成できます。レシピなど詳しく述べてください。

市歯科医師会休日診療所（岩神町二丁目）で救急診療を対象に休日診療します。必ず事前に電話で連絡してから受診してください。

診療日：日曜・祝日・8月13日（木）15日（土）・12月29日（火）1月3日（日）10時～12時・13時～15時（年末年始は16時まで）
用意する物：健康保険証（中学現金現金同館）
問 ☎ 027・237・3685

○ 健康テレホンサービス
問 健康増進課 ☎ 027・220・5783

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。直接相談タイム（歯科）は、新型コロナウイルス感染症の影響で当面の間休止します。

○ 健康テレホンサービス
問 健康増進課 ☎ 027・234・4970

過去の健康情報の検索ができます。直接相談タイム（歯科）は、新型コロナウイルス感染症の影響で当面の間休止します。

○ いつもの食事に野菜をプラス
野菜は体の調子を整え、免疫力を高めるビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。国が進める健康日本21の野菜摂取目標量は1日に350g以上。しかし、県民の野菜摂取量は平均約275g。いつもの食事に野菜料理をあと1皿（70g）追加することで、目標量が達成できます。レシピなど詳しく述べてください。

くり、活動源となり、病氣に抵抗力を高めるビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。国が進める健康日本21の野菜摂取目標量は1日に350g以上。しかし、県民の野菜摂取量は平均約275g。いつもの食事に野菜料理をあと1皿（70g）追加することで、目標量が達成できます。レシピなど詳しく述べてください。

○ いつもの食事に野菜をプラス
野菜は体の調子を整え、免疫力を高めるビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。国が進める健康日本21の野菜摂取目標量は1日に350g以上。しかし、県民の野菜摂取量は平均約275g。いつもの食事に野菜料理をあと1皿（70g）追加することで、目標量が達成できます。レシピなど詳しく述べてください。

○ いつもの食事に野菜をプラス
野菜は体の調子を整え、免疫力を高めるビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。国が進める健康日本21の野菜摂取目標量は1日に350g以上。しかし、県民の野菜摂取量は平均約275g。いつもの食事に野菜料理をあと1皿（70g）追加することで、目標量が達成できます。レシピなど詳しく述べてください。



発熱やせき・息切れ、強いだるさ（倦怠感）などの症状があり、新型コロナウイルスの感染が疑われる場合は、受診する前に必ず市役所（☎027-224-1111）に電話で相談し、指示を受けてください。



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。

[HP]
市医師会



	小児科	内 科		外 科		婦人科	耳鼻科	眼科
6月7日(日)	たむらこどもクリニック (児) 西片貝町三丁目 ☎027-289-0555	えんどう内科クリニック (内) 櫻島町 ☎027-226-5700	やました内科医院 (内) 亀泉町 ☎027-212-0148	上武呼吸器科 内科病院 (内) 田口町 ☎027-232-5000	堺堀整形外科医院 (整) 富士見町時沢 ☎027-260-5125	こばやし医院 (外内) 広瀬町二丁目 ☎027-263-2535	*高崎市夜間休日急病診療所 (婦) 高崎市高松町 ☎027-381-6119	耳鼻咽喉科 (耳鼻) 高崎市片岡町 ☎027-323-4196
6月14日(日)	しのはら小児科 (児) 上大島町 ☎027-287-1515	紀内科医院 (内) 住吉町一丁目 ☎027-235-5080	吉野医院 (内) 三俣町二丁目 ☎027-232-3333	松山医院 (内) 本町一丁目 ☎027-289-2121	星医院 (外) 西善町 ☎027-266-8600	積心会富沢病院 (整) 朝日町四丁目 ☎027-224-3955	中野産婦人科医院 (産婦) 国領町二丁目 ☎027-233-5588	斎藤クリニック (耳鼻) 日輪寺町 ☎027-235-8880
6月21日(日)	なんきつこどもクリニック (児) 荒牧町一丁目 ☎027-235-2558	梅枝内科医院 (内) 富士見町原之郷 ☎027-288-7250	加藤クリニック (泌内) 南町三丁目 ☎027-210-6700	江木町クリニック (内) 江木町 ☎027-263-1101	太田医院 (外) 紅雲町二丁目 ☎027-221-3368	増田整形外科医院 (整) 高花台一丁目 ☎027-269-6222	*松原医院 (婦) 高崎市新保町 ☎027-353-4103	つれいし耳鼻咽喉科 (耳鼻) 高崎市上小塙町 ☎027-343-2131
6月28日(日)	嵯峨小児科医院 (児) 青柳町 ☎027-232-1188	町田内科クリニック (内) 茂木町五丁目 ☎027-280-2800	木村内科医院 (内) 箱田町 ☎027-253-8883	もてぎ内科医院 (内) 上増田町 ☎027-266-5671	狩野脳神経外科医院 (脳外) 上泉町 ☎027-269-5454	リハビリ整形外科クリニック (整) 川原町一丁目 ☎027-210-3737	さくら医院 (産婦) 上佐鳥町 ☎027-212-2434	牧耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 総社町総社 ☎027-280-5233
7月5日(日)	大学橋ファミリークリニック (児) 関根町二丁目 ☎027-212-6627	春山医院 (内) 日吉町二丁目 ☎027-233-1551	わかば病院 (内) 新前橋町三丁目 ☎027-255-5252	総社町内科深沢医院 (内) 総社町三丁目 ☎027-252-1333	たき医院 (外) 大利根町一丁目 ☎027-251-5101	山本整形外科医院 (整) 西片貝町一丁目 ☎027-232-3069	*高崎市夜間休日急病診療所 (婦) 高崎市高松町 ☎027-381-6119	吉見耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 高崎市新紺屋町 ☎027-326-8733

※6月7日・21日・7月5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。

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 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
		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		
6月7日(日)	広瀬接骨院(広瀬町二丁目)☎027-263-8881	総社町接骨院(総社町総社)☎027-289-2869
6月14日(日)	真塩接骨院(朝倉町)☎027-265-2494	牛込接骨院(下石倉町)☎027-251-5382
6月21日(日)	こいで接骨院(下小出町二丁目)☎027-226-5547	新井接骨院(柏川町女渕)☎027-285-4370
6月28日(日)	下沖町つばさ接骨院(下沖町)☎027-233-1925	横山接骨院(勝沢町)☎027-269-8789
7月5日(日)	さくら整骨院(元総社町二丁目)☎027-255-1321	近江接骨院(広瀬町二丁目)☎027-263-8263

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。

(株) 荒牧

一般・産業廃棄物 收集運搬・資源回収

〈お気軽にお相談ください〉 ☎(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

An advertisement for Marui Pharmacy. It features the Marui Pharmacy logo (マルエ フラッグ マルエ 薬局) and the text '新型コロナウイルス感染拡大防止のための電話診療による処方せんの調剤受付中' (Phone consultation for COVID-19 prevention, prescription issuance and调剂 processing available). Below this, it says 'お薬の受け取りを希望するマルエ薬局のFAX番号をお医者様へお伝え下さい' (Please tell the fax number of the Marui Pharmacy you would like to receive your prescription to the doctor). It includes a small illustration of a prescription bottle and a doctor's stethoscope. On the right, there is a cartoon illustration of a woman in a pink shirt talking on a phone. At the bottom right, there are two QR codes labeled 'マルエ HP' and 'マルエアプリ'.



前橋のまちかどから

大手町三丁目：さちの池に初夏の気配



5月中旬、楽歩道前橋公園内さちの池のカキツバタが満開となりました。さちの池は上皇后の成婚を記念して昭和34年に建設。上から見ると群馬県の形をしています。撮影日は天気が良く汗ばむ陽気。本市の位置に設置された鶴の噴水が涼を演出していました。同園は桜が有名ですが、5月はカキツバタ、6月はアジサイ、秋には紅葉と四季の変化が楽しめます。



元気まえばしッ子

GENKI
MAEBASHI
KIDS

2歳になる子を紹介しています

小寺 奏太郎ちゃん
上泉町西村 香南ちゃん
南町一丁目横山 晴琉ちゃん
樋越町田中 和奏ちゃん
東大室町長岡 澄汰郎ちゃん
苗ヶ島町石関 美羽ちゃん
富士見町小暮

平成30年12月2日～平成31年4月1日生まれの子の募集記事は、9月1日号に掲載予定です。



6月になり、台風や大雨が発生する季節を迎えました。昨年の台風19号は記憶に新しく、過ぎ去った後に利根川沿いを歩いた時、頭より上の位置に増水で削られた痕跡を見つけて驚いたことを思い出します。穏やかな時は、水面が輝く様子

や音に癒されますが、やはり自然に対して畏怖の念を抱きます。本市ホームページでは防災マップを掲載。これを活用して、普段から最悪の事態を想像することが大切だと思います。家族や友人と話し合って、いざという時に役立てたいです。(滋野)

前橋市シルバー人材センター会員募集中！



皆でお裁縫や革製品を作ったりクラブ活動も楽しんでいます。



子供たちとふれあいもあり、やりがいがあります。

私たち前橋市シルバー人材センターで仕事やクラブ活動をしています。
一緒に楽しみませんか？

お気軽に
ご相談
ください



94歳になりますが、まだまだ現役、楽しく頑張ってます。



(公社) 前橋市シルバー人材センター

〒371-0846 前橋市元総社町2丁目20番地6

027-254-5022

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。