

9
1
2012
No.1467

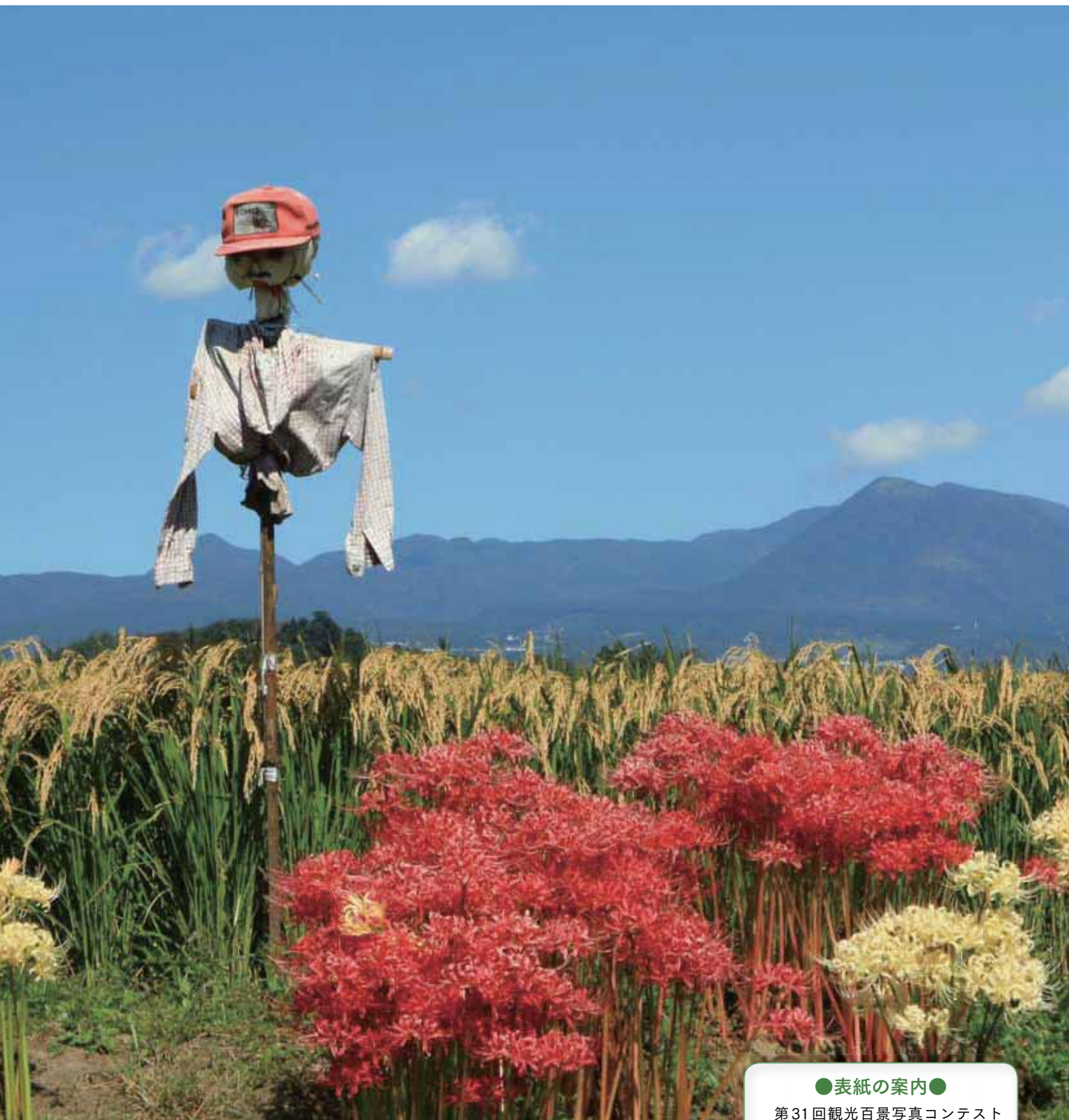
広報

まえばし

みんなと未来をつなぐ前橋情報紙

主な内容

- みんなでごみを減らそう P2・3
赤城山ヒルクライム大会 P4・5
屋外広告のルールを守って P6・7
台風などに備える P8・9
健康な生活でがんを予防 P10



●表紙の案内●

第31回観光百景写真コンテスト
入賞作品「豊作を祈る」(富士見町
横室・下田正人さん撮影)。赤城山
を背景に、水田の稲穂と彼岸花のコ
ントラストが鮮やかです。

市制施行120周年

県都前橋 つむぐ夢 ひろがる未来

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]

遅れている本市のごみ減量 今すぐ取り組もう 「3R」



リデュース
203位
243都市

リサイクル
190位
243都市

3R

リデュース
Reduce
リユース
Reuse
リサイクル
Recycle

①リデュース【出さない】



マイバック
を使う

②リユース【繰り返し使う】



フリーマーケット
や中古品販売
店の活用

③リサイクル【再資源化する】



ごみをきちんと
分別する



包装を断る



詰め替え商品
の利用



修理して繰り返し
使う



リサイクルされ
た商品を選ぶ



なぜ減らす必要があるの？

■年間処理費は42億円

ごみを処理するには莫大なお金がかかります。昨年の本市のごみ処理費は約42億円。1人当たり約1万2,000円の税金が必要だった計算です。

ごみを減らすことは処理費の削減につながります。削減分は他の行政サービスに使うことができ、暮らしやすいまちになるという好循環を生む

本市のごみ減量への取り組みは非常に遅れています。昨年度のごみ減量の状況は、人口10万人以上50万人未満の全国243市の中で、本市は203位。また、どれだけリサイクルされたかを示す資源化率の順位は190位でした。今からでも遅くはありません。みんなで3R（リデュース、リユース、リサイクル）に取り組み、ごみの減量に努めてください。

問い合わせは
ごみ減量課 ☎89816272

10月から始めます 古紙の分別収集



これまで可燃ごみと一緒に捨てられていたことの多かった紙類。これらを資源として活用できるように、10月から集積場所での分別収集を始めます。試験的に収集を開始している地域では、古紙回収量が前年より38・3%増加しました。

可燃ごみと紙類の分別を徹底することで、ごみを1日100g減らすことも可能です。出せる物：新聞紙、雑誌、段ボール、紙パック、雑古紙
回収日：古紙の日
集積場所：可燃ごみと同じ場所へ

注意：紙以外は取り除き、ひもで十字に縛る。飲食店や事業所の古紙は出せません

■有価物集団回収（廃品回収）を優先して

本市は市民主体のごみ減量運動を推進しています。そのため古紙分別収集開始後も、地域の有価物集団回収と市有施設などに設置している紙リサイクル庫での回収も引き続き行います。地域の有価物集団回収をできるだけ優先的に利用してください。



紙リサイクル庫

有価物集団回収

古紙分別収集

インタビュー

取り組んでいます 私の「3R」



荒牧町

射場 大地さん

大学の講義を受けるなど、外出するときにはいつもタンブラーに飲み物を入れて持ち歩いています。これで缶やペットボトルがごみとして出なくなりました。



北代田町

豊島 知子さん(右)
上小出町二丁目
小桐 和子さん(左)

私たちは家のごみ箱の横に雑古紙用の紙袋を置いて分別しています。可燃ごみと古紙を徹底的に分けると、ごみの量ってすごく減るんですよ。



岩神町三丁目

下田 基一さん

生ごみはなるべく水分を取って出すようにしています。これで匂いも重さもかなり減りますね。この方法は近所の人にも広めています。

？ どうすれば減らせるの？

ことができます。

■3Rに取り組もう

昨年、市民が1日に出したごみの量は1人1,080g。全国平均の976gとは約100gの差があり、ことはさらに増加傾向にあります。

まずは3Rに取り組み、ごみを1日100g減らすことから始めましょう。100gの目安は卵2個分です。特にリデュースに積極的に取り組むとより一層効果があります。

3Rに取り組むと、年間1万2,000g以上のごみを減らすことができます。処理費に換算すると約4億6,000万円節約することができ

ます。

誰でも「きれいで暮らしやすいまちに住みたい」と思いますよね。そのためには、みんながごみを減らす努力をする必要があります。一人一人の力は小さくても、積み重ねることで大きな効果が生まれます。みんなの取り組みで「きれいで暮らしやすいまち・前橋」を実現していきましょう。



自転車の祭典を楽しもう 赤城山ヒルクライム大会



問い合わせは 観光課 ☎210-2189

9月30日(日)に、まえばし赤城山ヒルクライム大会を開催。全国から2,968人が参加し、赤城山の頂を目指します。

大会前日からさまざまなイベントを実施。自転車の楽しさを存分に味わうことができます。なお、大会当日は交通規制を行います。

日時＝9月30日(日)午前6時30分～午前11時30分
コース＝左図のとおり

■イベント
日時・内容・会場など＝左表のとおり

■駐車場
大会当日は、スタート会場周辺に来場者用の駐車場はありません。車で来場する人はグリーンロード第5・第6駐車場に駐車し、スタート会場までは随時運行しているシャトルバスをご利用ください。

大会当日は、スタート会場周辺に来場者用の駐車場はありません。車で来場する人はグリーンロード第5・第6駐車場に駐車し、スタート会場までは随時運行しているシャトルバスをご利用ください。

トルバスをご利用ください。ゴール周辺にも駐車場はありません。車で来場する人は係員の誘導に従ってください。

●選手を応援しよう

●スタートで選手を応援する
グリーンロード前橋発午前4時15分、午前4時30分、午前5時、午前5時15分、午前5時30分のシャトルバスでスタート会場へお越しください。

●沿道で選手を応援する
赤城大鳥居などの各給水所で配布する手旗を使って応援しましょう。沿道では郷土芸能団体による応援もあります。

●ゴールで選手を応援する
グリーンロード前橋発午前4時15分、午前4時30分、午前5時、午前5時15分、午前5時30分のシャトルバスでスタート会場へ。そこから山頂

大会当日は、スタート会場周辺に来場者用の駐車場はありません。車で来場する人はグリーンロード第5・第6駐車場に駐車し、スタート会場までは随時運行しているシャトルバスをご利用ください。

子どもたちの熱き試合を見届けよう

問い合わせは 文化国際課 ☎898-6516

国際交流サッカー大会U-12前橋市長杯を開催します。この大会は12歳以下のサッカー国際大会。サッカーを通じて、子どもたちの国際交流を図り、国境を越えた友好の輪を広げることを目的としています。本市選抜チームやJリーグジュニアチームのほか、中国や韓国など

の海外のチームが参加します。子どもたちの熱いプレーを、ぜひ、ご覧ください。
日時＝〈①開会式〉9月15日(土)午前9時
〈②試合〉9月15日(土)午前10時・16日(日)午前9時・17日(月)午前8時30分
〈③閉会式〉9月17日(月)午後3時30分
会場＝前橋総合運動公園など





ふわふわ遊具ころとん

期日	時間	内容	会場
9月29日(土)	午前10時～正午	前橋工科大軽音部、前橋国際大軽音部によるバンド演奏	グリーンダム 前橋
	午前10時～午後5時30分	ふわふわ遊具ころとんで遊ぼう 地元の特産品をはじめとした飲食物、最新の自転車パーツ、衣料の即売会	
	正午	S F 作家・高千穂遙さん、漫画家・石渡治さんサイン会・著作物即売会	
	午後1時～午後2時15分	V A Xレーシングによる「まえばし赤城山ヒルクライム大会攻略法」講座	
	午後4時～午後4時30分	大抽選会 このほか、厩橋CHINDON倶楽部、県内大学生によるダンスなど	
9月30日(日)	午前10時～午後2時	ふわふわ遊具ころとんで遊ぼう 地元の特産品をはじめとした飲食物、最新の自転車パーツ、衣料の即売会	前橋合同庁舎 (上細井町)
	午前10時30分～11時30分	Confusion Lab. のJ A Z Z演奏	
	午前11時30分～午後0時15分	上州みやぎ和太鼓桜吹雪の演奏	
	午後0時30分～1時30分	表彰式	
	午後2時15分～45分	前橋華龍太鼓の演奏	

行き無料応援バス(先着30人、午前5時10分からスタート会場で整理券配布)に乗ってください。なお、山頂の気温は10度くらいです。上着を忘れずにお持ちください。

大会当日は競技区間で交通規制を行います(左図のとおり)。競技中、この区間は車の通行や歩行者の道路横断はできません。また、東部バイパスや下細井町交差点では交通規制はありませんが、混雑が予想されます。ご理解とご協力をお願いします。



みんなで並んで始球式

群馬ダイヤモンドペガサス 前橋市民サクスデー

問い合わせは 群馬ダイヤモンドペガサス球団事務所 ☎ 289-3033

9月15日(土)は群馬ダイヤモンドペガサス前橋市民サクスデー。今回は市民大始球式を行います。また、市内在住の小中学生や65歳以上・福祉施設の入居者は無料で、本市民は半額で観戦できます。試合開始は午後1時、会場は前橋市民球場です。

対戦相手＝富山サンダーバーズ

■市制施行120周年記念市民大始球式

参加者にはサイン用ボールをプレゼントします。

対象＝一般、先着60組120人

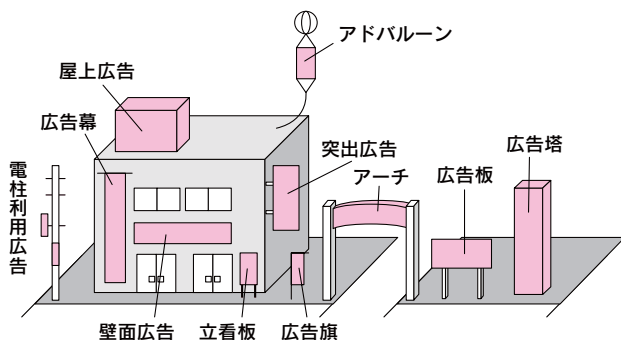
申し込み＝9月14日(金)までに同球団事務所へ

知っていますか？ 屋外広告物のルール

本市では美しい景観を守るため、屋外に設置する広告物について一定の基準を設け、制限しています。このため屋外広告物を設置するには、市の許可が必要です。
住みやすく美しい前橋市にするため、ご理解とご協力をお願いします。

問い合わせは まちづくり課 ☎ 898-6974

〈図1〉 屋外広告物の種類



■屋外広告物とは

屋外に継続して設置・表示する広告物を屋外広告物といいます。屋外広告物には自己の店名や事業内容などを自己の事業所などに表示する自家広告物と、それ以外の非自家広告物があります。

看板や貼り紙、のぼり旗などのほか、建物に直接書かれた文字も該当します（図1のとおり）。

■禁止地域と許可地域

市内には屋外広告物を表示

できない禁止地域と、表示できる許可地域があります（表1のとおり）。

禁止地域では、敷地内にあ
る表示面積の合計が10平方
以下の自家広告物や、施設な
どへの案内・誘導を目的とす
る2平方以下の非自家広告
物などを除き、広告物は設置
できません。

許可地域でも、合計が15平
方を超える自家広告物を設
置する場合は市の許可が必要
です。

表1 屋外広告物の禁止地域と許可地域

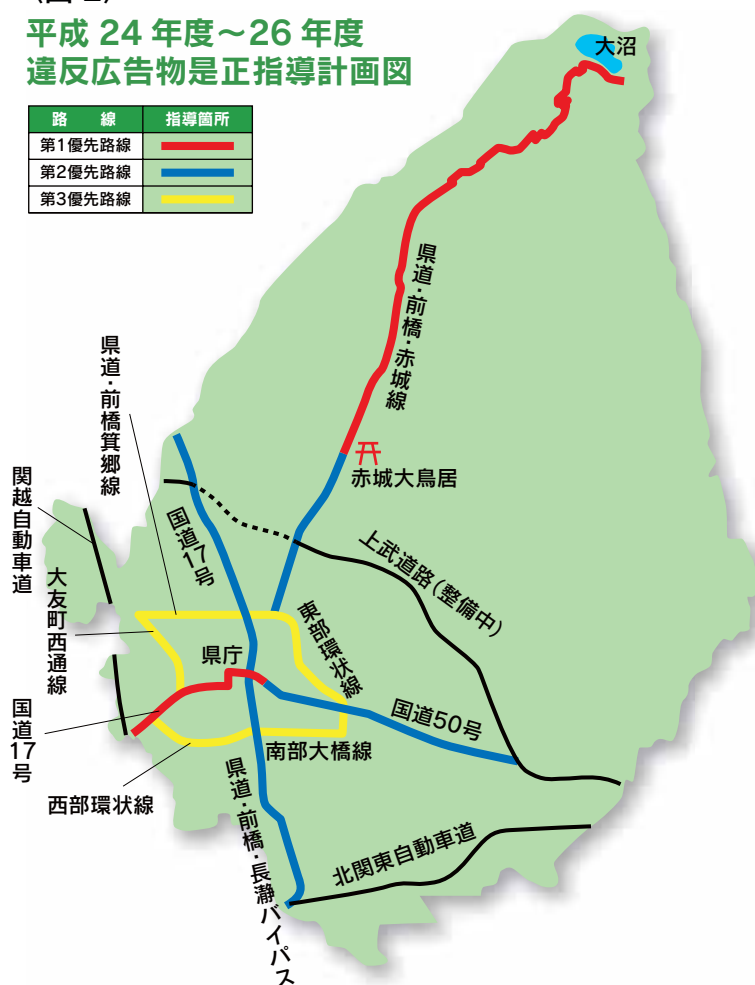
禁止地域		良好な景観の保全を優先すべき地域や場所です。原則として屋外広告物を表示することはできません。
許可地域	第1種	良好な景観の形成と、生活や産業活動などの利便との調和に配慮すべき地域や場所です。
	第2種	産業活動の利便に配慮すべき地域や場所です。第1種許可地域よりも基準が緩和されています。

※都市計画の用途地域ごとに指定しています。

〈図 2〉

平成 24 年度～26 年度 違反広告物是正指導計画図

路 線	指導箇所
第1優先路線	赤城線
第2優先路線	赤城線
第3優先路線	赤城線



■許可地域で設置できない物
許可地域においても、著しく汚損・老朽化した物や蛍光塗料・反射板などを使用した広告物は表示できません。

また、橋（歩道橋を含む）や街路樹、道路標識、ガードレールなどへの表示はできません。電柱や街灯柱についてはポスターや立看板・のぼり旗の表示を禁止しています。

■広告物を表示する際の義務
広告業者が所有する広告板に広告主の店名などの表示をした場合には、広告業者だけでなく、広告主にも責任が及びます。

また、設置や管理が適正に行われない屋外広告物は地震

や台風などの災害時に落下する恐れがあり危険です。広告物を表示・設置する人は被害の防止に努めてください。

■短期広告物の取り扱い
広告幕・ポスター・立看板のような短期間表示の広告物（短期広告物）も掲出に当たっては許可が必要です。

短期広告は劣化すると景観を損ねるものとなります。表示期間を過ぎた物は速やかに撤去してください。

美しい景観を維持するために



是正指導を行うと



■違反広告物に是正指導を行います
本市では「振り返りたくなる風景がある」をテーマに、赤城山が作り出す美しい眺めを保全する取り組みを行っています。

その一つとして、10月から屋外広告物を禁止している県道前橋・赤城線（赤城大鳥居から赤城大沼まで）の道路沿いの地域について、屋外広告物の是正指導

を行います。その後、平成26年度までの3年間で、違反広告物は是正指導計画で定める優先路線においても実施していく予定です（図2のとおり）。文書が届いた広告主や広告業者は、速やかに広告の是正を行ってください。

今後も美しい景観を維持するため、保全活動に取り組んでいきます。ご理解とご協力をお願いします。

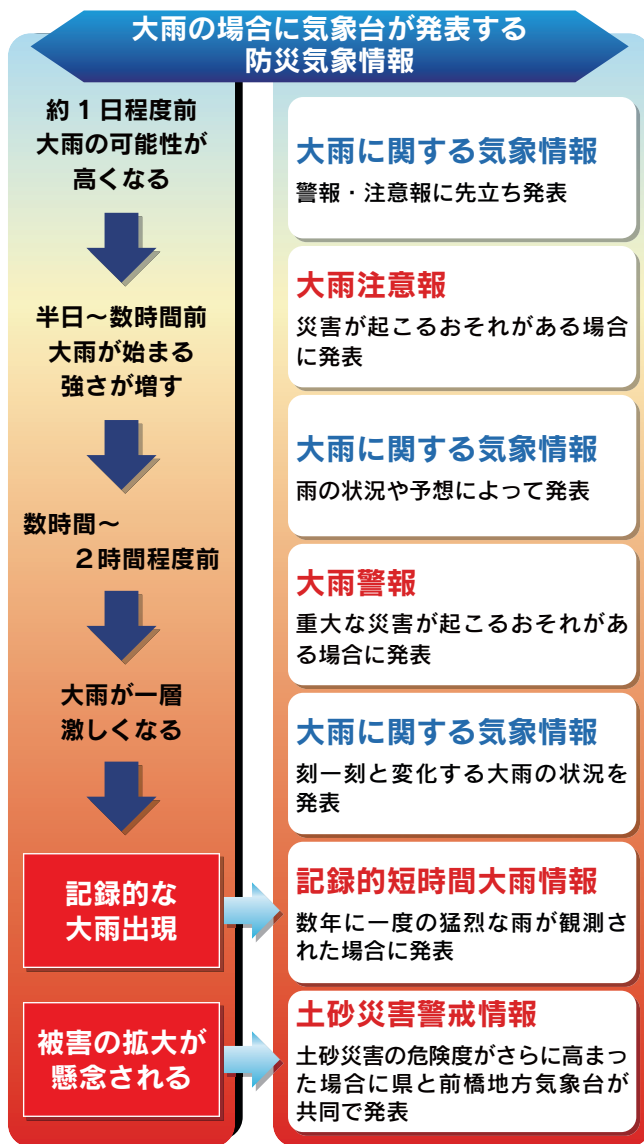
台風などが発生しやすい季節

命を救うキーワードは「自助」

9月1日は「防災の日」。この時季は台風や発達した雨雲の影響で大雨が降りやすく、全国各地で被害が発生しています。災害時に危険を察知して身を守ることが出来るのは、一人一人の「自助」。すなわちあなた自身の力です。ここでは台風などの災害に備え、被害を最小限に抑えるために役立つ情報を紹介します。

問い合わせは 危機管理室 ☎898-5935

表1 防災気象情報のタイミングの例



台風の接近前の備え

■気象情報をチェックする

テレビやラジオ、新聞、インターネットでよく見る注意報・警報や土砂災害警戒情報など。これらの情報の意味を

正確に捉えて、日頃からこまめにチェックしておくことが大切です。主な防災気象情報と発表のタイミングは表1のとおりです。詳しくは前橋地方気象台（☎234-5022）へ問い合わせるか、気象庁ホームページ（<http://www.jma.go.jp>）をご覧ください。

■日頃から備えは欠かせない

9月表2の非常食や飲料水、懐中電灯、ラジオ、予備の電池などを日頃から備えておくことが大切です。そろえた物はリュックサックなどにまとめておくと、すぐに持ち出せます。

■自宅の水害危険度を知る

自宅周辺などが水害時にどれだけ危険になるかを事前にチェックしておきましょう。「前橋市洪水ハザードマップ」では、利根川や広瀬川、桃ノ木川、赤城白川、荒砥川が大



雨によって氾濫した場合の想定浸水の程度や、自宅近くの危険場所と避難場所を確認することができま。利根川は200年に1度、他の河川は100年に1度の大雨を想定しています。

マップは市役所危機管理室や主な市有施設に用意してありますので、活用してください。

■自宅などの安全対策を行う

自宅の状態をあなた自身がチェックしておくことが重要です。特に重要な項目は図1のとおり。日頃から各所を確認し、対処しておきましょう。

台風接近時の対応

■大雨になりそうなとき

台風が接近してきたら、できるだけ外出は控えるように。自宅周辺が浸水の恐れがあるときは、家財道具や生活用品を2階などの高い所へ移しておいてください。

もし出掛けている場合は、河川やがけ崩れが起こりやすい場所に絶対に近寄らないこと。また、家族の居場所と緊急時の連絡方法を確認し合いましよう。

■避難するとき

避難勧告を受けたら、危険を感じなくても速やかに避難してください。高齢者や体の不自由な人、病人などがある家庭は、特に早めの行動が必要です。勧告がなくても危険と判断したら自主的に避難してください。

避難するときは火の始末と戸締まりを忘れずに。動きやすい服装と手袋を着用し、丈夫な運動靴を履きましよう。できるだけ単独行動は避け、地域の人と協力し合って避難してください。

図1 自宅などの安全対策

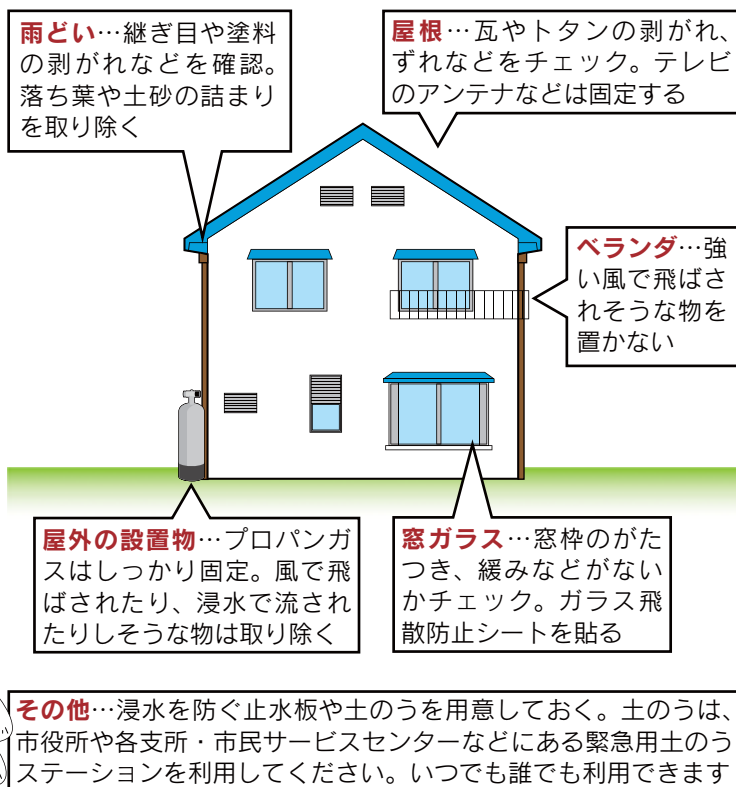


表2 備えておきましょう

●非常用備蓄品

- ☐ 簡単な調理で食べられる食料
- ☐ 飲料水
- ☐ 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

※各家庭の家族構成に応じて用意してください。



早期発見・早期治療を 心掛けましょう

9月はがん征圧月間・ 健康増進普及月間

問い合わせは
がん検診については **健康増進課 ☎ 220-5783**
新さわやか健診については **同課 ☎ 220-5784**

がんで亡くなる人やがんにかかる人の数は、高齢化に伴い増え続けています。平成21年のがん死亡者数は35年前に比べて約2.5倍、がんにかかる人の数は約3倍になっています。

日頃から病気になるににくい生活を心掛けるとともに、早期発見・早期治療のため、健康なときこそ、定期的に健（検）診を受診しましょう。

本市ではさまざまな健（検）診を「無料」で行っています

■生活習慣を見直して「がん」を防ぐ

がんは生活習慣病の一つです。受動を含む喫煙や過剰な飲酒、塩分の取り過ぎ、肥満、野菜・果物の不足、運動不足などの生活習慣が、がんのリスクを高めるといわれています。また、がんだけでなく、多くの病気が日常の生活習慣と深く関わっています。

こうした生活習慣を改善することで、がんやさまざまな病気を防ぐことができるため、健康なときから健全な生活を心掛けることが大切です。

■早期発見・早期治療で治療率がアップ

不治の病であったがんも、現在は早期発見・早期治療を行うことで、治る確率が高くなりました。そのためにも、定期的にがん検診を受診してください。

■地域の公民館などで胸部（結核・肺がん）集団検診

10月から地域の公民館などで「胸部（結核・肺がん）検診」を行います。予約は必要ありません。詳しくは健康のしおりをご覧ください。

期日・会場＝表1のとおり
受付時間＝〈平日〉午前9時30分～正午〈土日曜〉午前8時30分～11時30分

対象＝本市在住で本年度未受診の40歳以上の人
用意する物＝受診シール

■新さわやか健診

生活習慣病を早期に見出すために新さわやか健診を年に一度は受け、毎年の結果を確認してください。気になることがある場合は、かかりつけ医や保健センターにご相談ください。

■健康相談を利用しよう

全ての保健センターで、健

康相談と運動

体験ができる

健康サポート

デーを行っています。

また、

窓口や電話で

は、いつでも

健康相談がで

きます。お気

軽にご相談く

ださい。

● 次回の健康

サポートデー

日時＝9月21

日（金）午前10時～11時30

分

会場＝富士見保健セン

ター

対象＝一般、先着15人

内容＝身体計測、健康

相談、運動体験

申し込み＝9月14日（金）

までに同センター ☎ 2

88-7188へ

表1 胸部（結核・肺がん）集団検診

期日	会場	期日	会場
10月2日（火）	水道局	10月18日（木）	総社市民サービスセンター
10月3日（水）	総合福祉会館	10月19日（金）	総社町植野公民館
10月4日（木）	芳賀市民サービスセンター	10月23日（火）	城南支所
10月5日（金）	桂萱市民サービスセンター	10月24日（水）	永明市民サービスセンター
10月9日（火）	上川淵市民サービスセンター	10月25日（木）	駒形会議所
10月10日（水）	上川淵公民館 上北分館	10月26日（金）	市役所
10月11日（木）	下川淵市民サービスセンター	10月27日（土）*1	前橋保健センター
10月12日（金）	清里市民サービスセンター	10月29日（月）	六供町公民館
10月14日（日）*1	前橋保健センター	10月30日（火）	東市民サービスセンター
10月15日（月）	元総社市民サービスセンター	10月31日（水）	
10月16日（火）	下細井町公民館	11月18日（日）*2	前橋保健センター
10月17日（水）	南橋市民サービスセンター		

*1新さわやか健診、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診も受診できます。

*2新さわやか健診、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診も受診できます。乳がん検診は事前の予約が必要です。

健康アップ体験会を開催

問い合わせは
健康増進課 ☎ 220-5784

日時＝9月14日（金）午後1時～4時

会場＝けやきウォーク前橋（文京町二丁目）

内容＝血管年齢測定、肺年齢測定、健康クイズなど

新しい保険証を 郵送します

問い合わせは 国民健康保険課 ☎ 898-6250

10月1日(月)から国民健康保険(国保)の被保険者証(保険証)が新しくなります。現在使用している保険証は9月30日(日)まで有効です。

■世帯主宛てに郵送します

新しい保険証は、9月20日(木)に世帯主宛てに発送します。10月1日(月)から使用してください。現在使っている保険証は、市役所市民課・国民健康保険課か各支所・市民サービスセンターに返すか、処分してください。

新しい保険証の有効期限は来年9月30日(月)までです。ただし、75歳になる人や、退職者医療制度に加入している人で65歳になる人は、有効期限が来年9月30日より早くなります。いずれの場合も、有効期限を迎える前に新たな保険証を郵送します。

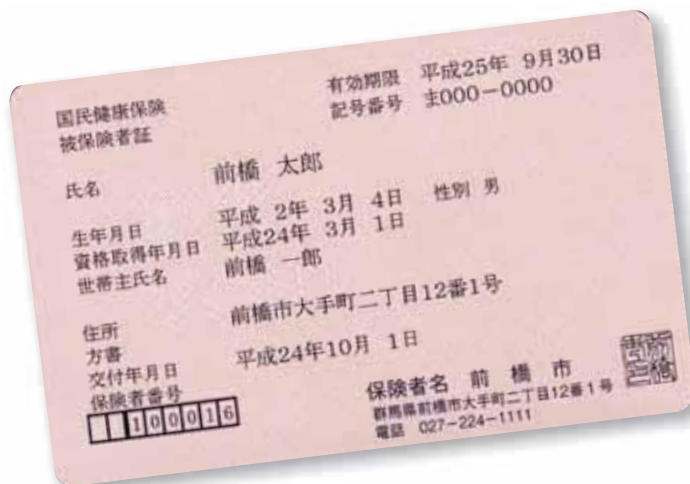
■こんなときには届け出を

〈記載内容に間違いがある〉新しい保険証と印鑑を用意して、市役所市民課か各支所へ

〈既に会社などの保険証がある〉会社などの保険証(扶養家族がいる場合はその家族の分も)と国保の保険証、印鑑を用意し、市役所市民課か各支所へ

〈国保に加入しているのに新しい保険証が届かない〉古い保険証と運転免許証などの本人確認ができる物を用意し、市役所国民健康保険課か各支所へ

その他の届け出事項は保険証に同封する国保のしおりをご覧ください。



なお、国保に加入・脱退するときは、事由が生じた日から14日以内に市役所市民課か各支所に届け出が必要です。加入の届け出が遅れると、届け出日から加入日までの国民健康保険税(国保税)をさかのぼって納めることになります。

■保険証の管理はしっかりと

保険証は1人1枚のカード形式です。医療機関で診療を受けるときは、必ず窓口に提示してください。保険証を持たずに受診したときは、いったん医療費の全額を支払うことになります。

紛失した場合は再発行しますので、運転免許証などの本人確認ができる物を用意して、市役所国民健康保険課か各支所へ。盗難などによる場合は警察にも届け出てください。

■国保税を滞納すると

国保税を特別な理由がなく1年以上滞納している世帯には、保険証の代わりに資格証明書を交付します。その場合は、医療機関などの窓口でいったん医療費の全額を支払うことになります。後日、市役所国民健康保険課に申請し、保険給付分を受給してください。

専門医が本音で語るがん治療

問い合わせは
済生会前橋病院 ☎ 252-6011

がんの治療についての市民公開講座を開催します。

日時＝10月6日(土)午後2時

会場＝前橋テルサ

対象＝一般、先着500人

講師・内容＝①群馬大大学院准教授・浅尾高行さん「胃腸がんの治療について」②済生会前橋病院副院長・吉永輝夫さん「肝胆膵がんの治療について」

申し込み＝当日会場へ直接

まちなかを包み込む さわやかな音楽の風

「街並みと音楽との調和・共生」をテーマに、風のまち音楽祭を開催します。ジャズやクラシック、ロック、フォークなど多彩なジャンルの105組のアーティストが参加。また、福田重男さん、市原ひかりさん、奥平真吾さん、山口真文さん、上村信さん

問い合わせは 風のまち音楽祭実行委員会（にぎわい商業課内）
☎ 210-2188

がゲスト出演します。

まちなかを吹き抜ける、さわやかな音楽の風を楽しみに出掛けませんか。

日時＝9月23日(日)午前10時30分～午後7時

会場＝中心市街地



会場MAP

前橋プラザ元気21エリア

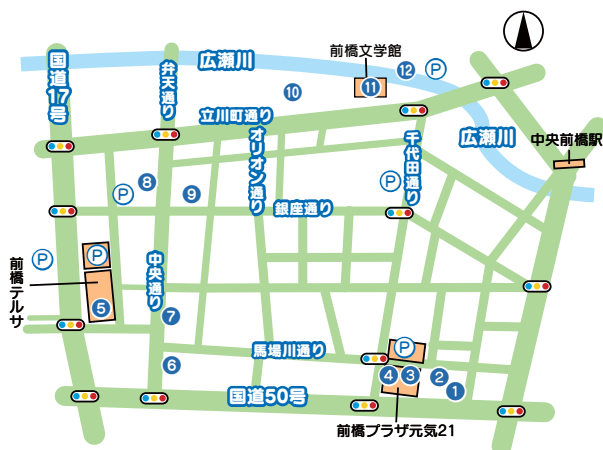
- ① 東和銀行憩いの広場
- ② 東和銀行憩いの広場西
- ③ 中央公民館ホール
- ④ 元気21にぎわいホール

中央通りエリア

- ⑤ 前橋テルサロビー
- ⑥ 中央通り南
- ⑦ グリーンオーク南
- ⑧ 中央広場
- ⑨ もてなし広場

広瀬川エリア

- ⑩ 熊野神社参道
- ⑪ 前橋文学館ホール
- ⑫ 広瀬川朔太郎橋



けやき並木の下で イベントがいっぱい

問い合わせは 政策推進課 ☎ 898-6513

前橋けやき並木フェスタを開催します。深緑のけやき並木の下、地元の人たちが企画する各種イベントや昔懐かしい遊び、ペーパークラフト作り、ストリートダンス、BMXショーなど、多彩なイベントが楽しめます。また、電気コミュニティバス「MAYU」や、ミニSLなども運行。ぜひ、お出掛けください。

日時＝9月9日(日)午前11時～午後6時

会場＝JR前橋駅前けやき並木通りとその周辺



色づく赤城山を 楽しく歩こう

問い合わせは 前橋観光コンベンション協会 ☎ 235-2211

赤城山麓いこいの里ハイキングを開催。秋色に染まる赤城山の麓で11kmのコースを歩きます。参加者には加盟店で使える食事・買い物券1,000円分を差し上げます。

日時＝10月19日(金)午前8時30分～午後2時

会場＝道の駅ふじみ(富士見町石井)周辺

対象＝一般、先着300人

費用＝1人1,000円

申し込み＝9月30日(日)までにハガキで。参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢と代表者の住所・電話番号を記入し、

〒371-0023

本町二丁目12-

1・前橋プラザ

元気21内前橋

観光コンベンシ

ョン協会へ



市の発行物に広告を掲載しませんか

市の発行物へ掲載する有料広告を募集します。詳しくは本市ホームページをご覧ください。

■市県民税納税通知書などの封筒

封筒の種類・掲載スペースなど＝下表のとおり

対象＝企業や団体など

申し込み＝10月26日(金)までに所定の用紙に記入し、
 広告デザイン原稿を添えて市役所市民税課（☎898-5843）へ直接

■市職員給与明細

掲載スペース＝給与明細書（A4版）裏面の縦210mm×横148mm

掲載期間など＝10月～来年3月の7回、1回約3,000部

掲載料＝入札で決定

対象＝企業や団体など

申し込み＝9月12日(水)までに所定の用紙に記入し、
 市役所職員課（☎898-6505）へ直接

封筒の種類(サイズ)・広告掲載スペース・枠数	使用期間	作成予定枚数	掲載料／1枠
個人市県民税納税通知書用(縦120mm×横235mm)・裏面の縦70mm×横90mm・1枠	来年6月～平成26年5月	10万5,000部	入札(最低価格10万円)
法人市民税申告書用(縦330mm×横240mm)・裏面の縦75mm×横200mm・3枠	来年4月～平成26年3月	8,500部	3万円
特別徴収税額通知書用(縦274mm×横374mm)・裏面の縦105mm×横140mm・4枠	来年5月～平成26年4月	1万1,000部	3万円

売却します 川原町や元総社町などの市有地

問い合わせは 管財課 ☎898-6654

市有地の売却を行います。詳しくは、公募と一般競争入札については「売り払いのご案内」を、インターネットオークションについては本市ホームページをご覧ください。「売り払いのご案内」は9月3日(月)から市役所管財課・総合案内、水道局、各支所・市民サービスセンターで配布します。

■公募

土地の概要＝表1のとおり

抽選会＝10月14日(日)に市役所11階会議室で

申し込み＝9月3日(月)～18日(火)に「売り払いのご案内」に記載の担当課へ直接

■一般競争入札

表1 土地の概要(公募)			
所在地	区画数	面積	価格
川原町一丁目、川原町二丁目、上小出町三丁目、元総社町二丁目、朝日町一丁目、朝日町二丁目、朝日町三丁目、天川大島町、三河町一丁目、上大島町など	33	25㎡～1,352.11㎡	39万2,500円～5,987万1,000円

土地の概要＝表2のとおり

入札＝10月12日(金)に市役所33会議室で

申し込み＝9月3日(月)～18日(火)に市役所管財課へ直接

■インターネットオークション

土地の概要＝表3のとおり

入札＝10月5日(金)～12日(金)にヤフー官公庁オークションホームページ(http://koubai.auctions.yahoo.co.jp/k_maebashi)で

申し込み＝9月5日(水)～21日(金)にヤフー官公庁オークションで仮申し込みの上、申込書売り払い担当課へ郵送

表2 土地の概要(一般競争入札)			
所在地	区画数	面積	予定価格
堀越町、元総社町、小坂子町、嶺町、大渡町一丁目、千代田町二丁目、樋越町	9	144㎡～2072.55㎡	421万円～4,870万円

表3 土地の概要(インターネットオークション)			
所在地	区画数	面積	予定価格
石倉町三丁目、東善町、天川大島町二丁目、総社町植野、樋越町、堀越町、粕川町月田、荻窪町、嶺町	9	206㎡～646.95㎡	155万円～2,349万円

消費者のためのチーズ職人になりたい



初の前橋産チーズ作りに挑戦

松島 俊樹さん 35歳
粕川町中之沢



18歳の時に目標にしたチーズ職人への道。北海道出身で10年前に妻の実家がある本市に引っ越してきた。夫婦で酪農を営みながら、今も変わらずチーズ作りの夢を追い続けている。

「ものづくりが好きで、作り手の個性が出るチーズ作りに興味を持ちました。おいしいチーズを作るためには、よいミルクが生産できる一流の酪農家にならないと。どんな工程も手を抜けないですね」
まずはモzzarellaに取り組み、いずれは成熟期間を必要とするカマンベールにも挑戦する予定だ。

「自然豊かで静かな中之沢に魅かれて家を建てました。去年から牛舎も作っています、まだまだこれからです」
消防団に入るなど地域の人との交流や

地域貢献活動を大切に行っている。

「地域の行事に積極的に参加することで、周りの人が応援してくれるようになりました。自分だけの夢と思っていたチーズ作りが、今はみんなの夢という気持ちになっています。情熱を持ち続けてよかったです」

妻と3人の子どもの5人暮らし。一緒にいる時間が安らぎをくれるという。

「夢を追いつけることができるのは家族のサポートのおかげです。大変なこともあります、家族の存在が全力で仕事に取り組み原動力になっています」

消費者のためのチーズ職人を目指してこつこつと頑張る毎日。熱い思いが形になれば、食べた人が笑顔になるおいしいチーズがきっと誕生するだろう。



ドームの舞台裏を探検

8月19日、グリーンドーム前橋でドーム探検隊を開催しました。普段は観客が入ることのできないエリアを係員が案内するこの催しに41人が参加。次々と繰り広げられる迫力満点のレースを間近で見た参加者たちは、競輪の醍醐味を感じていました。

夏の夜空を彩る大輪の花々

大渡橋周辺で8月11日、前橋花火大会を開催。約1万3,000発の花火が夏の夜空を彩りました。会場にはキッチンカーなど多数の飲食店が出店。訪れた人たちはおいしい料理に舌鼓を打ちながら、光の花々に見とれていました。



歴史と音が楽しめる公園

前橋ウォーカー
Maebashi Walker

大室公園



本コーナー最終回は大室公園です。古墳などの歴史環境を生かした公園で、36・9畧の広さがあります。芝生敷きの広場がある公園東側は、じゃぶじゃぶ池や数多くの大型遊具などもあり、子どもたちに人気のスポット。休日には大勢の家族連れが訪れます。公園北側は、風のモニュメントを中心とした風のわたる丘が広がっています。風が吹くとモニュメントから涼やかですきな音が聞こえてきます。ぜひ、耳を

澄まして聞いてみてください。

西へ進むと、水の滴る音を楽しむことができる水琴窟があります。かつての石切り場を活用したこの場所は、木々に囲まれていて暑い日差しを避けるには最適。木陰を吹き抜けるそよ風と水の音は暑さを忘れさせてくれます。

公園西側は、園内最大を誇る中二子古墳をはじめとした古墳群があります。古墳の上には埴輪や土器がずらり。まるで古代の風景そのままのようです。

さらに西に向かうと、かつての養蚕農家の住居を移築したかやぶき屋根の民家園があります。昔懐かしい雰囲気のある縁側で一休みすると、心がきつと和むことでしょう。

広場で遊ぶもよし、古代に思いをはせるのもよし。大室公園をのんびり楽しんでみませんか。



昔懐かしい民家園



埴輪や土器がお出迎え



敷島公園で夏の楽しい思い出

8月19日、敷島公園でホリデーインまえばしが行われ、親子連れなど多くの人たちが集まりました。厳しい残暑の中、さまざまな団体が参加して夏休みの楽しい思い出づくりを応援。木陰の風が吹く松林の中では、子どもたちが綱渡りに挑戦していました。



平和の大切さを再認識

8月7日から15日まで、市役所で前橋空襲とミニミニ原爆展を開催。戦争の悲惨さを再認識し、争いのない平和な世界について考えるために毎年行っています。訪れた人たちは、当時の様子が分かる写真や資料に足を止め、熱心に見入っていました。

お知らせ

防災の試験放送を行います

全国瞬時警報システム（J-ALERT）を利用した全国一斉自動放送等試験を実施します。防災行政無線から試験放送のメッセージが流れます。ご理解をお願いします。

日時 9月12日（水）午前10時・10時30分
 〓危機管理室 ☎ 898-5935へ

利用時間を延長しました

作品発表の場などとして貸し出している、ミニギャラリー千代田（千代田町二丁目）1階の利用可能時間を延長しました。午前9時から午後9時まで利用できます。

また、同館2階の芸術文化



作品を発表してみませんか

施設開館に向けた市民活動拠点は、市民交流や芸術文化関係の資料を閲覧できる場として火水曜の午後1時から5時まで開放しています。

1階貸出期間 14日以内

〓利用月の6カ月前から文化国際課 ☎ 898-5825へ

安全を確認するための検査

県内全域で、本年産のコメ・ダイズ・ソバの放射性物質検査を実施。本市内の検査結果は、県・本市ホームページなどで公表します。検査が全て終了し、安全が確認されるまで、生産者の皆さんは出荷・販売などを控えてください。

〓農林課 ☎ 898-6704へ

農振除外は必ず申し出て

農用地区域内の農地を、住宅や店舗、駐車場などに使用するには、農用地区域から除外（農振除外）する必要があります。農振除外を希望する農地の所有者は、申し出てください。要件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。

施設利用の予約受け付けます

■中央公民館

12月から来年3月までの部屋利用調整会議を開催。会議以降は、電話と窓口で予約を随時受け付けます。

●ホール・学習室・会議室・和室・アトリエ・スタジオなど

利用曜日・会議日時＝〈日月曜〉10月1日（月）〈火曜〉10月2日（火）〈水曜〉10月3日（水）〈木曜〉10月4日（木）〈金土曜〉10月5日（金）、ホール・学習室・会議室・和室などは午前9時、アトリエは午後1時、スタジオは午後2時

●その他

会議日時＝〈料理実習室〉9月28日（金）午前9時〈窯室〉同午後1時

〓指定の各会議日時に同館（☎ 210-2199）へ直接

■総合福祉会館・第四コミュニティセンター

来年1月から3月までの施設利用予約受付会を開催。予約受付会翌日から、電話と窓口で随時受け付けます。受付日時＝10月10日（水）午前8時30分～55分

集合場所＝総合福祉会館

〓10月5日（金）までに同館 ☎ 237-0101へ

対象区域 上川淵・下川淵・芳賀・桂萱・総社・南橘・清里・永明・城南地区の市街化調整区域（農用地区域外の農地は不要）。大胡・宮城・粕川・富士見地区は農用地区域と定められた区域

用意する物 土地登記事項証明書か登記簿謄本（分家住宅の場合は昭和46年当時の所有者が分かるもの）、公図、土地利用計画書、確約書、案内図、印鑑など

〓9月3日（月）～20日（木）に市役所農林課（☎ 898-6702）、富士見地区の農地は富

士見支所（☎ 288-1946）へ直接。また、大胡・宮城・粕川支所でも受け付けますが、後日、確認の連絡をする場合があります

後期高齢者の医療費を通知

後期高齢者医療の被保険者へ医療費の通知を郵送します。1回目を9月中旬に、2回目を来年3月中に行います。通知には、受診した医療機関の名称や診療年月、医療費の総額などを記載しています。

〓国民健康保険課 ☎ 898-6253へ

区画整理の事業計画を変更

南部拠点東地区組合土地区画整理事業の変更に伴い、事業計画を縦覧します。期間 9月4日（火）～18日（火）の執務時間内

会場 〔平日〕市役所まちづくり課（土日曜・祝日）市役所当直室

対象地域 新堀町ほか意見書の提出 〓この事業計画について意見のある人は、10月3日（水）までに市長宛てに意見書を提出できます

〓同課 ☎ 898-6973へ

市長コラム column

私たちは、次の理念を基に市政を進めております。

- ・前橋の歴史に立ち、‘ないものねだり’をせず、今ある宝を大切にします。
- ・慣習や前例に捉われず、‘やりくり’の精神で改革を進めます。
- ・市民の暮らしを支え、自らの幸せを追求する市民を応援してまいります。

これからも、市役所が市民の頼れる家となるよう取り組んでまいります。ご意見をお寄せいただければ幸いです。

市長

働くことの未来を考える

10月1日(月)に、全国一斉の就業構造基本調査を実施。本市では、定められた方法により選んだ約1,500世帯に住む15歳以上の人を対象に、仕事内容や求職の状態などを調査します。対象者がいる世帯には9月ごろから調査員が調査票の配布と回収に伺います。また、インターネットでも回答することもできます。

調査結果は、雇用・経済政策などの基礎資料として利用します。これらの目的以外に使用することはありません。ご協力をお願いします。

☎情報政策課 220-898-6518

預かり保育料を補助します

私立幼稚園が行う預かり保育の保育料を9月分から補助します。対象の幼稚園は、午後6時以降まで預かり保育を行っている市内の私立幼稚園。補助内容は各幼稚園によって異なります。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。

対象 〓月単位で預かり保育を利用している市内在住の人
補助金額 〓保育料の2分の1(上限月2,500円)
☎保育課 220-5706

生活に欠かせない下水道

9月10日(月)は「下水道の日」。ことしの推進標語は「下水道お水がいつても、またくるね」です。本市では水をきれいに保ち、衛生的な環境づくりを行うために、下水道の整備を進めています。下水道が利用できる地域で、まだ接続していない世帯は早めに下水道の接続をお願いします。

☎公共下水道については下水道整備課 220-898-3074、農業集落排水については農村整備課 220-898-6714

人生の節目に樹木を贈呈

都市緑化推進運動の一環として、対象者に記念の樹木をプレゼントします。

期日 〓10月21日(日)
配布場所 〓敷島公園ばら園
配布樹木 〓バラかキリシマツツジのどちらか1本
対象 〓市内在住で、昨年9月1日〜ことし8月31日に次のいずれかに該当した人。①市



内に自宅を新增改築した②子どもが生まれた③結婚した④満6歳になった

☎9月28日(金)までに往復ハガキで。住所・氏名・電話番号・希望樹木と①は建築確認番号②は子どもの名前(フリガナ)と生年月日③は結婚年月日④は生年月日を記入し、市役所公園緑地課内まちを緑にする会(☎220-898-6842)へ

大規模店立地の説明会開催

古市町に立地が予定されているフォレストモール新前橋の地元説明会を開催します。
日時 〓9月20日(木)午後7時
会場 〓東市民サービスセンタ

対象 〓どなたでも

☎当日会場へ直接
☎にぎわい商業課 220-2273

迷わず相談しよう人権問題

高齢者や障害者の人権問題について、人権擁護委員や法務局職員が電話で相談に応じます。秘密は厳守します。

日時 〓9月10日(月)〜16日(日)、午前8時30分〜午後7時(土日曜は午前10時〜午後5時)
専用電話番号 〓0570-0

03-1110
☎前橋地方法務局 221-4466

催し

こども図書館

☎230-8833

〓おはなしの会

日時 〓9月8日(土)・15日(土)・22日(土)・29日(土)・10月6日(土)、午後1時30分〜2時
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 〓9月20日(木)・27日(木)・10月4日(木)、午前11時30分〜正午
内容 〓絵本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 〓9月23日(日)午前11時〜正午
対象 〓乳児とその保護者
内容 〓絵本の読み聞かせや読み方

総合教育プラザ

☎230-9094

〓名作映画劇場

日時 〓9月26日(水)午後2時
対象 〓一般、先着112人
内容 〓「第三の男」(オーソン・ウェルズ主演)

催し

児童文化センター

☎224-2548

□9月のプラネタリウム

●〈星座のお話〉「かぐやひめ」
日時〓〈平日〉午後3時30分
〈土日曜・祝日〉午前10時・
午後1時30分

●〈天文学シリーズ〉「プラネ
くんのふるさとへ！」
日時〓土日曜・祝日、午前11
時・午後3時30分

□ライジングスターコンサート

日時〓9月16日(日)午後2時
内容〓ジュニアオーケストラ
の演奏

寄付



- 1万6,000円〓天
川大島町・関口直人さん
から社会福祉のために。
- 保存用ビスケツト1万
食〓星野総合商事から防
災対策のために。
- ぬいぐるみ24個〓公田
町・竹淵照代さんから第
四保育所と東保育所へ。

□子ども映画会

日時〓①9月8日(土)②9月15
日(土)、午後2時30分
内容〓①は「ムーミン ゆめ・
ゆめ・ゆめ」②は「ひつじのよう
なライオン」

「むくはとじゅうの名犬物語」

□図画作品展

期日〓9月14日(金)〜10月8日
(月)

対象校〓滝窪小・滝窪小金丸
分校・大胡東小・大胡小・宮
城小・粕川小・月田小・大胡
中・宮城中・粕川中

市民文化会館

☎221-4321

□市制施行120周年・開館
30周年記念「前橋こども芸能
座」

日時〓9月30日(日)午後1時
内容〓子どもたちによる伝統
芸能の発表

□ヤン・リシエツキ ピアノ
リサイタル

日時〓10月3日(水)午後7時
内容〓ピアノ・ソナタ第11番
「トルコ行進曲つき」(モー
ツァルト作曲)など

入場料〓A席1,500円、
B席1,000円、高校生以
下500円

その他〓「ぐーちよきパスポ
ート」の特典あり

前橋テルサ

☎231-3211

□ロビーコンサート

日時〓9月15日(土)午後0時30
分〜1時
内容〓コーラス虹による女声
合唱

近代前橋と能楽を学ぶ

初代県令楫取素彦没後10
0年を記念し、講演会「楫取
素彦を語る」を開催。講師は
楫取家五代目当主・楫取能彦
さんと、楫取素彦のひ孫で元
拓殖大総長・小田村四郎さん
です。能楽師による演能も行
います。

日時〓9月18日(火)午後1時30
分

会場〓前橋テルサ
対象〓一般、先着400人

〓当日会場へ直接

〓文化国際課☎898-65
16へ

温泉にマンドリンの調べ

マンドリンのまち前橋・朔
太郎音楽祭のプレイベントと
して、アマチュアマンドリン
楽団によるミニコンサートを
開催します。

日時〓9月17日(月)午後3時〜
4時



独特の音色が響きます

会場〓道の駅ふじみ・富士見
温泉ふれあい館(富士見町石
井)

費用〓入館料

〓文化国際課☎898-65
22へ

色づく上高地をハイキング

市民登山を開催します。紅
葉に染まる上高地でハイキン
グを楽しみませんか。

日時〓10月21日(日)午前4時30
分〜午後6時30分

集合場所〓市民プール西側駐
車場

コース〓上高地(長野県松本
市)①大正池②明神池

対象〓一般、90人(抽選)
費用〓5,000円

〓9月15日(土)までにハガキで。
コース名・住所・氏名・電話
番号・参加人数を記入し、〒
379-2143新堀町83
4-9・市民登山事務局・手
島さんへ

〓前橋山岳会・小泉さん☎2

65-0599へ

赤城の自然を楽しもう

赤城ドクメンタ・赤城自然
倶楽部を開催します。自然豊
かな赤城山で、ネイチャーク
ラフト、フィールドアスレチ
ック、カッタークルーズ、覚
満淵ナイトハイクなど、さま
ざまな体験イベントが盛りだ
くさんです。詳しくは問い合
わせるかAKAGIやる気塾
ホームページ(<http://akagi-yarukijuku.org>)をご覧ください。

期日〓9月14日(金)〜17日(月)

会場〓赤城少年自然の家ほか
〓赤城少年自然の家☎287
-8227へ

児童館案内

児童館では
楽しい催しがいっぱい
詳しくは下記へ問い合わせを



日吉	☎233-5122	粕川	☎285-4000
朝倉	☎265-1955	ふじみ	☎288-2898
大友	☎251-1337	ふじみ分館アリス	☎288-6736
下小出	☎233-2622		

毎月の行事は、本市ホームページに掲載しています



白釉黒流描大針

高崎だより

民芸陶器の人間国宝
濱田庄司の世界観

濱田庄司展を開催します。民芸陶器の人間国宝・濱田庄司さんと親交のあった堀尾幹雄さんが大阪市立東洋陶磁美術館に寄贈した物の中から、茶碗や皿など陶芸作品約200点を展示。初期の作品や愛用していた家具なども特別に公開します。

期日=9月30日(日)まで、午前10時～午後6時(月曜を除く)。金曜日は午後8時まで)

会場=高崎市タワー美術館(高崎市栄町)

入場料=一般500円、高校・大学生300円

問同館 ☎027-330-3773へ

前橋けいりん

開催日



9/5～12(場外)

9/13～17

9/18～20(場外)

9/5・6・10・11・12は
利根西前売サービスセン
ターのみの発売

敷島公園で恒例のバザール

敷島公園で前橋周辺商店街ふれあいバザールを開催します。会場いっぱいフリーマーケットで買い物を楽しめます。子どもゲームコーナーやAKGライブ、和太鼓などイベントが盛りだくさん。すてきな景品が当たる抽選会も行います。なお、車で来場する

場合は、利根川河川敷のばら園臨時駐車場か、ばら園北駐車場に駐車してください。

日時=9月16日(日)午前9時20分～午後3時

会場=敷島公園松林(敷島町)

問周辺商店街連絡協議会(商工会議所内) ☎234-5655へ

福祉の輪を広げよう

知的障害者に対する理解と認識を深め、福祉の輪を広げる福祉パレードを行います。コースは市役所からけやきウォーク前橋(文京町二丁目)まで。ことしのスローガンは「共に生きる未来を目指して」

です。

出発式

日時=9月11日(火)午前9時10分～30分

会場=市役所正面玄関前(雨天時は1階市民ロビー)

作業製品などの販売会

日時=9月11日(火)午前10時15分～午後1時

会場=けやきウォーク前橋

問障害福祉課 ☎220-5713へ

募集

出土品の復元をしませんか

前二子古墳出土の埴輪などの制作・復元を行うボランティアを募集します。

期間=10月～来年2月

会場=総合教育プラザ、文化財保護課(三保町二丁目)など



手作業で古墳時代を再現

対象=市内在住・在勤の中学生以上、25人(抽選)

申込書の配布=市役所、各支所・地区公民館・市民サービスセンターで

問9月18日(火)までに所定の用紙に必要事項を記入し、〒371-0018三保町二丁目

10-2・文化財保護課「前二子古墳石室復元市民プロジェクト係」(☎231-9875)へ郵送か直接

上電再生のために意見を

本市と桐生市、みどり市、群馬県で組織する上毛線再生協議会では、上毛電気鉄道に対する来年度以降の支援方針素案について、意見を募集します。頂いた意見は考え方を整理して各閲覧場所で公表します。

期間=9月10日(月)～10月9日(火)

閲覧場所=市役所交通政策課・情報公開コーナー、各支所・市民サービスセンター、上毛電気鉄道有人駅で。本市ホームページにも掲載します

意見の提出=10月9日(火)までに所定の用紙に住所・氏名・意見を記入し、各閲覧場所へ直接。または、市役所交通政

策課(☎898-6238)へ郵送かファクス(221-2809)・Eメール(koutsu-seisaku@city.maebashi.gunma.jp)へ

スポーツ

六供温水プール

☎243-1308

アロマフィットネスヨガ

日時=①10月3日～12月19日の水曜10回②9月28日～12月21日の金曜10回③9月29日～12月15日の土曜10回、午後7時～8時

対象=中学生以下を除く、各50人(抽選)

費用=4,000円

アクアビクス

日時=10月5日～12月21日の金曜8回、午前10時30分～11時30分

対象=中学生以下を除く、30人(抽選)

費用=2,000円と施設使用料

以上の2つは9月15日(出(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・電話番号を記入し、〒371-0804六供町1068・六供温水プールへ

19 市役所 〒371-8601 大手町二丁目12-1 ☎224-1111

スポーツ

大渡温水プール・トレーニングセンター ☎253-7811

□フィットネスベリダンス

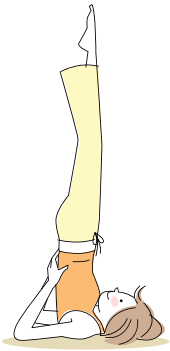
日時 10月5日～12月14日の
金曜10回、午前10時30分～11
時30分
対象 中学生以下を除く女性
初心者、30人(抽選)
費用 2,000円と施設使
用料

□ピラティス

日時 10月5日～12月14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 2,000円と施設使
用料

□ヨガ

日時 ①10月9日～12月11日
の火曜10回②10月10日～12月
12日の水曜10回③10月6日～
12月22日の土曜10回、午前10
時30分～正午④10月5日～12
月14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

□エアロビクス

日時 ①10月15日～12月17日
の月曜10回、午前10時30分～
11時30分②10月10日～12月12
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 ①10月15日～12月17日
の月曜10回、午後7時～8時
30分②10月10日～12月19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

□太極拳

日時 ①10月9日～12月11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

□アクアビクス

日時 ①10月16日～12月4日
の火曜8回②10月12日～12月
7日の金曜8回、午前10時10
分～11時10分
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

□健康温水プール浴

日時 10月15日～12月3日の
月曜8回、午前10時10分～11
時10分
対象 50歳以上、30人(抽選)
費用 2,000円と施設使
用料

前橋総合運動公園 ☎268-1911

□エアロビクス

日時 ①10月3日～12月5日
の水曜10回②10月5日～12月
14日の金曜10回、午前10時30
分～11時30分③10月15日～12
月17日の月曜10回④10月3日
～12月5日の水曜10回、午後
6時45分～7時45分

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 ①10月11日～12月13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 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

□ヨガ

日時 ①10月4日～12月6日
の木曜10回②10月15日～12月
17日の月曜10回、午前10時30
分～正午
対象 中学生以下を除く、各
50人(抽選)
費用 各2,000円と施設
使用料

□アクアビクス

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

□健康温水プール浴

日時 10月11日～11月29日の
木曜8回、午前10時45分～11
時45分

スポーツ大会情報

- ハンドボール(9月23日(日)、市民体育館)
- ボウリング(10月7日(日)、エメラルドボウル・ボウルジャンボ前橋)
- 卓球(10月14日(日)、市民体育館)

詳しくは市民体育館(☎265-0900)に問い合わせるか、本市ホームページをご覧ください。

対象 中学生以下を除く、30
人(抽選)
費用 2,000円と施設使
用料
④以上の5つは9月15日(土)(必
着)までに往復ハガキで(1
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・時間)・住所・氏名・
年齢・電話番号を記入し、〒
379-2107 荒口町43
7-2・前橋総合運動公園へ
□コミュニティプールが休場
前橋総合運動公園コミュニ
ティプールは、設備点検など
のため9月24日(月)から10月2
日(火)まで休場します。なお、
健康運動指導室(アリーナ)
は、休場期間中も午後4時ま
で利用できます。

市民体育館

☎265-0900

□中学生バスケットボール

日時 9月13日～11月8日の木曜8回、午後7時～9時
対象 中学生、先着40人
費用 1,000円と施設使用料

☎9月12日(水)までに同館へ

□卓球・新卓球

日時 10月3日～10月26日の水曜8回、午前10時～正午
対象 中学生以下を除く、先着30人
費用 2,000円と施設使用料

□初心者バドミントン

日時 10月4日～11月22日の木曜8回、午後7時～8時30分
対象 中学生以下を除く初心者、30人(抽選)
費用 2,000円と施設使用料

□スポーツ吹矢初心者コース

日時 10月5日～11月2日の金曜5回、午後7時～9時
対象 小学生以上の初心者、20人(抽選)
費用 施設使用料と大人2,000円、小中学生1,000円

前橋テルサフィットネススクール	
講座名	期日
シェイプアップストレッチ	10月1日～12月17日の月曜11回
フィットネスベリーダンス	
ジャズダンス入門	10月2日～12月18日の火曜11回
さわやか超音波流水教室	10月3日～12月19日の水曜11回
はじめてのクラシックバレエ	
プールサイドあったかヨガ	
ジャズダンス	10月5日～12月21日の金曜11回
楽しく踊ろう! ヒップホップ入門	10月13日～12月22日の土曜10回
幼児水慣れ短期コース(水曜)	10月3日～12月19日の水曜12回
幼児水慣れ短期コース(金曜)	10月5日～12月21日の金曜12回
ジュニア短期コース(火曜)	10月2日～12月18日の火曜12回
ジュニア短期コース(水曜)	10月3日～12月19日の水曜12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。	

☎以上の3つは9月15日(土)(必着)

までに往復ハガキで(1人1通)。教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、〒371-0816上佐鳥町460-7・市民体育館へ

□元氣ひろげたいフェスティバル

日時 10月6日(土)午前10時～午後3時45分
内容 ラジオ体操の集い、3B体操・ボクシングエクササイズの体験会
対象 どなたでも、先着200人

前橋テルサ

☎231-3943

前橋テルサフィットネスクラブでは、10月開講講座の受講生を募集します。
講座名・期日 上表のとおり
☎9月15日(土)午前11時から同館へ

その他の施設

□初級・中級ボウリング

日時 10月1日～11月19日の月曜8回、午後6時30分～8時30分
会場 エメラルドボウル(国領町二丁目)
対象 18歳以上で市内在住・在勤・在学の初・中級者、先着20人
費用 5,000円と貸し靴代

□テニス

日時 9月24日(月)までに同場 ☎233-6405へ

□元氣ひろげたいそう体験会

日時 9月13日(木)午後7時～7時45分(9月13日(木)午後7時～7時45分)
対象 小学生・社会人 10月4日～11月29日の木曜8回、午後7時30分～9時
場所 三俣テニスコート
対象 ①は4歳～小6、先着50人 ②は高校生以上の初・中級者、先着30人
費用 ①は7,800円 ②は8,800円

☎9月21日(金)(必着)

までに往復ハガキで。住所・氏名・年齢・電話番号・小学生は学校名と学年・②は経験年数を記入し、〒371-0044荒牧町794-2・市テニス協会・永井さん(☎233-9119)へ

□元氣ひろげたいそう体験会

日時 9月13日(木)午後7時～7時45分(9月13日(木)午後7時～7時45分)
対象 小学生・社会人 10月4日～11月29日の木曜8回、午後7時30分～9時
場所 三俣テニスコート
対象 ①は4歳～小6、先着50人 ②は高校生以上の初・中級者、先着30人
費用 ①は7,800円 ②は8,800円



Gボールエクササイズ

20日(木)午後7時～7時45分(元氣になりマッスル) 同午後8時～8時45分(元氣ウォーキング) 9月27日(木)午後7時～7時45分(元氣リズム) 同午後8時～8時45分
会場 総合福祉会館
対象 どなたでも、先着各20人
☎開催日前日までに市民体育館 ☎265-0900へ
□元氣ウォーキング
日時 10月27日(土)午前10時～11時30分
会場 下増田運動場
対象 中学生以下を除く、先着50人
内容 道具を使ったウォーキングと筋力トレーニング
☎10月5日(金)までに市民体育館 ☎265-0900へ

講座・教室

児童文化センター

☎224-2548

□**こども公園自然環境教室「公園の虫や花や木をさがしてらべよう」**

日時＝9月23日(日)午後1時～3時

対象＝どなたでも、先着30人
内容＝こども公園の生き物を観察

☎9月7日(金)から同センターへ

□**発明クラブ員募集**

活動日＝10月～来年9月の日曜(月2回)、午後1時～3時

対象＝市内在住・在学の小3～中2、30人(抽選)。9月20日(木)午後1時に公開抽選費用＝材料費

☎9月19日(水)(必着)までに往復ハガキで(1人1通)。住所・氏名(ふりがな)・学校名・学年・電話番号を記入し、〒371-0013 西片貝町五丁目8・児童文化センター「発明クラブ募集係」へ

前橋テルサ

☎231-3211

□**カルチャーサロン**

講座名・期日＝下表のとおり

前橋テルサカルチャーサロン

講座名	期日
ヤフーのブログを作ってみよう!	9月13日～10月4日の木曜4回
紅茶のおいしい入れ方体験	9月23日(日)
香道体験会	
体験しよう!キッズダンス(小学生)	10月2日(火)
体験しよう!キッズダンス(年少～年長)	10月4日(木)

※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。

☎同館へ
前橋文学館

☎235-8011

□**連続講座「記紀・万葉に見る古代」**

内容・日時＝〈古事記〉9月26日(水)〈万葉集〉10月31日(水)、午後1時30分～3時30分
対象＝一般、先着35人

講師＝元高校国語教諭・角田匡己さん

☎同館へ
中央公民館

☎210-2199

□**はぐはぐ教室**

子育てに役立つ知識を学び、親同士が交流できる教室を開催します。

日時＝10月4日～11月15日の木曜7回、午前10時～11時30分
対象＝市内在住か在勤の1歳～小2の子どもを持つ親、25人(抽選)

内容＝コーチングセミナー、料理実習、ヨガなど
費用＝材料費

☎9月21日(金)までに往復ハガキで。住所・氏名(ふりがな)・電話番号・メールアドレス・託児を利用する場合は子どもの名前(ふりがな)・性別・生年月日・アレルギーの有無などを記入し、〒371-0023 本町二丁目12-1・前橋プラザ元気21内中央公民館「はぐはぐ教室係」へ

手話の知識を身に付けて

手話での日常会話の初歩や福祉制度などを学ぶ、聴覚障害者のためのコミュニケーション講座を開催します。

日時＝10月2日～12月18日の火曜12回、午前10時～正午
会場＝県社会福祉総合センター(新前橋町)

対象＝県内在住の聴覚障害者とその家族で、手話を学んだことのない人か手話技術が未熟な人、10人(抽選)

看護力の再開発講習会

☎9月12日(水)(必着)までに往復ハガキで。住所・氏名(ふりがな)・性別・年齢・職業・ファクス番号か電話番号・聴覚障害の有無(無の場合、聴覚障害者との関係)を記入し、〒371-0843 新前橋町13-12・県聴覚障害者コミュニケーションセンタープラザ(☎255-6633)へ

看護職有資格者の再就業を支援する講習会を開催します。

日時＝10月3日(水)～5日(金)、午前9時30分～午後3時45分
会場＝済生会前橋病院(上新田町)

対象＝未就業の看護職有資格者や再就職して1年未満の看護職者、先着30人

その他＝託児希望者は問い合わせてください
☎9月25日(火)までに群馬県ナースセンター(☎269-5202)へ

バラを育ててみませんか

バラの育て方・手入れ教室を開催します。

日時＝9月30日(日)午前10時～正午
会場＝敷島公園ばら園



バラについて学ぶ

庭に季節の花々を植えよう

☎9月14日(金)(必着)までに往復ハガキで。教室名・住所・氏名・電話番号を記入し、市役所公園緑地課内まちを緑にする会(☎898-6842)へ

秋に始められるガーデニング教室を開催します。

日時＝10月7日(日)午前10時～正午
集合場所＝敷島公園ばら園
対象＝一般、20人(抽選)
費用＝500円

用意する物＝園芸用のスコップ・ハサミ、エプロン

☎9月21日(金)(必着)までに往復ハガキで。教室名・住所・氏名・電話番号を記入し、市役所公園緑地課内まちを緑にする会(☎898-6842)へ

郷土料理にチャレンジ

前橋産小麦粉を使った炭酸まんじゅうや手打ちうどんを作る郷土料理講習会を開催。

日時 10月5日(金)・10日(水)、午後1時30分～4時30分

会場 地産地消センター(富田町)

対象 一般、各25人(抽選)
費用 800円

☑ 9月18日(火)(必着)までにハガキで(1人1通)。希望日・住所・氏名・電話番号を記入し、市役所農林課「郷土料理講習会係」(☎898-5841)へ

命をつなぐ普通救命講習会

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 9月23日(日)午前9時～正午

会場 消防局

対象 市内在住か在勤の中学生以上、先着40人



☑ 9月13日(木)・14日(金)に消防局警防課 ☎220-4513へ

ロシアの今を伝えます

国際理解のための講演会を開催。ロシアから留学しているマリエツト・パラヌクさんが、母国の生活習慣や少数民族の文化について話します。

日時 9月29日(土)午後1時30分～3時30分

会場 前橋プラザ元気21

対象 一般、先着35人

☑ 9月28日(金)までに市国際交流協会 ☎243-7788へ

老人福祉センター

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

☐敬老祭

日時 9月18日(火)午前11時30分～午後1時30分

対象 どのような人でも

内容 Ⅱパセリの物まね&三國けん歌謡ショー

費用 65歳未満の人も無料

☐メイクアップ講座

日時 9月27日(木)午後1時～2時30分

対象 一般、先着20人

☑ 9月19日(水)から同センターへ

☐社交ダンス講座

日時 10月9日～12月25日の火曜6回、午後1時～3時

対象 初心者、20人(抽選)

用意する物 体育館履き

☑ 9月20日(木)(必着)までに往復ハガキで。講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入し、〒371-0044荒牧町1154-1・しきしま老人福祉センターへ

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

☐敬老の集い

日時 9月9日(日)正午～午後0時45分

対象 どのような人でも

内容 Ⅱ育英短大ハワイアンクラブによるフラダンス

費用 65歳未満の人も無料

☐元気ひろげたいそう

日時 9月26日(水)午後1時30分～3時

対象 一般、先着30人

用意する物 体育館履き

☑ 9月7日(金)から同センターへ直接

お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

☐敬老祭

日時 9月15日(土)午前11時30分～午後2時

対象 どのような人でも

内容 Ⅱ劇団中村鷹丸一座公演

費用 65歳未満の人も無料

☐心配ごと相談

日時 9月27日(木)午後1時～3時

対象 どのような人でも、先着3人

☑ 9月14日(金)から同センターへ直接

☐文化祭

日時 10月4日(木)・5日(金)、午前9時30分～午後3時

対象 どのような人でも

内容 Ⅱ作品展示、舞台発表

費用 65歳未満の人も無料

☎285-3801

65歳未満の人は入場料が必要です

☐ベビーダンス

日時 9月13日(木)午前10時30分～正午

対象 Ⅱ首がすわった乳児とその家族、先着10組

用意する物 Ⅱだっこ紐かスリング、体温計

☐ベビーマッサージ

日時 9月19日(水)午前10時30分～正午

対象 Ⅱ首がすわった乳児とその家族、先着15組

費用 500円
用意する物 Ⅱバスタオル

☑ 以上の2つは9月6日(木)から同センターへ直接

☐ポーセラーツ教室

日時 9月25日(火)午前10時～正午

対象 一般、先着20人

内容 Ⅱファンタジック陶芸(マグカップ)

費用 1,000円

☐健康教室

日時 9月26日(水)午前11時～正午

対象 一般、先着30人

☑ 以上の2つは9月10日(月)から同センターへ直接

ふじみ老人福祉センター

☎288-6113

60歳未満の人は入場料が必要です

☐ベビーマッサージ

日時 9月21日(金)午前10時30分～11時30分

対象 Ⅱ首がすわった乳児とその家族、先着10組

費用 500円

用意する物 Ⅱバスタオル

☐初心者太極拳教室

日時 9月26日(水)午後1時30分～3時30分

対象 一般、先着20人

☑ 以上の2つは9月10日(月)から同センターへ直接

税

土地利用の変更は届け出を

土地の利用状況が次のよう
に変わった場合、所有者は住
宅用地異動申告書を市役所資
産税課へ提出してください。

なお、住宅用地特例が適用
される面積に変更が生じる場
合があります。

①店舗などが住宅に改造され
住宅用地になった。

②住宅が店舗などに改造され、
住宅用地でなくなった。

③店舗などとの併用住宅で、
居住部分とそれ以外の部分の
床面積に変更があった。

④廃業などに伴い工場・店舗
などの事業用家屋を住宅用の
物置などに変更した（住宅と
同一の敷地内にあり事業用物
品などを撤去した家屋に限る）。

⑤住宅用地を拡張し隣接する
宅地を利用し始めた。

⑥住宅用地の一部を貸駐車場
にしたか貸駐車場を廃止した。

☎資産税課 ☎898-621
7へ

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。

日時 9月16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

三二情報

☐社会教育委員会議の傍聴

日時 9月25日(火)午後2時～
4時

会場 市立図書館

対象 一般、先着5人

☑当日午後1時30分～50分に
会場へ直接

☎生涯学習課 ☎210-21
98へ

☐教育委員会定例会の傍聴

日時 9月26日(水)午後3時

会場 市役所11階南会議室

対象 一般、先着10人

☑当日午後2時30分～50分に
会場へ直接

☎教育委員会総務課 ☎898
-5803へ

☐オートムジャンボくじ

9月24日(月)から10月12日(金)
までオートムジャンボくじ

(新市町村振興宝くじ)が発
売されます。1等と前後賞合

わせて3億9,000万円。

この収益金は市町村のまちづ
くりなどに使われます。

☎県市町村振興協会 ☎290
-1350へ

人権標語

分かち合おう

小さな悩みも

喜びも

広瀬中 3年 川端 千裕さん

9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 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	
行政相談	9月11日(火)午後1時～3時	かずかわ老人福祉センター	市民相談室 ☎898-6100
	9月13日(木)午後1時～3時	大胡支所	
	9月14日(金)午後1時～3時	上川淵市民サービスセンター	
	9月18日(火)午後1時～3時	宮城支所	
	9月19日(水)午後1時～4時	市役所市民相談室	
	9月28日(金)午後1時～3時	南橋市民サービスセンター	
	10月3日(水)午後1時～3時	ふじみ老人福祉センター	
	10月5日(金)午後1時～3時	東市民サービスセンター	
登記相談	9月14日(金)午後1時～4時	市役所市民相談室	
	9月10日(月)午後1時～4時		
公証相談	9月21日(金)午後1時～4時		
特設登記法律相談	9月29日(土)午後1時～4時	司法書士会館別館 (本町一丁目)	司法書士会 ☎224-7763
行政書士相談	10月1日(月)午後1時～4時	市役所市民相談室	市民相談室 ☎898-6100
特設行政書士相談	10月4日(木)午前10時～午後3時30分	市役所11階南会議室	行政書士会 ☎265-1512
精神科医による こころの相談	9月12日(水)・26日(水)、午後1時30分～3時(各予約制)	市保健所	健康増進課 ☎220-5785
労働相談	9月12日(水)・26日(水)、午後1時30分～4時(予約優先)	前橋ブラザ元気21内52会議室	産業政策課 ☎210-2276
電話労働相談	9月19日(水)午後1時30分～4時、相談員は社会保険労務士・石渡聡さん☎221-1294 10月3日(水)午後1時30分～4時、相談員は同・細川美由紀さん☎212-9451		
就労相談	火曜～土曜、午前10時～午後5時	前橋テルサ	前橋テルサ ☎231-3211
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カ国語で直接相談	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・就学相談(☎210-1234)は月曜～金曜の午前9時～午後5時。			

□宝くじ助成金で地域整備

県市町村振興協会では、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。今年度は大胡町自治会がコピー機の購入、上大屋町自治会がエアコンの購入のために助成を受けました。

☎生涯学習課 ☎210-2198へ

□宝くじ助成金で消防団員用救命胴衣を整備

消防局では、宝くじの助成を受け、消防団員用救命胴衣を整備しました。台風や集中豪雨などの水防活動時に着用し、消防団員の安全確保を図ります。

ります。

☎消防局総務課 ☎220-4504へ

□高専ロボコン関東甲信越地区大会観覧者募集

日時 ☎10月14日(日)午後1時～5時
会場 ☎ALSOOKぐんまアリーナ(関根町)

対象 ☎一般、1,500人(抽選)

☎9月14日(金)(必着)までに往復ハガキで。住所・氏名・電話番号・人数(4人まで)を記入し、〒371-8530鳥羽町580・群馬工業高等専門学校内ロボコン事務局

(☎254-9058)へ

□おもちゃの病院

日時 ☎①9月9日(日)②9月16日(日)③9月18日(火)、午前10時～正午

会場 ☎①は南橋市民サービスセンター②は総合福祉会館③は城南支所

☎ボランティアセンター ☎232-3848へ

□市民の茶席

日時 ☎9月15日(土)午前10時～午後3時

会場 ☎前橋プラザ元氣21内3階ホワイエ

☎前橋茶道会・篠原宗操さん ☎0279-75-3316へ

□市民献血

日時 ☎①9月13日(木)午前9時30分～11時②9月18日(火)午前9時30分～午後4時③9月19日(水)午前9時30分～11時

会場 ☎①は富士見支所②は市役所1階ロビー③は宮城支所
☎県赤十字血液センター ☎24-2102へ

健康

家族の悩みを意見交換

□ひきこもりの若者の家族のつらい

日時 ☎9月27日(木)午後1時30分～3時30分

会場 ☎第二コミュニティセンター(前橋保健センター内)

対象 ☎市内在住で18歳～40歳のひ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

☎9月7日(金)から健康増進課 ☎220-5785へ

こころのボランティア入門

精神保健福祉ボランティア講座を開催します。障害者と共に生きる社会や地域づくりについて学びます。

日時 ☎10月3日(水)～11月7日(水)の5回、午後1時30分～4時(10月17日(水)は午前10時～午後0時15分)

会場 ☎前橋保健センター
対象 ☎市内在住の人、先着30人

☎9月20日(木)までに健康増進課 ☎220-5785へ

病気になる前の講演と実習

クローン病・潰瘍性大腸炎療養相談会を開催します。

日時 ☎①10月2日(火)午後1時30分～3時30分②10月19日(金)午前10時～午後1時30分の2

回

会場 ☎前橋保健センター

対象 ☎クローン病・潰瘍性大腸炎の療養者とその家族、先着30人

内容 ☎①は医師による講演と交流会②は講話と調理実習
講師 ☎家崎医院院長・家崎桂吾さん

用意する物 ☎②はエプロン、三角巾、タオル

費用 ☎材料費

☎9月25日(火)までに健康増進課 ☎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/ya>。

月曜 ☎保険でできる歯の治療範囲 その3

火曜 ☎妊婦さんのための歯科支援

水曜 ☎若年性更年期障害

木曜 ☎性交痛について

金曜 ☎女性の膀胱炎

土日曜 ☎放射能は子供に影響大きい?

直接相談タイム ☎医師が直接相談。9月6日(木)(内科・皮膚科)、12日(水)(歯科)、午後7時30分～9時

健康手帳

肩こり

肩こりは、この文章を書くためにパソコンに向かっていても生じます。年齢や性別に関係なく、若い人から高齢者まで、力仕事や事務仕事などによらず多種多様な人に起こります。

では、肩こりとは一体何でしょうか。頭や首を支える筋肉（僧帽筋や肩甲骨周囲の筋など）の疲れや脆弱性（筋力が弱い人やなで肩の人など）、^{そうぼう}頸椎椎間板ヘルニア・^{ぜいじゃく}頸椎症・^{けいつい}頸肋などの頸椎疾患や胸郭出口症候群などによる整形外科的なものがあります。中には他の診療科に治療してもらう心筋梗

心配な人はかかりつけ医などで受診してください。

塞の放散痛や脳卒中（脳内出血やくも膜下出血など）の頂部硬直など見落とすと命にかかわるサインである場合もあります。また、心理的な要因で発症することもあります。

肩こりは予防が大切です。それには、頸部の等尺性筋力トレーニングや血行を促すための肩こり体操などが有効です。また、仕事・勉強での姿勢や本を読む高さの調整、作業時の台の高さを改善、重量物運搬に荷車を用いるなど工夫が大切です。どのような肩こりか分からない場合は、近くの整形外科受診やかかりつけ医に相談してください。

前橋市医師会 馬場秀幸

休日当番医	内 科				外 科		婦人科	耳鼻科	眼科
	9月9日(日)	9月16日(日)	9月17日(月)	9月18日(火)	9月23日(日)	9月24日(月)	9月25日(火)	9月30日(日)	10月1日(月)
	大学橋ファミリークリニック (児) 関根町 ☎212-6627	沢渡内科循環器科医院 (内) 広瀬町三丁目 ☎266-2112	前橋協立診療所 (内) 城東町三丁目 ☎231-6060	うめだ内科クリニック (内児) 鶴光路町 ☎212-0678	善衆会病院 (整) 二之宮町 ☎268-3321	田部医院 (外) 六供町 ☎223-1061	いえさか産婦人科医院 (産婦) 表町二丁目 ☎224-1144	みうら耳鼻科医院 (耳鼻) 広瀬町三丁目 ☎266-7023	ひまわり眼科 (眼) 青柳町 ☎230-1230
	中田クリニック (児内) 箱田町 ☎251-1360	安部内科医院 (内) 南町三丁目 ☎221-2339	横田レディースクリニック (内) 下小出町一丁目 ☎289-6116	佐治内科医院 (内児) 端気町 ☎264-3500	深沢整形外科 (整) 西片貝町三丁目 ☎220-5277	高柳胃腸科外科 (外) 荻窪町 ☎269-8880	上条女性クリニック (婦) 高崎市栗崎町 ☎027-345-1221	つれいし耳鼻咽喉科 (耳鼻) 高崎市内小堀町 ☎027-343-2131	清水眼科医院 (眼) 高崎市乗附町 ☎027-310-8555
	北條内科小児科医院 (内児) 駒形町 ☎266-6737	堺掘内科循環器科医院 (内) 若宮町一丁目 ☎231-8056	斎藤医院 (内児) 朝日町四丁目 ☎224-7134	町田内科クリニック (内) 茂木町 ☎280-2800	小坂橋医院 (外) 上泉町 ☎261-2122	原医院 (整) 下川町 ☎265-2300	小澤医院 (産婦) 樋越町 ☎283-2009	いづか耳鼻咽喉科 (耳鼻) 樋越町 ☎280-2111	青木眼科医院 (眼) 住吉町二丁目 ☎231-3707
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	9月9日(日)=真下接骨院(二之宮町)☎268-2329、はら接骨院(小相木町)☎251-1150 9月16日(日)=茂木接骨院(日吉町二丁目)☎233-7599、こいで接骨院(下小出町二丁目)☎226-5547 9月17日(月)=富士見整骨院(富士見町原之郷)☎288-8208、たきもと接骨院(箱田町)☎289-9495								
	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

慰霊の明かりが川面を照らす

筑井町



筑井町では毎年8月16日、送り盆の日に合わせて、桃ノ木川で灯籠流しを行っています。ことしも子どもからお年寄りまで200人以上が参加。さまざまな思いを書き込んだ手作りの灯籠を持ち寄りしました。ろうそくに火をともしそっと流すと、慰霊の明かりが優しく川面を照らしました。

災害を想定して連携強化

勝沢町



8月19日、勝沢町では防災訓練を実施しました。災害を想定して各自が徒歩で避難場所に集合。到着までにかかる時間を確認しました。また、炊き出し訓練や消火訓練、起震車による地震体験などに真剣な表情で取り組み、いざというときの自分たちの役割をしっかりと確認しました。

元気まえばしっ子

応募方法は、本紙25ページの募集記事をご覧ください。



みいな
岡 美衣波ちゃん
2歳・二之宮町



ようしろう
石田 蓉志郎ちゃん
2歳・若宮町四丁目



あかり
山田 杏花里ちゃん
2歳・江田町



さきと
松澤 咲人ちゃん
2歳・樋越町



れいあ
佐藤 玲愛ちゃん
2歳・青柳町



みくと
小林 未来翔ちゃん
1歳11カ月・北代田町

タクシーアプリ
ダウンロード
無料

スマホで呼べる アサカタクシー!

www.asaka-taxi.co.jp
☎027-231-8181

全国タクシー配車アプリ対応

全国タクシー配車アプリはスマートフォンならではの直感的な操作とGPS機能で全国の提携タクシー会社のタクシー約1万台の中から、お客様のご乗車場所近くを走行中の車両を簡単操作で呼ぶことのできるアプリケーションです。群馬県内前橋・高崎エリアに於いてはアサカタクシー、上信ハイヤーが迅速に対応いたします。

〒371-0118 前橋市三俣町1-5-14 アサカタクシー株式会社

カードOK

VISA MasterCard JCB ① American Express ② Discover

全車両クレジットカード対応

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。(広告スポンサーと市業務とは直接関係ありません)