

3
1

広報

まえばし

2012
No.1455

みんなと未来をつなぐ前橋情報紙

主な内容

- 日頃から震災への備えを…… P 2・3
山本龍新市長が誕生…… P 4
年度末の臨時窓口を開設します… P 5
市民アンケート結果を公開… P 6・7
固定資産税の縦覧と閲覧…… P 8



表紙の案内

雪の中でハイキング。履けば誰でも簡単に雪の上を歩けるスノーシュー。大沼や覚満淵周辺はスノーシューウオーク絶好の場所。雪の赤城山は楽しさいっぱいです。

information

前橋プラザ元気21証明サービスコーナーはとても便利。平日だけでなく土日曜・祝日も午前10時から午後7時まで、各種証明書を交付。問い合わせは☎210-2279へ

ホームページアドレス ● <http://www.city.maebashi.gunma.jp/> [メールマガジンの登録もできます]

突如襲ってくる震災

日頃からの備えが命を救う

震災発生時の行動

震災発生時の行動の例を紹介します。まずは自分の身の安全を確保しましょう。

■自宅

- 落下物から身を守る
- 料理中の場合は、すぐに火を消す(無理はしないこと)
- トイレや入浴中の場合は、ドアを開けて避難口を確保する



■繁華街や住宅街

- 手荷物などで頭を守る
- 倒壊などの危険があるため、建物や塀、電柱、自動販売機などから離れる



■エレベーターの中

- 最寄りの停止した階で降りる
- 閉じ込められた場合は、非常ボタンなどで連絡を取って救出を待つ



■海岸付近

- 津波が来る恐れがあるため、すぐに海岸から離れ高台などの安全な場所へ
- 警報・注意報が解除されるまで海岸に近付かない



■デパートなど

- 柱や壁に身を寄せ、手荷物などで頭を守る
- 店員の指示に従って行動する。慌てて出口に殺到すると危険です



■車の運転中

- 急ブレーキをかけない
- 道路の左側に停車してエンジンを切る
- 鍵を付けたままにし、貴重品を持って徒歩で避難する



昨年3月11日に発生した東日本大震災から間もなく1年。突如襲ってきたこの大震災で、本市も屋根の損壊など数多くの被害を受けました。

災害はいつ起こるか分かりません。万が一のときに尊い人命や財産を守るために、普段から被害を抑える為の取り組みを心掛けておくことが大切です。今一度、身の回りの防災対策について確認しておきましょう。

問い合わせは

危機管理室 ☎898-5935

■とっさの行動ができるように

震災発生時や避難する際は、自分がいる場所・状況によって行動が違ってきます。その例を紹介しますので、上図の項目をよく覚えて、とっさの行動ができるようにしておきましょう。

また、普段から複数の避難場所と避難場所までの安全な経路を確認しておくことも大切です。

■今すぐ備えてください

震災発生後、救援物資が被災地に

■自宅の安全対策

届くまで3日かかるといわれています。この間に必要になる物を3階のチェックシートにまとめましたので、各家庭の家族構成に応じて用意してください。非常用持ち出し品は震災発生時にすぐに持ち出せるようにして保管してください。

家具や家電などは倒れると、人を下敷きにしてしまったり、ドアの開閉の邪魔になったりすることもあります。固定具

東日本大震災により被害を受けた街の様子
(福島県いわき市)



写真提供:いわき民報社

災害への備え チェックシート



このチェックシートを活用して非常用備蓄品・持ち出し品をそろえてください。チェックシートは切り取って利用すると便利です。そろえた物はリュックサックなどにまとめておきましょう。

●非常用備蓄品(3日分が目安)

- ☐ 簡単な調理で食べられる食料
- ☐ 飲料水(1人1日3ℓが目安)
- ☐ 卓上こんろ・燃料
- ☐ やかん
- ☐ 毛布
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 粉ミルク・オムツなど

●非常用持ち出し品

- ☐ 現金(小銭が便利)などの貴重品
- ☐ ラジオ
- ☐ 懐中電灯・予備の電池
- ☐ 救急用品・常備薬
- ☐ 衣類・タオル
- ☐ ヘルメット・軍手・雨具
- ☐ ライター・マッチ
- ☐ 洗面具・生理用品など

震災発生後の行動

震災発生後の行動の例を紹介します。周囲の安全を確保しましょう。避難する際は落ち着いて行動することが大切です。



■避難する際は

- ヘルメット、軍手、長袖・長ズボン、底の厚い運動靴などを着用する
- 荷物は最小限に。両手が自由に使えるリュックサックなどに入れる
- 車は使用せず、徒歩で
- 避難は近所に声掛けを行い集団で。日頃から近隣の人や自主防災組織を確認しておく

自宅から離れた場所で帰宅が困難な場合は…

- ラジオやテレビなどで正確な情報を把握する
- 勤務先や避難所など安全な場所で待機する
- 勤務先などに飲食物やラジオ、懐中電灯などを用意しておく



などで転倒・落下を防ぎつつ、配置を工夫しましょう。食器棚などは、ガラス飛散防止のフィルムを貼ると効果的です。また、開閉防止金具を付けると食器などが飛び出るのを防げます。

■身近な頼れる存在・自主防災組織

災害が発生したときに自主的に救出や初期消火、避難誘導などを行うのが自主防災組織。本市では現在、285自治会中、179の自治会で自主防災組織が設立されています。

昨年の東日本大震災以降、多くの自主防災組織が危機意識を新たにし、防災訓練や防災講座などを積極的にを行っています。

万が一のときは、自主防災組織と協力しながら避難しましょう。

いまだに多くのいわき市民が不便な生活を送っていますが、最近では相談に来る人の中に、生活再建に向けて新築を計画している人も増えてきました。いわき市の復興が市民レベルでも少しずつではありますが進んでいることが感じられます。

いわき市に来て7カ月がたちました。いわき市民の皆さんが、一日も早く元の生活を送れるよう残り1カ月頑張ります。

地震により損壊した家屋などの解体撤去業務に従事しています。昨年の震災により、いわき市内の4,000棟を越す建物が半壊以上の被害を受けました。損壊した建物で、やむを得ず解体が必要なものについて、所有者の申請に基づき解体撤去を行っています。しかし、対象となる建物の数が多く、思うように解体作業が進まない状況です。



いわき市役所生活環境部
環境整備課へ派遣
西尾 公男

東日本震災
被災地
派遣レポート

山本龍新市長が誕生

これから4年間の市政を担います



当選証書を受けとる山本龍氏

問い合わせは
選挙管理委員会事務局 ☎898-6742

任期満了に伴う前橋市長選挙が、2月19日に行われました。開票は、午後8時15分から市立前橋高体育館で行われ、山本龍氏が当選。これから4年間、市政運営を担います。任期は平成28年2月27日までです。

また、同日に行われた前橋市議会議員補欠選挙（富士見選挙区を除く）は、笠原久氏が当選。任期は来年2月22日までです。

投票日の翌日に開催された当選証書付与式では、選挙管理委員会・三橋委員長から各当選者に当選証書が手渡されました。得票結果などは下表のとおりです。

前橋市長選挙の得票結果（敬称略）				
当	65,173	山本 龍	52歳	無所属
	51,552	高木 政夫	61歳	無所属
	9,650	亀田 好子	56歳	無所属
	7,037	樋口 和彦	60歳	無所属

前橋市議会議員補欠選挙（富士見選挙区を除く）の得票結果（敬称略）				
当	63,042	笠原 久	59歳	無所属
	42,268	奥深山 健	47歳	無所属

市長選の投票率	
投票率	49.06%
当日有権者	274,725人
投票した人	134,784人

市議補選の投票率	
投票率	48.76%
当日有権者	256,341人
投票した人	124,987人

年度末などは日曜も — 便利な臨時窓口をご利用ください

3月18日から4月8日までの日曜に、市役所市民課や各支所などで臨時窓口を開設します。転入・転出など住所異動のほか、国民健康保険、子ども手当などの手続きができます。

なお、各支所などは開設日が異なりますので、注意してください。

開設日＝3月18日(日)～4月8日(日)

時間＝午前8時30分～午後5時15分

開設窓口・取り扱い手続きなど＝下表のとおり

■元気21証明サービスコーナーも便利です

前橋プラザ元気21証明サービスコーナーでは、土日曜・祝日も各種証明書の発行をしています。ぜひ、ご利用ください。

日時＝毎日(年末年始を除く)、午前10時～午後7時

開設窓口		取り扱い手続き	開設日			
			3/18	3/25	4/1	4/8
市役所	市民課(☎898-6106)	転入・転出・転居届、印鑑登録申請など 戸籍に関する届け出 国民健康保険の届け出 外国人登録に関する届け出や証明書の発行 住民票、戸籍に関する証明、印鑑登録証明書の発行 住民基本台帳カードの発行 国民年金に関する手続きなど	○	○	○	○
	国民健康保険課(☎898-6250)	国民健康保険に関する相談 保険証の再交付 退職者医療制度加入手続き 後期高齢者医療の各種届け出、保険料納付の手続き 子ども医療費等福祉医療費の支給申請手続きなど	○	○	○	○
	学校教育課(☎898-5812)	小中学校の転校手続きなど (学校へは翌日の月曜日以降に書類を提出してください)	—	○	○	○
	こども課(子ども手当窓口) (☎224-1111・内線3277)	子ども手当、児童扶養手当受給申請など	○	○	○	○
大胡支所(☎283-0002)		市民課取り扱い手続きの一部 国民健康保険課取り扱い手続きの一部	—	○	○	—
富士見支所(☎288-2276)		学校教育課取り扱い手続きの一部 子ども手当受給申請など	—	○	○	—
城南支所(☎268-2111)		市民課取り扱い手続きの一部 国民健康保険課取り扱い手続きの一部 子ども手当受給申請	—	○	—	—

※他機関との照合確認が必要な一部の届け出については、受理できない場合があります。

こんなときには忘れずに 国民年金の届け出を

問い合わせは 市民課 ☎898-6254

国民年金の加入者が就職や退職したときには、届け出が必要です。届け出を忘れると将来年金が受給できなくなったり、減額されたりする場合があります。

■第1号被保険者(自営業者や学生など)

- 就職して厚生年金や共済組合に加入した＝本人の勤務する事業所へ
- 結婚、配偶者の就職、本人の収入減などにより、第2号被保険者である配偶者の扶養となった＝配偶者の勤務する事業所へ

■第2号被保険者(会社員や公務員など)

- 退職した＝本人が市役所市民課へ(20歳以上60歳未満の人)
- 退職して第2号被保険者である配偶者の扶養となった＝配偶者の勤務する事業所へ

■第3号被保険者(第2号被保険者に扶養されている配偶者)

- 就職して厚生年金や共済組合に加入した＝本人の勤務する事業所へ
- 本人の収入増、配偶者の退職、離婚などにより、配偶者の扶養でなくなった＝本人が市役所市民課へ

市民アンケートの結果をお知らせします

本市では市民の皆さんの声を広く取り入れ、共にまちづくりを進めていくために市民アンケートを行っています。

今回は、昨年10月1日を基準日に実施しました。15歳以上の5,000人を無作為に抽出し、アンケート用紙を送付。3,137人(62.7%)の皆さんから回答をいただきました。この調査結果がまとまりましたので概要をお知らせします。

アンケートの中から8つの設問と回答を7頁に掲載しました。グラフ中の数値は小数点以下第2位を四捨五入してあります。また、複数の選択肢を回答する設問もあるため、合計して100%にならない場合があります。

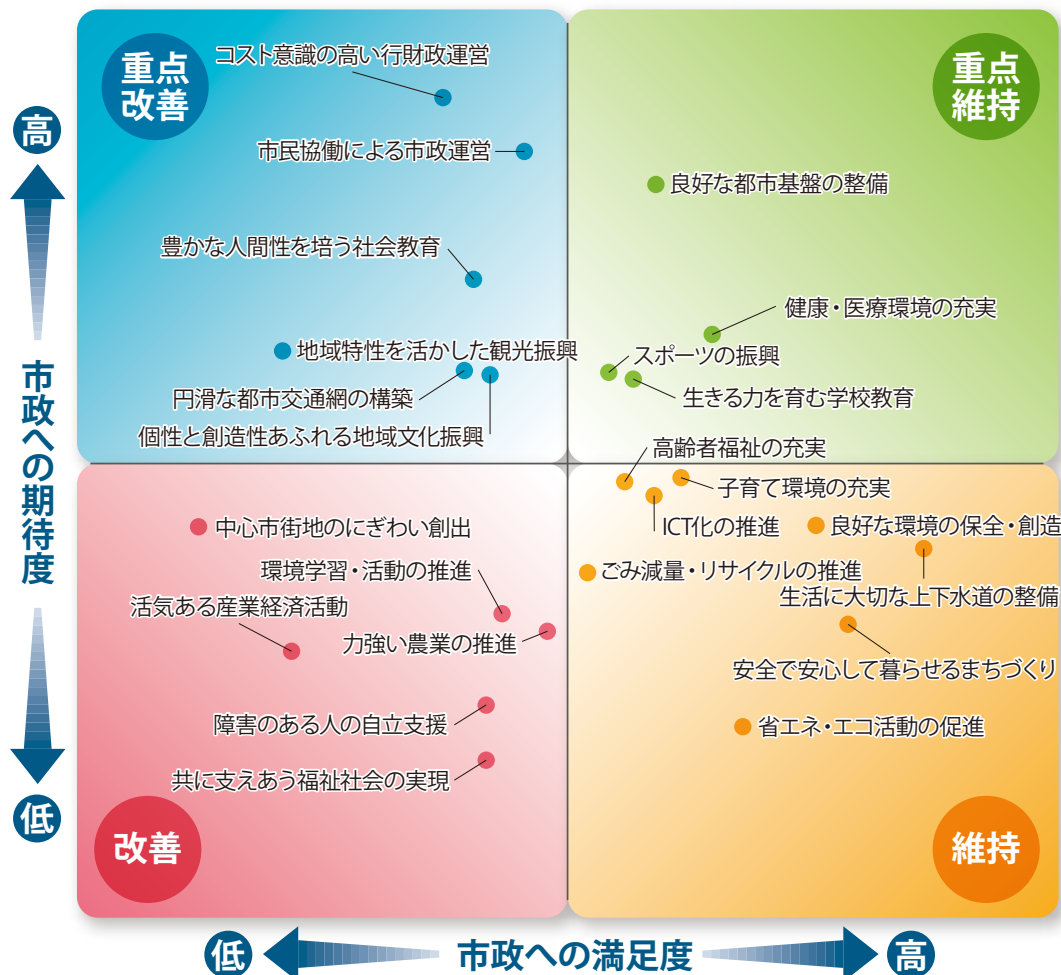
今回の集計結果の詳細をまとめた「市民アンケート調査報告書」は、次の場所で閲覧できます。また、本市ホームページにも掲載していますのでご覧ください。

閲覧場所＝市役所情報公開コーナー、前橋プラザ元気21、市立図書館、各支所・市民サービスセンター

問い合わせは 市政発信課 ☎898-6644

性別・年代別の回収状況					
区分	男性(人)	女性(人)	不明(人)	計(人)	回収率(%)
15歳～19歳	30	64		94	38.4
20歳代	99	122		221	40.0
30歳代	176	274		450	51.5
40歳代	174	321	1	496	57.3
50歳代	245	363	6	614	70.3
60歳代	297	392	16	705	71.5
70歳以上	167	264	29	460	76.3
不 明	1	5	91	97	
計	1,189	1,805	143	3,137	62.7
回収率(%)	47.9	71.6		62.7	

市政への期待度と満足度



左の図は今回の市民アンケートの結果を、市政への期待度(要望)を縦軸に、市政への満足度を横軸に表すことにより、優先的に改善すべき項目を明らかにしたものです。

この結果を今後の市政・施策の基礎資料として、皆さんの意見を市政に反映させていきます。

※表の見方

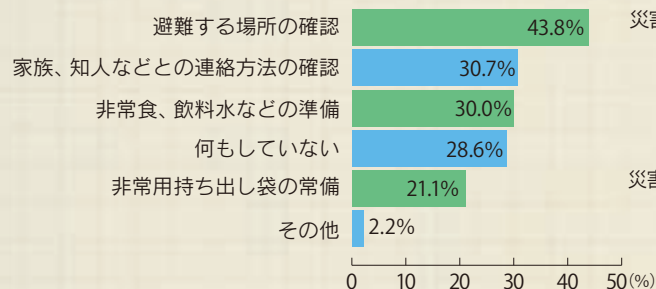
●青欄は、市民からの期待度が高いにも関わらず、市民の満足度が低いため、今後の市政運営上、重点的に改善すべき項目といえます。

●赤欄は市民の期待度は低いが、満足度も低いため、青欄に次いで改善を要する項目といえます。

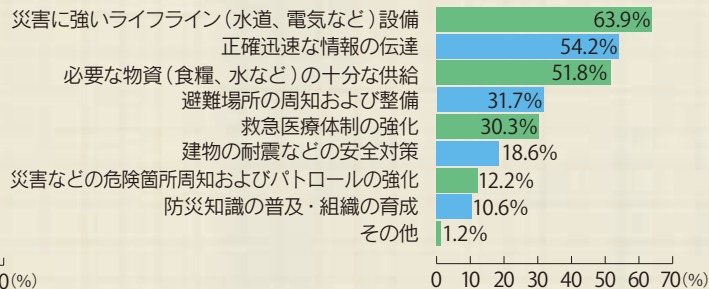
●緑・黄欄は、比較的市民の満足度が高く、今後も引き続き現在の満足度を維持する必要がある項目といえます。

防災・安全対策

Q.防災対策として日頃から準備していることは何ですか。(複数回答)

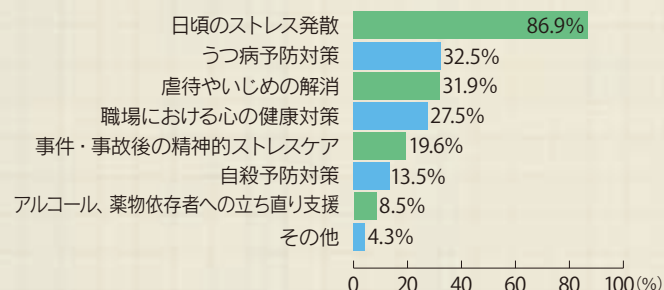


Q.行政で特に力を入れて取り組んでほしい対策は何ですか。(複数回答)



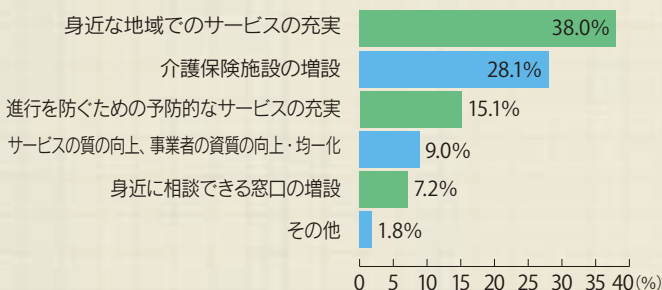
心の健康

Q.心の健康について特に重要だと思う対策は何ですか。(複数回答)



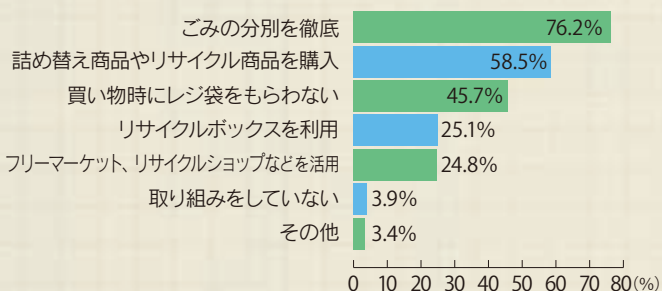
高齢福祉・介護

Q.介護が必要となった場合、どのようなことを希望しますか。



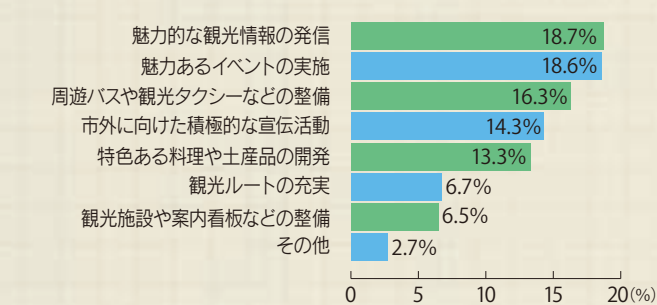
環境・ごみ問題

Q.ごみを減らすために、どのような取り組みをしていますか。(複数回答)



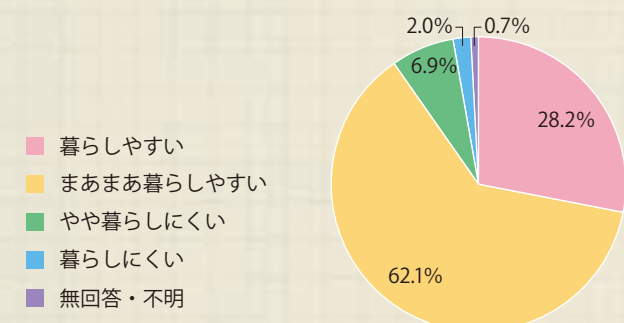
観光

Q.観光振興を進めるために、特に重要だと思う取り組みは何ですか。



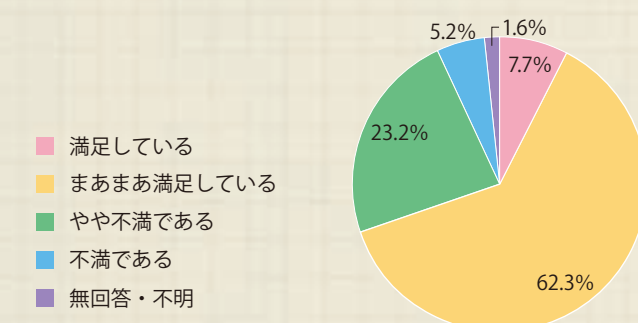
暮らしやすさ

Q.前橋市は暮らしやすいところだと思いますか。



サービス

Q.全体として市の行政サービスに満足していますか。



土地や家屋の評価額など 縦覧と閲覧を行います

土地・家屋の価格等縦覧帳簿の縦覧と固定資産課税台帳の閲覧を行います。平成24年度は評価替えの基準年度です。土地・建物の評価額は4月中旬に発送する納税通知書に添付されている課税明細書でも確認できます。

問い合わせは

縦覧や閲覧、市長に対する異議申し立てについては 資産税課 ☎898-6216
審査の申し出については 収納課 ☎898-5857

■価格等縦覧帳簿の縦覧と課税台帳の閲覧

土地の納税者は土地の、家屋の納税者は家屋の価格等縦覧帳簿をそれぞれ無料で縦覧できます。価格等縦覧帳簿の縦覧は、固定資産税の納税者が本人の土地・家屋と他の土地・家屋との評価額を比較し、評価額が適正か判断するための制度です。

課税台帳の閲覧は、納税義務者が固定資産課税台帳に登録された本人の土地・家屋などの資産を確認するためのものです。納税義務者などは次の期間中無料で閲覧することができます。また、借地・借家人もその対象資産に関する部分について、有料で閲覧が

できます。

日時 4月2日(月)～5月1日

(火)の執務時間内

会場 市役所資産税課、大

胡・宮城・粕川・富士見支所

対象 Ⅱ《価格等縦覧帳簿の縦

覧》納税者、納税者と同じ世

帯の親族、納税管理人、納税

者からの委任を受けた人(委

任状が必要)など《課税台帳

の閲覧》納税義務者、納税義

務者と同じ世帯の親族、納税

管理人、納税義務者などから

の委任を受けた人(委任状が

必要)、借地・借家人(賃貸

借契約書など、有償の権利関

係を示す書類が必要)など

用意する物 Ⅱ運転免許証や納

税通知書など本人を確認でき

る物

■標準宅地の価格の閲覧

標準宅地の位置、価格を記載した書面を、4月2日(月)から無料で閲覧できます。

■不服申し立てなど

固定資産課税台帳に登録された価格に不服がある場合は、固定資産課税台帳に価格等の全てを登録した旨を公示した日(4月2日)から納税通知書を受け取った日の翌日から60日以内に、固定資産評価審査委員会に対して審査の申し出ができます。

また、納税通知書の記載事項(価格を除く)に不服のある場合は、納税通知書を受け取った日の翌日から60日以内に、市長に対して異議申し立てを行うことができます。

国保税の特別徴収を実施

平成24年度も国民健康保険税の特別徴収(年金からの天引き)を行います。仮徴収税額は平成23年度の税額を基に算出します。

特別徴収対象者＝次のすべてを満たす人。①世帯の国保加入者が全員65歳以上74歳未満②世帯主が国保加入者③世帯主の年金支給額が年額18万円以上④介護保険料との天引き合算額が年金支給額の2分の1を超えない

徴収月＝下表のとおり

■納付方法の選択

特別徴収の対象者は普通徴収(口座振替による納付)も選べます。現在特別徴収されているか平成24年度から特別徴収される人で希望する人は、「国民健康保険税納付方法変更申出書」を市役所国民健康保険課か各支所へ提出してください。新規に口座振替を希望する人や口座の変更を希望する人は、別途金融機関への申し込みが必要です。

なお、納付書払いへの切り替えはできません。

国民健康保険税納期一覧

対象者	仮徴収			本徴収		
	4月	6月	8月	10月	12月	来年2月
平成23年度特別徴収の人・昨年4月2日～10月1日に要件を満たした人	○	○	○	○	○	○
昨年10月2日～12月1日に要件を満たした人		○	○	○	○	○
昨年12月2日～ことし2月1日に要件を満たした人			○	○	○	○

※仮徴収税額＝〈現在特別徴収の人〉2月に徴収した税額と同額。改めて仮徴収税額をお知らせすることはありません。〈昨年4月2日～ことし2月1日に要件を満たした人〉徴収開始月の上旬に送付する「国民健康保険税特別徴収開始兼仮徴収額決定通知書」に記載

ふるさとキラキラフェスティバルで 寄せ植えや気球を体験しよう



問い合わせは 公園緑地課 ☎898-6842



前橋公園を花でいっぱい

4月14日(土)から5月13日(日)まで前橋公園緑の散策エリアをメイン会場に、市制施行120周年記念事業「花と緑のぐんまづくり2012 in 前橋」ふるさとキラキラフェスティバルを開催します。このフェスティバルで大花壇の飾花を行うボランティアや体験教室に参加する人を募集します。

■大花壇を作るボランティア

前橋公園の直径30㍍の大花壇に花を植えます。

日時 4月8日(日)午前9時～

正午
対象 一般、先着120人
申し込み 3月19日(月)までに公園緑地課へ

■花緑体験教室

教室名・日時など下表のとおり

申し込み 3月30日(金)(必着)までに往復ハガキで。住所・氏名(ふりがな)・電話番号・教室名を記入し、市役所公園緑地課へ

■熱気球搭乗体験

日時 4月15日(日)・30日(月)・5月4日(金)・12日(土)、午前10時～午後1時

対象 2人または、各200人(抽選)

費用 1人500円(3歳未満を除く)

申し込み 各開催日の1カ月前までに往復ハガキ(1家族1通)で。氏名・住所・電話番号・希望日・人数を記入し、市役所公園緑地課へ

教室名	日時	会場	対象	費用
フラワーアレンジメント	4月21日(土)午前11時	臨江閣	一般、30人	1,000円
暮らしに役立つハーブ	①4月29日(日)午前10時30分 ②同午後1時30分	前橋公園管理センター	一般、各18人	各1,500円
押し花	①4月30日(月)午前10時30分 ②同午後1時30分			各1,000円
ハンギングバスケット	①5月4日(金)午前10時30分 ②同午後1時30分			各2,000円
親子でつくる寄せ植え	①5月5日(土)午前10時30分 ②同午後1時30分	前橋公園ビジターセンター	小学生とその保護者、各10組	1,500円
山野草の寄せ植え	5月12日(土)午後1時30分		一般、18人	

※各抽選。

彼岸に合わせて臨時バス

問い合わせは 嶺公園事務所 ☎269-3838

3月17日(土)から23日(金)まで、春の彼岸に合わせて「嶺公園行き」の臨時バスを運行します。下表のとおり、定期運行に加えて往復各4本を増発。料金はJR前橋駅北口から嶺公園まで、片道530円です。

嶺公園臨時バス時刻表 (3月17日(土)～23日(金))													
行き先	停留所	通過予定時刻											
嶺公園	前橋駅	7:10	8:10	9:00	10:04	11:05	12:44	13:25	14:09	15:15	16:10	17:56	19:26
	坂下	7:12	8:12	9:02	10:06	11:07	12:46	13:27	14:11	15:17	16:12	17:58	19:28
	中央駅	7:13	8:13	9:03	10:07	11:08	12:47	13:28	14:12	15:18	16:13	17:59	19:29
	県民会館前	7:14	8:14	9:04	10:08	11:09	12:48	13:29	14:13	15:19	16:14	18:00	19:30
	附属小前	7:16	8:16	9:06	10:10	11:11	12:50	13:31	14:15	15:21	16:16	18:02	19:32
	若宮町十字路	7:17	8:17	9:07	10:11	11:12	12:51	13:32	14:16	15:22	16:17	18:03	19:33
	県営住宅前	7:20	8:20	9:10	10:14	11:15	12:54	13:35	14:19	15:25	16:20	18:06	19:36
	小神明三叉路	7:22	8:22	9:12	10:16	11:17	12:56	13:37	14:21	15:27	16:22	18:08	19:38
	勝沢十字路	7:24	8:24	9:14	10:18	11:19	12:58	13:39	14:23	15:29	16:24	18:10	19:40
	嶺公民館前	7:28	8:28	9:18	10:22	11:23	13:02	13:43	14:27	15:33	16:28	18:14	19:44
JR 前橋駅	嶺公園管理事務所	7:31	8:31	9:21	10:25	11:26	13:05	13:46	14:30	15:36	16:31	18:17	19:47
	嶺公園	7:40	8:40	9:30	10:35	11:35	13:10	13:55	14:40	15:45	16:40	18:30	19:55
	嶺公園	7:15	8:10	9:20	10:00	11:05	12:00	13:20	14:05	15:00	15:55	16:50	18:40
	中央駅	7:39	8:29	9:39	10:19	11:24	12:19	13:39	14:24	15:19	16:14	17:09	18:59
	前橋駅	7:50	8:40	9:50	10:30	11:35	12:30	13:50	14:35	15:30	16:25	17:20	19:10

臨時バス

市営住宅使用料や保育料など

コンビニでも納付が可能に

問い合わせは

市税の納付については
介護保険料については
保育所(園)保育料については
市営住宅使用料については
母子寡婦福祉資金償還金については

収納課 ☎898-6226
介護保険室 ☎898-6159
保育課 ☎220-5705
建築住宅課 ☎898-6833
こども課 ☎220-5701

4月から、市税に加え介護保険料、保育所(園)保育料、市営住宅使用料、母子寡婦福祉資金償還金もコンビニエンスストアやペイジーを利用して納付できるようになります。

す。またうちよ銀行(郵便局)でも納付ができるようになります。

■コンビニエンスストア納付

バーコードが印字されている納付書の場合、コンビニエンスストアで納付ができます。利用できるコンビニエンスストアは納付書でご確認ください。バーコードが印字されていない、印字があっても読み取りができない、金額の訂正をした場合は、コンビニエンスストアでの納付はできません。

納付が済むと、領収印の押印された領収証書と収納情報を示すレシートが発行されます。これらは公金の支払いを証明する大変重要な物です。

必ず受け取り、大切に保管してください。

■ペイジー納付



ペイジーとは
パソコン(インターネットバンキング)や携帯電話(モバイルバンキング)、ペイジー対応ATMから納付ができるサービスです。ペイジーマークがある納付書であれば、これらの方法を利用することができます。ほか、うちよ銀行(郵便局)でも納付ができます。

インターネット・モバイルバンキング、ペイジー対応ATM利用の場合、納付書へ領収印は押印されません。通帳や利用明細票で納付を確認してください。領収印が必要な場合は、金融機関やコンビニエンスストアで納付してください。

なお、インターネット・モバイルバンキングを利用するには、金融機関への事前申し込みが必要です。また、いずれの場合も納付手数料は無料ですが、ATMで納付の場合は時間外手数料が生じる場合があります。

3月は自殺対策強化月間 体や心のサインに気付いて

問い合わせは 健康増進課 ☎220-5785

毎年、県内では約500人、本市では約80人の人が、自ら命を絶っています。その多くが、うつ病などの心の病を抱えていながらも医療機関で受診していなかったことが分かっています。

うつ病は体や心にサインを発します。2週間以上眠れない日が続くといった不眠の症状もその一つです。当てはまる症状がある場合は、かかりつけ医や専門医に相談しましょう。また、周囲の人が発するサインに気付いたら、医療機関での受診や相談を勧めましょう。

■うつ病のサイン

●体のサイン

- ・不眠(寝付きが悪い、夜中目が覚めてその後眠れない、朝早く目が覚める)
- ・食欲がない、食事をおいしく感じない

- ・喉のつかえや頭痛がある
- ・体の不調の訴えが多くなる
- 心のサイン
- ・憂鬱な気分になる
- ・物事が決断できない
- ・やる気や興味が持てない
- ・以前と比べ元気がない

■相談先

- ころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556
受付時間＝土日曜・祝日を除く、午前9時～正午・午後1時～4時
- 健康増進課 ☎220-5785
受付時間＝土日曜・祝日を除く、執務時間内





目指せJ1! がんばれザスパ!

問い合わせは 草津温泉フットボールクラブ ☎269-3732

チケット情報

区分	前売り券	当日券
指定席	3,200円	3,500円
自由席	大人	2,000円
	65歳以上	1,500円
	小中学生 高校生	1,000円

※チケットは、ホーム戦会場、CNプレイガイド、各プレイガイド取り扱いコンビニなどで。

詳しくは問い合わせるか、ザスパ草津ホームページ (<http://www.thespa.co.jp>) をご覧ください。

ザスパ草津の2012シーズンが始まります。今シーズンは制度の変更に伴い、6位以内に入るとJ1昇格の可能性があり、期待が高まります。ホーム開幕戦は正田醤油スタジアム群馬で3月11日(日)午後3時にキックオフ。相手はJ1経験もある湘南ベルマーレです。スタジアムでの皆さんの応援をお待ちしています。なお、敷島公園内にはサッカー観戦者の駐車場はありません。公共交通機関や指定の駐車場を利用してください。

ホーム試合予定

(会場は正田醤油スタジアム群馬)

期日	対戦相手
3月11日(日)	湘南ベルマーレ
3月20日(火)	徳島ヴォルティス
4月1日(日)	横浜F.C.
4月15日(日)	愛媛F.C.
4月27日(金)	ギラヴァンツ北九州

市役所にメッセージボードを設置

開幕戦に飾るための応援メッセージボードを市役所1階に設置しました。みんなのメッセージを書き込み、熱い想いでザスパ草津の夢・J1昇格を後押ししましょう。



■ホーム開幕戦プチお得情報
開幕戦当日は、ころとんグッズなどを販売する前橋物産館広瀬川ブースが来店。1,000円以上の買い物をした人には、先着で「ザスパミニだるま」をプレゼントします。

ことしは3月8日(木)が世界腎臓デー 定期健診で慢性腎臓病の予防を

問い合わせは 健康増進課 ☎220-5784

現在、成人の約8人に1人が発症し、新たな国民病ともいわれているのが慢性腎臓病です。新さわやか健診やスマイル健診などの定期健診で自分の腎臓の状態を把握し、早めの予防を心掛けましょう。

■慢性腎臓病とは

慢性腎臓病は長い時間をかけて腎臓の機能が少しずつ低下するもので、初期段階では自覚症状がほとんどありません。腎臓は血圧・水分・電解質の調節や血液・尿の生成を行うなど、生命を維持するために不可欠な臓器。これらの機能が一つでも損なわれると、体に深刻な影響を及ぼします。一度失われた機能はほとんど回復しないため、症状を悪化させないことが大切です。全身がむくむ・体がだるい・貧血・食欲がない・吐き気があるなど、わずかな体調の変化を見過

ごさないようにしましょう。

■こんな人は要注意

- ・高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣病やメタボリックシンドロームがある
- ・健診などでたんぱく尿が見つかった
- ・たばこを吸っている
- ・過去に心臓病や腎臓病になったことがある
- ・家族に腎臓病の人がいる

■心配な人はかかりつけ医に相談を

慢性腎臓病は早期発見・早期治療が大切です。健診などで自分の腎臓の状態を正確に把握し、規則正しい生活を心掛けましょう。腎臓の状態は日本慢性腎臓病対策協議会ホームページ(<http://j-ckdi.jp/ckd/check.html>)でもチェックできます。

■教室に参加して予防

前橋保健センターでは慢性腎臓病予防教室を開催しています。開催日などは、広報まえばしや本市ホームページでお知らせしていきます。



少年の主張で県優秀賞

佐藤 なぎささん 15歳
高花台二丁目

震災の日を新たなスタートに

『今なお続く原発事故、そして地震、津波と三重苦を抱えた日本。失ったものはたくさんありますが、ここから得たものを一つ一つ確かめていくことが前に進むためには大切なことではないでしょうか。』

皆さんは、今回の震災で何を学びましたか。どんなに辛い状況が立ちはだかつて、あきらめないで前向きに進むこと、そして、自分を支えてくれる人々の存在に感謝すること、これが、今回私が震災で得られたかけがえのないことです。』

福島県から本市に避難してきた佐藤さん。少年の主張県大会で、東日本大震災の経験を書いた作文が優秀賞に輝いた。

「学校で少年の主張を書くことになり、すぐに震災のことを書くかと思いました。事実やその時の会話が、できるだけ正確

に伝わるように気を付けました」

仕事のため父親と姉は福島に。現在は、母親と兄との3人暮らしだ。

「家族が離れて暮らすことになって初めて、お父さんが精神的に家族を支えてくれていたことに気付きました。避難所や新しい土地での生活を支えてくれた人たちからも多くのことを学びました」

中1の時に海外派遣でオーストラリアへ行った経験から、将来は国際交流の舞台で活躍したいと話す。

「外国に行つて、言葉が通じなくても多くの人の優しさが伝わってきたことが印象に残っています。世界で、貧しさで困っている国の役に立ちたいです」

高校や大学でも国際ボランティアに参加したいと話す佐藤さん。そのまなざしは、すでに未来に向かっていている。

クローズアップ

大自然の宝庫、赤城山を満喫

2月11日、赤城山第3スキー場で赤城山雪まつりを開催。パン食い競争や宝探しゲーム、スノーシュー体験ツアーのほか、関連イベント「赤城山の中心で愛をさけブー」が行われました。訪れた人たちは、白銀の大自然に囲まれ、楽しいひとときを過ごしました。





前橋

ウォーカ-



富士見地区

赤城山で春の訪れを探す

だんだんと春の訪れが感じられるようになってきました。今回は春を探して富士見地区を歩いてみましょう。

片道約4kmのコースのスタート地点は、道の駅ふじみです。ここは赤城山を訪れる人たちが気軽に立ち寄れる休憩スポットとして人気を集めています。農産物直売所「風ラインふじみ」や富士見温泉見晴らしの湯ふれあい館、展望台などのたくさんさんの施設があります。

国道353号線を西へ進むと、珊瑚寺



散策後は道の駅ふじみに戻り、温泉に入ったりフレッシュしてみたいかでしょうか。天気の良い日には、大パノラマの関東平野が一望できます。



富士見温泉見晴らしの湯ふれあい館

が見えてきます。1, 200年の歴史を持つこの寺は、数多くの文化財と古くから伝わる七不思議があることで有名です。また、サクラなどの名所として東国花の寺百ヶ寺の一つに名を連ねています。

珊瑚寺西の石井の交差点から北へ。看板を頼りにしばらく進むと、ザゼンソウの群生地があります。僧侶が座禅をしている姿に似ていることからその名が付いたザゼンソウ。この場所では約1,000株が春の訪れとともに地表に顔を出し、花をつけます。ことしは3月中に見頃を迎えます。



ひっそりと咲くザゼンソウ



個性あふれる作品を展示

2月2日から19日まで、市民文化会館で市民展覧会を開催しました。これは、市民の日頃の芸術創作活動の成果を披露するもので、美術・写真・書道の3部門計1,306点の作品を展示。会場を訪れた人は、ずらりと並んだ力作に見入っていました。



楽しく遊んで体力づくり

2月19日、市民体育館で市立保育所の年長児を対象に体操教室を開催。参加した児童95人は、実際に保育所で使用している平均台などの移動式遊具を使って体を動かしました。今後も、子どもたちの身体能力向上のため、さまざまな施策に取り組んでいきます。

お知らせ

キャッチフレーズが決定

市制施行120周年記念事業のキャッチフレーズが、「県都前橋 つむぐ夢 ひろがる未来」(高崎市在住・本市在勤の木村和雄さんの作品)に決定しました。

このキャッチフレーズは、同事業のPRなどに使用されます。

【政策推進課】898-65

寄付



□1万円以上ベシック・ダンスクラブから。

□ヨガ・ピラティスマット10枚以上前橋市富士見赤十字奉仕団から。

○以上の2件は社会福祉のために。

□トイレットペーパー71ケース以上前橋広域再生資源事業協同組合から市内小中学校へ。

13へ

公園の写しの交付を廃止

課税の基礎資料として、4月から公園の写しに代わり地番現況図の交付を開始します。地番現況図は、公園や航空写真を基に本市が作成した土地の概略の配置を示した地図です。権利関係の確認や面積の計測などには使用できませんので注意してください。

4月以降に公園が必要な人は、前橋地方方法務局(大手町二丁目)で申請してください。【資産課税課】898-6217へ

高額な外来診療の受診者へ

4月から、高額な外来診療を受けたときに限度額適用認定証や被保険者証などを提示すると、ひと月の医療機関窓口での負担が一定の金額にとどめられるようになります。

70歳未満の人と、70歳以上(後期高齢者医療を含む)の非課税世帯などの人は事前に限度額適用認定証などの交付を受ける必要があります。詳しくは加入している医療保険

者に問い合わせてください。

【国民健康保険課】898-6249、後期高齢者医療制度については同課898-6253へ

都市計画追加決定案の縦覧

新しい都市計画公園と都市計画下水道の追加決定案の縦覧を行います。

都市計画案の概要(33・30号駒形町公園)約1・3畝(駒形町)1号駒形町雨水調整池)約0・65畝(同町)

縦覧期間(3月7日(水)21日(水)の執務時間内)

縦覧場所(市役所都市計画課意見書の提出(計画案について意見のある人は、3月7日(水)から21日(水)まで、に住所・氏名・意見を記入した意見書を市役所都市計画課(898-6944)へ郵送か直接

温かい協力を感謝します

昨年10月から12月にかけて「赤い羽根共同募金」と「地域歳末たすけあい募金」に、各自治会をはじめ皆さんから総額4,639万9,794

円の浄財が寄せられました。

赤い羽根共同募金は県共同募金会を通じて県内の社会福祉施設や団体へ、地域歳末たすけあい募金は市内福祉施設などの行事や地域福祉サービス活動事業へ配分され、福祉向上に活用されます。

赤い羽根共同募金

戸別募金(2,467万3,424円)

法人・団体募金(112万3,846円)

職域募金(208万161円)

学校募金(151万325円)

歳末たすけあい募金

街頭募金(2万3,203円)

その他(15万1,236円)

戸別募金(1,617万7,998円)

その他(65万9,601円)

交通事故に十分注意を

南部環状線で、横断中の歩行者がはねられる交通事故が多発しています。南部環状線古市町交差点から生川交差点までの区間は、横断歩道を除き歩行者の横断は禁止されて



標識をよく確認しよう

います。横断する場合は、必ず信号機がある交差点を利用してください。

【前橋警察署】252-0110へ

強制抑留者への特別給付金

戦後強制抑留者に対する特別給付金の請求期限が迫っています。平成19年度から21年度に平和祈念事業特別基金から特別慰労品を受けている人には、給付金請求の用紙が送付されています。まだ用紙が届いていない人や特別慰労品を受けていない人は問い合わせてください。

対象(戦後強制抑留者で、平成22年6月16日に日本国籍を有する存命の人)

請求期限(3月31日(土))

【平和祈念事業特別基金】0570-059-204へ

利用予約を受け付けます

総合福祉会館と第四コミュニティセンターの施設利用について、7月から9月までの予約受付会を開催します。予約受付後は、電話と窓口で予約を受け付けます。

日時 4月11日(水)午前8時30分～55分、総合福祉会館集合
 4月9日(月)までに同館 ☎237-0101へ

意見募集の結果を公表

前橋市住生活基本計画についてのパブリックコメント(意見募集)を実施したので、その結果を公表します。また、本市ホームページにも掲載します。

子ども手当の制度が変わりました 対象者は早めに申請を

中学生以下の子どもを養育している人に支給している子ども手当。昨年10月から制度が変わり、受給するためには新たに申請が必要になりました。昨年10月1日現在に子ども手当の支給要件がある人で、まだ申請していない人は早めに申請してください。3月30日(金)までに申請すると昨年10月分までさかのぼって支給します。

☎こども課 ☎220-5701へ

期間 3月30日(金)まで
 会場 市役所建築住宅課・情報公開コーナー、市立図書館、前橋プラザ元気21内にぎわい商業課、各支所・市民サービスセンター

☎建築住宅課 ☎898-6834へ

災害遺児のための手当

交通事故や労働災害で父や母を亡くした中学校卒業前の児童を扶養している保護者に、対象 ①次の全てを満たす人。

①生計の中心である父母やこれに準じる人が交通事故や労働災害で死亡または重度障害状態になった児童の親権者かそれに代わる立場にある ②そ

の児童を扶養し世帯が同じ ③本市在住で住民票に記載されている

支給金額 児童1人につき月額3,500円

☎印鑑・戸籍謄本・保護者名義の預貯金通帳・原因となった事故や労働災害を証明する書類(障害の場合はその程度を証明する物)などを用意し、前橋保健センター内こども課(☎220-5701)へ直接

催し

前橋文学館

☎235-8011

☐収蔵資料展

日時 3月17日(土)～5月13日(日)、午前9時30分～午後5時
 内容 萩原朔太郎の自筆書簡などの収蔵資料を中心に展示

総合教育プラザ

☎230-9094

☐名作映画劇場

日時 3月23日(金)午後2時
 対象 一般、先着112人
 内容 「丹下左膳餘話 百萬両の壺」(大河内傳次郎主演)

市民文化会館

☎221-4321

☐中学生のプラス!オンステージ2012

日時 3月24日(土)午後1時
 内容 市内の各中学校吹奏楽部が一堂に会し、ジャズや歌謡曲、最新のヒット曲などを演奏

こども図書館

☎230-8833

☐おはなしの会

日時 3月10日(土)・17日(土)・24日(土)・31日(土)、午後2時15分～50分
 内容 絵本の読み聞かせや手遊び、読み聞かせに関する相談など

☐おはなしやさん

日時 3月15日(木)・22日(木)・4月5日(木)、午前11時30分～正午

内容 絵本の読み聞かせ、手遊びなど
 ☐新1年生おはなし会
 日時 3月24日(土)午前11時～正午

対象 小学校新1年生など
 内容 絵本・大型紙芝居の読み聞かせや手遊びなど

☐はじめて絵本のおはなし会

日時 3月25日(日)午前11時～正午
 対象 1歳までの乳児とその保護者
 内容 絵本の読み聞かせや読み方の指導

☐春のおはなし会

日時 ①3月29日(木)午前11時～正午 ②同午後1時30分～2時30分
 対象 どなたでも
 内容 人形劇やペープサートなど

伝統の技術を間近で見る

約20年ぶりに本殿修理工事を行っている、上野総社神社(元総社町一丁目)の修理工事見学会を開催します。これからぶきの屋根工事の様子を見学できます。伝統の建築技術や工法を間近で見てください。

日時 ①3月15日(木)午後1時30分～2時30分 ②同午後3時～4時、同神社本殿前集合
 対象 一般、先着各60人
 ☎3月5日(月)～9日(金)に文化財保護課 ☎231-9875へ

力強い演奏を聞きに来て

消防音楽隊第1回定期演奏会を開催します。

日時 3月10日(土)午後1時30分～3時30分
 会場 前橋プラザ元気21
 ☎消防局総務課 ☎220-4503へ

催し

児童文化センター

2224-2548

3月のプラネタリウム

・星座のお話「クマと3人の狩人」
日時 3月10日(土)午後3時30分

・土曜・祝日(3月3日を除く) 午前10時・午後1時30分

・天文学シリーズ「プラネ号で宇宙に出発」
日時 3月10日(土)午後2時30分

・子ども映画会
日時 3月10日(土)午後2時30分

・子ども映画会
日時 3月10日(土)午後2時30分

・子ども映画会
日時 3月10日(土)午後2時30分

イベントや市政についてフレッシュな情報をお届けします。

84.5MHz まえばし ラジオインフォメーション
CITYエフエム いきいき前橋

まえばし情報ステーション(各5分)

	月～金	土・日
本放送	7:54	9:44
再放送	17:54	13:54

FM群馬 86.3MHz

毎週金曜
13時40分～(4分)

内容 1「にじいろのふしぎな

いし」のししうりっ子のぼうけん」

ラフタヨガ

日時 3月10日(土)午後3時30分

対象 1 どなたでも

理科学研究優秀作品展

期間 3月10日(土)～4月1日

対象校 1 桃井・桃瀬小、七中

前橋テルサ

231-3211

ロビーコンサート

日時 3月17日(土)午後0時30分～1時

内容 1 オーボエとピアノ

募集

市民農園で野菜を作ろう

野菜や花など農作物の栽培を通して自然に親しめる、市民農園の利用者を募集します。

利用期間 4月1日(日)～来年3月31日(日)

所在地 1 (五十山ふれあい農園)堀越町(2)大胡ふれあい農園(大胡町)

対象 1 市内在住・在勤の人、1 は先着7区画(2)は先着3区画

使用料 1 1区画年間3,000

0円

3月9日(金)から印鑑を用意して市役所農林課(898-5841)へ直接

絵本を渡すボランティア

こども図書館で、絵本の贈呈や、絵本の選び方などのアドバイスを行うブックスタートボランティアを募集します。

対象 1 土曜午後1時～3時に年5回程度活動できる人

3月31日(土)までに所定の用紙に記入し、〒371-0002 3本町二丁目12-1・前橋プラザ元気21内こども図書館(230-8833)へ郵送か直接

食文化を広める講師

伝統料理や家庭料理を教える人を募集します。

期間 1 来年3月19日(火)まで会場 1 地産地消センター(富田町)、農産物加工施設(粕川町月田)、富士見農産物加工施設(富士見町引田)

対象 1 食文化に必要な知識や技術・経験を持ち、年1回程度の研修に参加できる人

申 1 所定の用紙に記入し、市役所農林課(898-5841)へ郵送か直接

きめ細やかな指導のために

緊急雇用創出事業により、学習支援講師を募集します。

期間 1 6カ月ごと

対象 1 小学校か中学校の教員免許状所持者、20人(選考)

勤務時間 1 1日4時間

賃金 1 1時間1,300円

4月5日(木)～10日(火)に履歴書を用意し、学校教育課(898-5817)へ直接

男女共同参画を進める委員

年2回発行する男女共同参画情報誌「新樹」の企画・取材・編集や、市民を対象としたセミナーを運営する市民ボランティアを募集します。

募集委員 1 「新樹」編集委員(2)男女共同参画セミナー実行委員

期間 1 4月2日(月)～来年3月31日(日)

対象 1 市内在住・在勤・在学の18歳以上で、月1～2回の会議に出席できる人、1 は若干名(選考)2 は6人(抽選)

3月26日(月)までにいきいき生活課(898-6517)へ

働きながら資格を取得

前橋高等職業訓練校(石関町)で平成24年度の訓練生を募集します。

募集学科 1 1 木造建築科(3年間)2 造園科(1年間)

日時 1 週2日(4日、午後5時45分～9時15分)

対象 1 関連事業所に勤めている1 は中学校卒業以上の人、15人2 は高校卒業以上か同等の学力がある人、20人(各選考)

感謝の気持ちを文章に

母の日作文コンクールの作文を募集します。入賞者は5月13日(日)に中央通り内国際交流広場(千代田町二丁目)で表彰します。なお、応募作品は返却しません。

対象 1 市内在学の小中学生

作品の規定 1 「お母さん」をテーマに400字詰め原稿用紙3枚以内

3月31日(土)までに郵送で。作品と住所・氏名・電話番号・学年・学校名を記入し、〒371-0022 千代田町二丁目8-9・前橋中心商店街協同組合(260-6547)へ

スポーツ

六供温水プール

□アロマフィットネスヨガ

日時①4月7日～6月23日の土曜10回②4月11日～6月20日の水曜10回③4月13日～6月22日の金曜10回、午後7時～8時
対象②中学生以下を除く、各50人（抽選）
費用②4,000円

□初級者水泳

日時②4月11日～6月13日の水曜8回、午前11時40分～午後0時50分
対象②中学生以下を除く初心者、20人（抽選）
費用②2,000円と施設使用料

□健康温水フィットネス

日時②4月17日～6月12日の火曜8回、午前10時30分～11時30分
対象②中学生以下を除く、30人（抽選）
費用②2,000円と施設使用料

□健康温水プール浴

日時②4月18日～6月13日の水曜8回、午前10時30分～11時30分
対象②中学生以下を除く、50人（抽選）

人（抽選）

費用②2,000円と施設使用料

□プールサイドヨガ

日時②4月19日～6月14日の木曜8回、午前10時30分～11時30分
対象②中学生以下を除く、30人（抽選）
費用②2,000円と施設使用料

□アクアビクス

日時②4月20日～6月15日の金曜8回、午前10時30分～11時30分
対象②中学生以下を除く、30人（抽選）
費用②2,000円と施設使用料

☎以上の6つは3月15日（必着）までに往復ハガキで（各コース1人1通）。教室名・曜日・住所・氏名・年齢・電話番号・初級者水泳は泳力を記入し、〒371-0804六供町1068・六供温水プール（☎243-1308）へ

前橋総合運動公園

□小・中学生陸上

日時②4月14日～28日の土曜3回、午前9時～正午
対象②小中学生、100人（抽選）

選）

費用②300円

□ヨガ

日時②①4月5日～6月14日の木曜10回②4月9日～6月18日の月曜10回、午前10時30分～正午
対象②中学生以下を除く、各50人（抽選）
費用②各2,000円と施設使用料

□エアロビクス

日時②①4月6日～6月15日の金曜10回、午前10時30分～11時30分②4月9日～6月18日の月曜10回③4月11日～6月20日の水曜10回④同午後6時45分～7時45分
対象②中学生以下を除く、各40人（抽選）
費用②各2,000円と施設使用料

□テニス

日時②4月7日～5月19日の土曜6回、午前10時～正午
対象②19歳以上、60人（抽選）
費用②3,500円

□アクアビクス

日時②4月9日～6月4日の月曜8回、午前10時45分～11時45分
対象②中学生以下を除く、30人（抽選）

費用②2,000円と施設使用料

□健康温水プール浴

日時②4月12日～6月7日の木曜8回、午前10時45分～11時45分
対象②中学生以下を除く、30人（抽選）
費用②2,000円と施設使用料

□太極拳

日時②①4月12日～6月21日の木曜10回、午後2時30分～4時②同午後6時30分～8時
対象②中学生以下を除く、各40人（抽選）
費用②各2,000円と施設使用料

□水泳

日時②4月16日～6月15日の各8回
コース・時間・費用など②下表のとおり
対象②〈初心〉初心者〈初級〉クロールで25㍎泳げない人〈中級〉クロールで25㍎以上泳げる人
☎以上の8つは3月15日（必着）までに往復ハガキで（各コース1人1通。ヨガは①か②のどちらかのみ）。教室名・曜日（水泳は第2希望まで）・時間・住所・氏名・年齢（陸上は4月からの学年）・電話番号・水泳は泳力を記入し、〒371-0804六供町1068・六供温水プール（☎243-1308）へ

前橋総合運動公園水泳教室

前橋総合運動公園水泳教室					
時間	曜日	月	水	木	金
午後〇時30分～1時40分			中級者、15人、2,000円		初級者、15人、2,000円
午後2時～3時10分	初心・初級者、各15人、各2,000円	初心・初級(一般女性)、各15人、各2,000円	初級高年者(50歳以上)、各30人、各2,000円		
午後3時40分～4時40分	年長・小1、各40人、各1,000円				
午後5時～6時10分	小学生、各50人、各1,000円				

※各抽選。施設使用料は実費負担です。

スポーツ

大渡温水プール・トレーニングセンター

□エアロビクス

日時 4月9日～6月25日の月曜10回、午前10時30分～11時30分②4月11日～6月20日の水曜10回、午後7時～8時
対象 中学生以下を除く、各40人（抽選）
費用 各2,000円と施設使用料

□フラダンス

日時 ①4月9日～6月25日の月曜10回、午後7時～8時30分②4月11日～6月20日の水曜10回、午後1時30分～3時
対象 中学生以下を除く、各30人（抽選）
費用 各2,000円と施設使用料

□ピラティス

日時 ①4月9日～6月25日の月曜10回、午後7時～8時30分②4月11日～6月20日の水曜10回、午後1時30分～3時
対象 中学生以下を除く、各30人（抽選）
費用 各2,000円と施設使用料



心も体も健康に

日時 4月13日～6月22日の金曜10回、午後7時～8時
対象 中学生以下を除く、40人（抽選）
費用 各2,000円と施設使用料

□ヨガ

日時 ①4月10日～6月19日の火曜10回②4月11日～6月20日の水曜10回③4月14日～6月23日の土曜10回、午前10時30分～正午④4月13日～6月22日の金曜10回、午後1時30分～3時
対象 中学生以下を除く、各40人（抽選）
費用 各2,000円と施設使用料

□太極拳

日時 ①4月10日～6月19日の火曜10回、午後1時30分～3時②同午後6時30分～8時
対象 中学生以下を除く、各30人（抽選）
費用 各2,000円と施設使用料

□フィットネスベリーダンス
日時 4月13日～6月22日の金曜10回、午前10時30分～11時30分
対象 中学生以下を除く女性初心者、30人（抽選）
費用 各2,000円と施設使用料

□エアロビクス

日時 4月5日～6月14日の木曜10回、午後7時～8時
対象 中学生以下を除く、40人（抽選）
費用 各2,000円と施設使用料

□アロマボディメイキングヨガ

日時 4月3日～6月12日の火曜10回、午後7時～8時
対象 中学生以下を除く、60人（抽選）
費用 各2,000円と施設使用料

□エアロビクス

日時 4月5日～6月14日の木曜10回、午後7時～8時
対象 中学生以下を除く、40人（抽選）
費用 各2,000円と施設使用料

市民体育館

□アロマボディメイキングヨガ

日時 4月3日～6月12日の火曜10回、午後7時～8時
対象 中学生以下を除く、60人（抽選）
費用 各2,000円と施設使用料

前橋テルサフィットネススクール

講座名	期日
さわやか超音波流水教室	4月4日～6月27日の水曜12回
プールサイドあったかヨガ	4月4日～6月20日の水曜11回
はじめてのクラシックバレエ	4月5日～6月28日の木曜12回
ジュニアスイミングスクール短期コース（木曜）	4月4日～6月27日の水曜12回
幼児水慣れ教室短期コース（水曜）	4月6日～6月29日の金曜12回
幼児水慣れ教室短期コース（金曜）	4月6日～6月29日の金曜12回
60歳からの水泳教室（中級）	4月6日～6月22日の金曜11回
ジャズダンス	4月7日～6月30日の土曜10回
楽しく踊ろう！ヒップホップ入門	4月2日～6月18日の月曜11回
シェイプアップストレッチ	4月10日～6月19日の火曜11回
フィットネスベリーダンス	4月3日～6月26日の火曜12回
ジャズダンス入門	4月16日～6月25日の月曜10回
ジュニアスイミングスクール短期コース（火曜）	4月16日～6月25日の月曜10回
60歳からの水泳教室（初級）	4月16日～6月25日の月曜10回

※時間、対象、費用など、詳しくは前橋テルサに問い合わせるか同館ホームページ（<http://www.maebashi-ppc.or.jp/terrsa/>）をご覧ください。

その他の施設

□ラグビー

日時 第2土曜・日曜（第2を除く）、午前9時～正午
会場 利根川敷島緑地（サッカー・ラグビー場）

春から始めるフィットネス

前橋テルサフィットネスクラブでは、4月開講講座の受講生を募集します。

講座名・期日 右表のとおり
3月10日（土）午前11時から同館（☎231-3943）へ

春休みを使って泳ぎの特訓

前橋テルサ温水プールで、春休み集中水泳教室を開催。

日時①(水慣れ) 3月28日(水) 30日(金)の3回、午前10時

15分②(ジュニア) 3月28日(水) 31日(土)の4回、午

前9時③10時

対象①は3歳～5歳、先着

20人②は5歳～小6、先着40

人

費用①は3,150円②は

4,200円

☎ 3月10日(土)午前11時から同

館(☎231-3943)へ

講座・教室

あなたの魅力を見つけます

若者の就職成功に向けた2つの講座を開催します。

☎ 若者のための内定獲得ノウ

ハウ講座

日時① 3月21日(水)午後2時～

4時

会場①前橋プラザ元気21

対象①就職活動中の学生・既

卒者、先着20人

☎ 子どもの就職のための親向

けセミナー

日時② 3月24日(土)午後2時～

4時

会場①前橋プラザ元気21

対象①子どもの就職活動をサ

ポートしたい家族、先着20人

☎ 以上の2つはぐんま若者サ

ポートステーション ☎233

2330へ

社会人のマナーを学ぼう

新入社員研修会を開催。社

会人として身に付けたいビジ

ネスマナーやコミュニケーション

術などを学びます。

日時① 4月6日(金)午前10時～

午後5時

会場①前橋プラザ元気21

対象①市内事業所に就職する

新入社員と中途採用者、先着

30人

費用① 3,000円

☎ 3月30日(金)までににぎわい

商業課 ☎210-2273へ

語学力を磨き国際交流を

英語や中国語など、5カ国

語の講座を開催します。語学

を身に付けボランティア活動

をしてみませんか。なお、申

込者が15人未満の場合は中止

となります。

講座名・日時など②下表のと

おり

対象① 一般、各30人(抽選)

費用① 各1万3,000円。

講座名		日 時		会 場
英語	初級Ⅰ	4月16日～12月10日の月曜	30回 午後7時～8時30分	前橋プラザ元気21
	初級Ⅱ	4月17日～12月4日の火曜	30回 午後6時30分～8時	
	中級	4月18日～12月5日の水曜	30回 午後7時～8時30分	
中国語	初級	4月17日～12月4日の火曜	30回 午後6時30分～8時	第三コミュニティセンター
	中級		30回 午後7時～8時30分	
ハンデル	初級	4月19日～12月13日の木曜	30回 午後6時30分～8時	前橋プラザ元気21
	中級	4月20日～12月14日の金曜	30回 午後6時30分～8時	
スペイン語	初級	4月19日～12月13日の木曜	30回 午後7時～8時30分	市総合福祉会館
	中級	4月18日～12月12日の水曜	30回 午後7時～8時30分	
イタリア語	初級	4月18日～12月5日の水曜	30回 午後7時～8時30分	第三コミュニティセンター
	中級	4月20日～12月14日の金曜	30回 午後7時～8時30分	

ただし、年会費2,000円

も必要

☎ 3月9日(金)(必着)までに

往復ハガキで(1講座1通)。

講座名・住所・氏名(フリガ

ナ)・電話番号を記入し、〒

371-0023本町一丁目

5-2・市職員研修会館内市

高崎だより



箕郷・榛名地域で梅まつりを開催

3月下旬まで、梅の花が見ごろです。

☐みさと梅まつり

日時= 3月11日(日)午前10時

会場= 梅林広場(高崎市箕郷町善地)、うめ公園(高崎市箕郷町富岡)

☎高崎市箕郷支所 ☎027-371-9065へ

☐榛名の梅祭り

日時= 3月18日(日)午前9時30分～午後3時30分

会場= 榛名文化会館(高崎市上里見町)

☎高崎市榛名支所 ☎027-374-5111へ

命を救うAEDの講習会

応急手当てやAED(自動体外式除細動器)の取り扱いを学ぶ普通救命講習会を開催。

日時① 3月25日(日)午前9時～

正午

会場①消防局

対象①市内在住か在勤の中学

生以上、先着40人

☎ 3月14日(水)・15日(木)に消防

局警防課 ☎220-4513

へ

前橋テルサ ☎231-3211

☎カルチャーサロン

☎ 講座名・期日②右表のとおり
同館へ

前橋テルサカルチャーサロン	
講座名	期日
基礎から始める話し方・話し方入門	3月17日(土)
ホームページの楽しみ方（活用編）	
※時間、対象、費用など、詳しくは前橋テルサに問い合わせるか同館ホームページ（ http://www.maebashi-ppc.or.jp/terrsa/ ）をご覧ください。	

講座・教室

手話を学び社会に役立てて

手話ボランティアを養成する講座を開催します。

日時Ⅱ〈入門〉①5月11日(10月19日の金曜23回、午後1時30分)②3時30分③同午後7時④9時(基礎)⑤5月11日(12月14日の金曜30回、午後1時30分)③3時30分④同午後7時⑤9時

対象Ⅱ市内在住・在勤・在学の18歳以上で、①②は手話初心者、各35人③④は入門コース修了者、各25人(各抽選)会場Ⅱ総合福祉会館

費用Ⅱ①②は各1,200円③④は各1,470円

④4月2日(月)までにハガキで。

希望コース・時間・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・勤務地(通学地)を記入し、〒371-0014朝日町三丁目36-17・市保健所内障害福祉課(☎220-5



711へ

高齢者

しきしま老人福祉センター

☎233-2121

65歳未満の人は入場料が必要です

介護相談

日時Ⅱ3月16日(金)午後1時30分③3時

対象Ⅱ一般、先着3人

④3月12日(月)から同センターへ直接

元氣ひろげたいそう

日時Ⅱ3月21日(水)午後1時③2時30分

対象Ⅱ一般、先着20人

用意する物Ⅱ体育館履き、タオル

④3月13日(火)から同センターへ直接

ケナ演奏会

日時Ⅱ3月22日(木)正午③午後1時

対象Ⅱどなたでも

文化講演会「災害と前橋藩政」

日時Ⅱ3月23日(金)午前10時③11時30分

対象Ⅱ一般、先着80人

講師Ⅱ市文化財調査委員・阿久津宗二さん

④3月14日(水)から同センターへ直接

人権標語

聞こう話そう

そこから始まる

笑顔の和

富士見中 1年 樺沢 和佳奈さん

3月の各種無料相談

相 談 名	日 時		会 場	問 い 合 わ せ
法律相談	火曜 (20日を除く)	午後 1 時～4 時（予約は前週 の木曜、午後 2 時から電話で）	市役所市民相談室	市民相談室 ☎898-6100
行政相談	3月 7 日(水)午後 1 時30分～4 時		ふじみ老人福祉センター	
	3月 8 日(木)午後 1 時～3 時		大胡支所	
	3月 9 日(金)午後 1 時～3 時		上川淵市民サービスセンター	
	3月13日(火)午後 1 時30分～3 時		かずかわ老人福祉センター	
	3月19日(月)午後 1 時～3 時		宮城支所	
	3月21日(水)午後 1 時～4 時		市役所市民相談室	
	3月23日(金)午後 1 時～3 時		南橋市民サービスセンター	
	4月 4 日(水)午後 1 時～3 時		ふじみ老人福祉センター	
4月 6 日(金)午後 1 時～4 時		東市民サービスセンター		
登記相談	3月 9 日(金)午後 1 時～4 時		市役所市民相談室	
公証相談	3月12日(月)午後 1 時～4 時			
人権相談	3月16日(金)午後 1 時～4 時			
行政書士相談	4月 2 日(月)午後 1 時～4 時			
精神科医による こころの相談	3月14日(水)・28日(水)、午後 1 時30分～3 時（予約制）		市保健所	健康増進課 ☎220-5785
労働相談	3月14日(水)・28日(水)、午後 1 時30分～4 時（予約優先）		前橋プラザ元気21・52会議室	工業課 ☎210-2276
電話労働相談	3月21日(水)午後 1 時30分～4 時、相談員は社会保険労務士・根岸純一さん☎232-3886			
	4月 4 日(水)午後 1 時30分～4 時、相談員は同・石田榮男さん☎253-3611			
心配ごと相談	月曜～金曜、午後 1 時～4 時		総合福祉会館	市社会福祉協議会 ☎237-5006
外国人相談	月曜、午後 1 時～5 時・木曜、午前 9 時～午後 1 時。英語・中国語・ポルトガル語・スペイン語の4カ国語で面接相談		市役所外国人相談窓口	市国際交流協会 ☎243-7788

※市民相談(☎898-6100)、DV・セクハラ相談(☎898-6520)、家庭児童相談(☎223-4148)、母子家庭相談(☎220-5701)、女性相談(☎220-5700)は執務時間内。教育・青少年相談(☎230-9090)は月曜～金曜の午前9時～午後7時、土曜は午前9時～午後5時。幼児の発達・子育て相談・就学相談(☎210-1234)は月曜～金曜の午前9時～午後5時。

ひろせ老人福祉センター

☎261-0880

65歳未満の人は入場料が必要です

ひろせ舞台演劇会

日時 3月11日(日)午前11時30分～午後2時
対象 2人からでも

一日教室「初心者対象ビーズ教室」

日時 3月26日(月)午前10時～正午
対象 1人から、15人(抽選)
費用 200円
内容 指輪作り
用意する物 はさみ

3月7日(水)から同センターに直接

おとも老人福祉センター

☎252-3077

65歳未満の人は入場料が必要です

春の歌謡ショー小暮哲朗

日時 3月12日(月)正午～午後1時
対象 2人からでも

劇団「連」人情芝居と舞踊

日時 3月16日(金)午前11時30分～午後2時30分
対象 2人からでも

心配ごと相談

日時 3月28日(水)午後1時～3時
対象 1人から、先着3人

3月15日(木)から同センターに直接

AKGミニコンサート

日時 4月4日(水)正午～午後1時
対象 2人からでも

かすかわ老人福祉センター

☎285-3801

65歳未満の人は入場料が必要です

ベビーマッサージ

日時 3月21日(水)午前10時30分～正午
対象 1人から、先着15組
費用 500円
用意する物 バスタオル

3月7日(水)から同センターに直接

税

第3日曜は納税相談窓口

平日に来庁できない人のために、納税相談窓口を開設します。

日時 3月18日(日)午前8時30分～午後4時

会場 市役所収納課

☎同課 898-6233へ

ミニ情報

ローズクイーンを募集

本市の観光大使「第20代

ローズクイーン」を募集します。

対象 4月1日以降、本市に在住・在学・在勤で満18歳以上の女性(高校生を除く)。年間を通して各種行事(平日含む20回程度)に出席できる人

申込書の配布 商工会議所、市役所、前橋プラザ元氣21など

3月30日(金)までに所定の用紙と全身写真1枚を、〒371-0017日吉町一丁目8-1・商工会議所青年部(☎234-5111)へ郵送か直接

富士見公民館運営推進委員会

日時 3月16日(金)午後1時30分
会場 富士見公民館
対象 1人から、先着5人

当日午後1時～1時20分までに会場へ直接

☎同館 288-6111へ

おしこの病気に関する市民公開講座

日時 4月8日(日)午前10時～正午
会場 市民文化会館
対象 1人から、先着300人

住所・氏名・年齢・参加人数・電話番号を記入し、群馬大泌尿器科(☎220-8303)へファクス(220-

8318)で

宝くじ助成金で地域整備

自治総合センターでは、宝くじの収益金でコミュニティへの支援を行っています。平成23年度は樋越町自治会が、公民館の新築のために助成を受けました。

いきいき生活課 ☎898-6237へ

おもちゃの病院

日時 3月11日(日)② 3月13日(火)③ 3月18日(日)、午前10時～正午
会場 ①は南橋市民サービスセンター ②は城南支所 ③は総合福祉会館

☎ボランティアセンター ☎232-3848へ

市民の茶席

日時 3月15日(木)午前10時～午後3時
会場 前橋プラザ元氣21・3階ホワイエ

☎前橋茶道会・鶴木宗代さん ☎261-3020へ

市民献血

日時 3月12日(月)午前9時～10時30分 ②同午後0時30分～2時 ③同午後3時～4時30分
会場 ①は宮城支所 ②は粕川支所 ③は大胡支所

健康

家族の対応を考える

ひきこもりの若者の家族のつらい
日時 3月22日(木)午後1時30分～3時30分
会場 市保健所
対象 市内在住で18歳～40歳の引きこもりの人の家族、先着20人
内容 家族の交流や悩み・対応についての意見交換など

3月7日(水)から健康増進課 ☎220-5785へ

健康テレホンサービス

☎234-4970

原稿検索と健康相談がインターネットでも利用できます。

アドレスは <http://www.rajin.com/kenko/> へ。

月曜 入れ歯をご利用の方へ

火曜 入れ歯洗浄剤

水曜 長生きする人の食生活

木曜 脳血管障害の症状と治療

金曜 脳血管障害の予防

土曜 脳検査のあれこれ

直接相談タイム 医師が直接相談。3月8日(木)(小児科・皮膚科)、14日(水)(歯科)、午後7時30分～9時



うつ病の治療

厚生労働省は4大疾病（がん・脳卒中・心筋梗塞・糖尿病）に次ぐ第5の疾病として精神疾患を指定しました。中でもうつ病は、毎年増加している自殺原因の約2割を占め、注目されています。

「うつは心の風邪」「現代はうつ時代」など、うつという言葉が氾濫していますが、うつ（状態）とうつ病は区別する必要があります。

うつ（状態）は、他の疾患の症状として現れることもあるため、うつ状態にあるからといってうつ病であるとは限りません。

心配な人はかかりつけ医などで受診してください。

うつ病とは、心身のエネルギーが低下した脳の病気です。正しい診断と休息や服薬などの適切な治療を行えば回復可能ですが、短期決戦の急性疾患ではなく慢性疾患ですので、家族やかかりつけ医などとの根気強い継続的な取り組みが必要です。

近年発展がめざましい新薬などの薬物療法以外にも、認知行動療法などの精神療法やリワーク（職場復帰）専門のデイケアなどさまざまな治療方法があります。

気になる症状がある人は、早めにかかりつけ医や精神科、心療内科の専門医を受診することをお勧めします。

前橋市医師会 佐藤 恒夫

休日当番医	内 科				外 科		婦人科	耳鼻科	眼 科
	11日(日)	18日(日)	20日(火)	3月11日(日)	3月18日(日)	3月20日(火)	3月11日(日)	3月18日(日)	3月20日(火)
	みどり小児科 (児) 嶺町 ☎269-8885	田中内科クリニック (内) 日吉町一丁目 ☎231-3001	高玉診療所 (内) 本町一丁目 ☎223-1414	馬場内科医院 (内) 上泉町 ☎223-5301	大島整形外科医院 (整) 荒牧町 ☎231-3711	菅谷泌尿器科皮膚科医院 (外泌) 西片貝町五丁目 ☎243-5525	いとうレディースクリニック (産婦) 朝倉町 ☎290-3531	斉藤クリニック (耳鼻) 日輪寺町 ☎235-8880	結城眼科医院 (眼) 西片貝町三丁目 ☎226-7575
	ほんま小児科 (児) 上佐鳥町 ☎290-3131	木村内科医院 (内) 箱田町 ☎253-8883	小川内科医院 (内) 荒牧町 ☎234-3311	若宮内科 (内児) 日吉町四丁目 ☎234-6001	ねぎし整形外科 (整) 東善町 ☎280-8686	せきねクリニック (外内) 関根町 ☎260-6000	海老原医院 (産婦) 高崎市昭和町 ☎027-322-4721	耳鼻咽喉科 古川雅子診療室 (耳鼻) 高崎市八島町 ☎027-322-1415	さかもと眼科 (眼) 高崎市江木町 ☎027-327-2839
	ベル小児科クリニック (児) 川原町二丁目 ☎289-2580	佐治内科医院 (内児) 端気町 ☎264-3500	わかば病院 (内) 新前橋町 ☎255-5252	町田内科クリニック (内) 茂木町 ☎280-2800	ももかわ整形外科クリニック (整) 荒牧町 ☎233-8515	山下医院 (外) 城東町四丁目 ☎231-3726	神岡産婦人科医院 (産婦) 石倉町五丁目 ☎253-4152	みうら耳鼻科医院 (耳鼻) 広瀬町三丁目 ☎266-7023	羽生田眼科医院 (眼) 千代田町二丁目 ☎232-1010
診療時間は午前9時～午後6時。市医師会の休日当番医がホームページで検索できます。 アドレスは http://maebashi.gunma.med.or.jp/ 、携帯電話の場合は http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/ です。									
★夜間急病診療所 朝日町四丁目9-5 ☎243-5111 午後8時～午前0時 内科と小児科									
★救急病院等案内 ☎221-0099									
歯 科									
日曜・祝日は歯科医師会休日診療所 岩神町二丁目19-9 ☎237-3685 午前10時～正午、午後1時～3時									
休日当番	3月11日(日)＝岡本接骨院 (天川大島町三丁目) ☎224-7873、たつみ接骨院 (総社町植野) ☎251-3320								
	3月18日(日)＝田代接骨院 (荻窪町) ☎269-7538、いのうえ接骨院 (朝倉町二丁目) ☎261-2855								
	3月20日(火)＝こばやし接骨院 (六供町) ☎223-1421、松村接骨院 (柏倉町) ☎283-9703								
	薬局 日曜・祝日は市薬剤師会会営薬局 紅雲町一丁目2-15 ☎223-8400 午前9時～午後6時								

まちかど通信

地域の絆をつなぐ交流の場



2月15日、下細井町では、下細井町公民館でふれあいサロンを開催しました。この日は、北消防署の消防隊員が防火対策や住宅用火災警報器の設置などについて丁寧に説明。その後、民生委員が作った温かいすいとんが振る舞われました。おいしい料理に会話が弾み、笑顔あふれる交流の場となりました。

下細井町

和やかに行われる伝統の祭り



総社町栗島では2月15日、丁間稲荷神社で初はつ午祭りを開催しました。毎年、節分後の最初の午の日に行われているこの祭りに、約500人が参加。訪れた人たちは家内安全や商売繁盛などを祈願しました。また、境内では焼いたイワシや甘酒が振る舞われたり、くじ引きが行われたりするなど、みんな和やかなひとときを過ごしていました。

総社町栗島

元気まえばしっ子



ひより
井野 陽和里ちゃん
2歳・河原浜町



そうしろう
石原 蒼志朗ちゃん
2歳1カ月・公田町



さら
中村 沙羅ちゃん
2歳・光が丘町



ゆうま
佐藤 優真ちゃん
2歳1カ月・上新田町



みお
中嶋 美緒ちゃん
1歳11カ月・堤町



りひと
照井 涼翔ちゃん
2歳・粕川町込皆戸

編集 こぼれ話

まちかど通信で、総社町栗島の初はつ午祭りを取材。祭りの由来や地元の歴史をうれしそうに語ってくれる人たちに触れて、ふるさと・金沢を思い出しました。「ふるさとは遠きにありて思ふもの」という同郷の詩人・室生犀星の詩に反しますが、もう少し暖かくなったら、両親に孫の顔を見せに帰してみようかな。(健)

はばたけ フラッシュアーツ!

どんなときでも落ち着いて

口座の開設や入出金、為替など担当業務に全力で取り組んでいます。経験豊富な先輩たちの仕事ぶりに憧れ、その背中から学ぶ毎日ですが、時には焦ってしまうことも。いずれはお客様に満足いただける対応ができるよう、今はひたすら経験を積みながら成長していきたいです。



東和銀行

写真左から 久保 裕章さん (23)
金井 理恵さん (24)