

# まえばし

広報

2011 No.1428

1/15

## 主な内容

- 地震に備えて対策を……………P2
- 受け付けています 市長への手紙……………P3
- 証明書の取得は元気21が便利……………P4
- 生活習慣病を予防しよう……………P5
- T-1グランプリ決勝戦に投票を……………P6



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]

# すぐでじきる 災害対策



1月17日(月)は、防災とボランティアの日。平成7年同日に、それまでは大地震が起これないと信じられていた阪神・淡路地区で発生した大震災は、地震の備えがない家庭が多かったため、被害が拡大したといわれています。地震はいつ起こるか分かりません。普段から、家庭でできる地震対策をしておきましょう。

問い合わせは **安全安心課** ☎908-5635



初期消火で被害を最小限に



地域で連携して助け合いを



応急手当が命を救う

## ■地域で取り組む災害対策

自分たちの町は自分たちで守るという自覚・連帯感に基づき自主的に結成するのが自主防災組織。現在、本市では174の自治会で自主防災組織が設立されています。これらは、大規模災害が発生したときには救出・救助・初期消火・安全な避難誘導などを行い、被害の予防と軽減を図ります。阪神・淡路大震災では、自主防災組織や地域の人たちが、倒壊した家屋などの下敷きになった人々を救出したり、避難所を運営したりして、お互いがそれぞれの場で助け合いました。

こうした自主防災組織などが行う防災訓練や講座などに積極的に参加し、地域の人たちとのコミュニケーションを図りましょう。地域の意思疎通を深めることが地域の防災につながります。

安全安心課では自主防災組織の設立・活動について、方法や手順を出前講座などでアドバイスしています。

## ■家族で取り組む災害対策

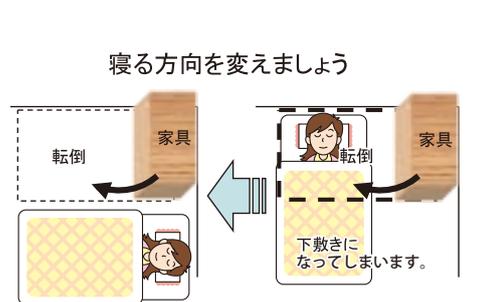
阪神・淡路大震災の被害者の体験談からは、「地震の揺れによって、テレビが自分に向かって飛んできた」「冷蔵庫などが飛んできた」「割れた食器やガラスで多くの人が怪我をした」など、家具の転倒による被害が多かったことが分かりました。そこで、各家庭でも家具が転倒しないように対策がされているかを再点検し、危険箇所の修理・補強を行います。

### ●家具の転倒防止対策

奥行きのない背の高い家具やつり式の照明器具などは、転倒・落下防止の措置を取りましょう。

### ●寝室などの配置換え

ベッドや布団の周囲には、倒れやすいタンスや本棚は置



寝る方向を変えましょう

かないようにしましょう。置く場合には、倒れても大丈夫な向きにするなどして下敷きにならないようにしましょう。また、倒れた家具などによりドアが開かなくなることがないように避難路を確保しましょう。

## ■緊急地震速報

強い揺れが到達する前に地震情報を配信する緊急地震速報があります。震度5弱以上の地震が推定される場合に、震度4以上の地域をテレビ・ラジオで知らせます。また、携帯電話のメールでも配信されます。

詳しくは気象庁 ☎03-3212-8341へ問い合わせるか同庁ホームページ (<http://www.jma.go.jp>) をご覧ください。

あなたの声を市政に生かします

# 市長への手紙

「市長への手紙」は市民参加の市政を推進するために、市民の皆さん誰もが市政に提言できる制度です。寄せられた手紙は市長と担当部課で内容を検討し、希望者には市長が回答します。  
ここでは、これまでに寄せられた提言や実現した例などを紹介します。

問い合わせは 市政発信課 ☎898-6644

## ■小中学校へのエアコン設置について

**Q** 昨年の夏は大変な猛暑で、教室の中は勉強ができる環境ではありませんでした。扇風機が設置されていますが効果が薄いので、エアコンの設置を検討してください。

**A** 市立の小中学校の暑さ対策として、特別教室などにはすでにエアコンを設置し、普通教室は扇風機を設置するほか、緑のカーテンなど環境に配慮した工夫を行い室温の低下に努めてきました。しかし、昨年の猛暑を受け、

普通教室についても、ことしの夏に間に合うようにエアコンを設置することを決定しました。

## ■子宮頸がんワクチンについて

**Q** 子宮頸がんの予防接種を10代のうちに受けること、かなりの確率で予防できると聞きました。ワクチンの接種は保険適用外のため高額になるので、集団接種や補助金の導入をしてください。

**A** 子宮頸がん予防ワクチンの公費助成については、市医師会などから対象接種年齢や助成額、助成率、接種

種方法などについての意見を聞き、昨年10月から実施しています。詳しくは本紙5ページをご覧ください。

## ■小中学校の敷地内禁煙について

**Q** 県内外の多くの学校は敷地内禁煙になっていきます。市内の学校も敷地内禁煙を実施できないでしょうか。

**A** 本市の小中学校、養護学校における受動喫煙防止対策として、学校ごとに敷地内禁煙または施設内禁煙を実施してきましたが、学校は子どもたちが生活する場であるので、4月から全学校を敷地内禁煙とします。

## ■放課後児童クラブについて

**Q** 子どもが来年小学校に入学しますが、通学予定の小中学校には学童保育がある



放課後の安心の場

りません。住んでいる地域の小学校に通わせたいので検討してください。

**A** 本市は、希望するすべての児童が放課後児童クラブを利用できるように目標とし、現在、未設置の小学校区をなくす取り組みを進めています。

## ■赤城山観光案内図について

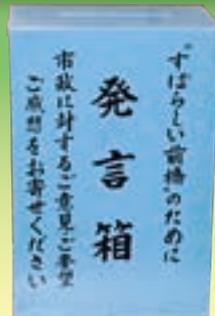
**Q** 赤城山直通バスを利用して赤城山観光に行こうと思いましたが、最寄りのバス停が分かりませんでした。市などのホームページにも掲載されていないので、バスを利用する観光客の立場に立ち、地図やホームページの作成をお願いします。

**A** 赤城山の案内図については赤城山観光マップなどがありませんでしたが、これらは直通バスが運行される前に製作したもので、バス停の記載はありませんでした。そのため、最新の観光パンフレットや本市ホームページの観光情報内には、バス停の情報を掲載するなどの対応を行いました。これからも、市内からの観光客に分かりやすく利用しやすい情報を発信していきます。

## 市政への提言はこちらから

専用のハガキを市役所や各支所・地区公民館など市内57カ所に設置。これ以外の用紙で提言する場合は「市長への手紙」と記入し、郵送やファクス(224-1288)で。本市ホームページ「市長への手紙」からも提言できます。

また、市庁舎1・2階には「発言箱」を設置。市役所に来た際、気付いたことなどを投函してください。



# 戸籍や税関係の証明書の取得には 証明サービスコーナーが便利

前橋プラザ元気21証明サービスコーナーでは、土日曜・祝日も住民票の写しや戸籍証明書などの各種証明書を発行しています。昨年からは税関係の証明書も取得できるようになり、大変便利です。ぜひ、ご利用ください。

**取扱時間**＝午前10時～午後7時

**休業日**＝年末年始、機械メンテナンスなどの臨時休業日

**取扱業務**＝下表のとおり

## ■印鑑登録もできます

証明サービスコーナーでは、印鑑登録も受け付けてい

ます。

**対象**＝本人のみ(代理人による申請は不可)

**手数料**＝350円

**用意する物**＝運転免許証やパスポートなどの官公庁が発行している顔写真付きの身分証明書(ない場合は、証明サービスコーナーでは登録できません)、登録する印鑑

問い合わせは  
前橋プラザ元気21証明サービスコーナー ☎210-2279  
印鑑登録については **市民課** ☎898-6122

市民課関係証明書		
種類	請求できる人	担当課
住民票の写し	本人、委任状持参者(同一世帯の人は省略可)、自己の権利の行使または義務の履行に必要な人など	市民課☎898-6107
住民票記載事項証明書	本人、委任状持参者(配偶者、直系尊属の人、直系卑属の人は省略可)、自己の権利の行使または義務の履行に必要な人など	
印鑑登録証明書	印鑑登録証を持参した人	
戸籍及び除籍の全部及び個人事項証明書	本人、委任状持参者(配偶者、直系尊属の人、直系卑属の人は省略可)、自己の権利の行使または義務の履行に必要な人など	
除籍及び改製原戸籍の謄抄本	本人、委任状持参者(同一戸籍の人は省略可)	
戸籍及び除籍の記載事項証明書	本人、委任状持参者(同一世帯の親族は省略可)	
身分証明書	本人、委任状持参者(同一世帯の親族は省略可)	
外国人登録原票記載事項証明書	本人、委任状持参者(同一世帯の親族は省略可)	

税関係証明書				
種類	発行可能年度* <sup>3</sup> (課税年度)	請求できる人	担当課	
所得・課税証明書 (所得証明書)	所得控除の内訳なし	本人、委任状持参者(本人と同一世帯の親族は省略可)、相続人(戸籍謄本などが必要)	市民税課☎898-6202	
	所得控除の内訳あり			
市民税(非)課税証明書 (法人)所在地証明書	平成22、21、20年度 直近			
固定資産価格通知書(登記用)* <sup>1</sup>	現年度			資産税課☎898-6216
固定資産評価証明書* <sup>1</sup>				
固定資産税額証明書	平成22、21、20年度			収納課☎898-6226
固定資産税計算書(所得の申告用)				
納税証明書* <sup>2</sup>	未納税額のない場合に発行			介護高齢課☎898-6159
完納証明書(未納税額のない証明)* <sup>2</sup>				
軽自動車税納税証明書(継続検査用)* <sup>2</sup>	平成22、21年中納付分			国民健康保険課☎898-5955
国民健康保険納付確認書(社会保険料控除用)				
介護保険料納付確認書(税申告用)				
後期高齢者医療保険料納付確認書(社会保険料控除用)				

\* 1 近傍土地 1㎡当たりの参考評価の記入が不要な場合に限りです。

\* 2 納税して1週間以内に請求する場合は、領収書など(口座引き落としの場合は記帳された通帳)を持参。

\* 3 本年1月15日時点。

## 大切な個人情報を守るため 本人確認の強化に協力を

問い合わせは **市民課** ☎898-6106

住民基本台帳カードの不正使用事件が増加しているため、今月から住民基本台帳カード交付申請時の本人確認を次のとおり強化します。

運転免許証やパスポート、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳といった公的な顔写真付

き身分証明書と、保険証などによる2点確認を行います。これら以外の身分証明書の場合は即日交付ができません。また、IC化された運転免許証については、IC内情報の読み取り確認を行います。詳しくは、本市ホームページをご覧ください。

# 健康へのワンステップ

健康一番！がんばローズくん



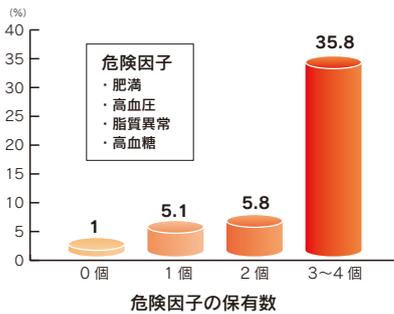
## 《食べ過ぎを防ぐ》

- よくかんでゆっくり食べよう
- 食事は1人分ずつ盛り付けよう
- 食品の買いだめをしないようにしましょう

## 《運動量を増やす》

- エレベーターより階段を使おう
- 歩数計を付けて歩こう
- なるべく歩いて出掛けよう

図1 危険因子の数と心臓病の発症危険度



■**自覚症状がないから怖い**  
 食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足・喫煙などの生活習慣によって引き起こされる糖尿病や高血圧、脂質異常症などの病気を生活習慣病といいます。生活習慣病は、血管を傷め動脈硬化を進行させ、血管の8割が閉塞しても症状がはつきり出ず、症状が出たときには

問い合わせは 健康増進課 ☎220-5784

冬は行事が多く食習慣の乱れや、運動不足に陥りがちな時季。体重が増え過ぎると糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病にかかりやすくなります。普段の生活習慣を見直し、健康を意識した生活を新たに始めてみませんか。

# 食べ過ぎ・運動不足に注意 生活習慣病を予防しよう

手遅れという状況も少なくありません。また、生活習慣病の危険因子が多いほど心臓病（図1のとおり）や脳卒中を発症しやすくなり、これらの病気がもとに主要な死因となつていきます。

生活習慣病の多くは40歳以上の働き盛りや、セカンドライフを楽しもうという世代に発症し、一命を取り留めたとしても後遺症が残ることも少なくありません。

■**健（検）診は2月末日まで**  
 生活習慣病は症状がないまま進行するので、見た目では分からない体内の状態を健（検）診で確認することが大切。

本年度実施している本市の各種健（検）診などの受診期限は2月末日です。早めに受診しましょう。また、保健センターの各種健康教室や健康相談では、無理なく生活習慣を改善する方法を紹介しています。ぜひ、ご利用ください。

## 子どもたちを病気から守ろう 予防接種の費用を全額助成します

予防接種の費用を全額助成します。子宮頸がん予防ワクチンは予診票を、ヒブワクチンと小児用肺炎球菌ワクチンは出生時に配布した名前シールを持参して接種してください。

期間＝来年3月31日(土)まで

接種場所＝市内医療機関

### ■子宮頸がん予防ワクチン

対象＝①現在、中1・高1相当の女子②4月から中1・中3・高1相当になる女子

接種回数＝3回

そのほか＝①は予診票を発送済み。高1相当の女子については、ことし3月31日(土)までに1回目の接種を済ませること②は来年度から助成開始。5月中に予診票を発送



### ■ヒブ (Hib)・小児用肺炎球菌ワクチン

対象・接種回数＝下表のとおり

	初回開始年齢			
	2カ月以上 7カ月未満	7カ月以上 1歳未満	1歳以上 2歳未満	2歳以上 5歳未満
ヒブワクチン	初回3回	初回2回	1回	
小児用肺炎球菌 ワクチン	追加1回	追加1回	2回	1回

問い合わせは 衛生検査課 ☎220-5779



おいしい豚肉料理が勢ぞろい

# 第2回 T-1 グランプリ

みんなの投票待ってるよ!

市内の飲食店を対象にした豚肉料理コンテスト・T-1 グランプリ。これにエントリーした66店舗のうち、予選審査を勝ち抜いた6店舗で決勝戦を行います。みんなの舌で、ことしの豚肉料理ナンバーワンを決定しよう。

決勝戦は、皆さんの投票でグランプリを決める一般投票形式で行います。審査期間中に対象の料理を食べると、店ごとにシールがもらえます。2店舗以上でシールをもらったら、各店にある投票用紙に張り付けて必要事項を記入し、店にある投票箱か郵便ポストに投函してください。投票した人には、抽選ですてきな賞品をプレゼントします。

期間 = 1月16日(日) ~ 3月27日(日)

問い合わせは 観光課 ☎210-2189



## 居酒屋こみさん。

塩豚まんじゅう 680円



住 国領町一丁目11-1  
☎ 232-0735  
営 午後5時30分~午前2時  
休 無休  
P 8台

## 居酒屋だん

厚切り麦豚肉じゃが 750円



住 表町一丁目23-7  
☎ 243-9299  
営 午後5時30分~午前1時(金土曜は午前2時まで)  
休 不定休  
P なし

## スペイン料理レストランエルヴィエント

上州産麦豚と自家製  
モルシージャのカルドソ 890円



住 三河町一丁目3-12  
☎ 220-5545  
営 午後5時~11時  
休 月曜(祝日は営業。翌火曜休み)  
P 契約駐車場有り

## そば処 大村 総社

おそば屋さんの  
ソースかつ丼 870円



住 総社町総社1491-1  
☎ 251-5807  
営 午前11時~午後3時、午後5時~8時  
休 水曜・第3火曜  
P 10台

## トラットリア チイニョ

上州麦豚  
とんとんリゾット 800円



住 日吉町一丁目8-1  
☎ 233-1235  
営 午前11時30分~午後8時  
休 年末年始  
P 100台

## 真心庵 そばひろ

自家製焼豚そば・うどん 1,200円



住 大友町三丁目24-11  
☎ 254-4187  
営 午前11時~午後3時、午後5時~9時  
休 木曜、第3水曜  
P 20台

# 遊びにおいでよ 2/11 金 白銀の赤城山へ

2月11日(金)に赤城山雪まつりを開催します。冬の赤城山の風物詩、ワカサギの氷上穴釣り大会や雪だるま作りコンテストの作品展示など、さまざまな雪上イベントが行われます。白銀の世界となる冬の赤城山で、家族や友達と楽しい1日を過ごしませんか。

**会場**＝赤城大沼、あかぎ広場

**申し込み**＝当日会場へ直接

## ■わかさぎ釣り大会

**時間**＝午前9時～11時

**対象**＝どなたでも、先着300人

**費用**＝1,000円

## ■雪上グランドゴルフ

**時間**＝午前11時～午後3時

**対象**＝どなたでも、先着200人

## ■雪上宝探しゲーム

**時間**＝午後1時30分～2時

**対象**＝中学生以下、先着200人

## ■雪上のパン食い競走

**時間**＝午後1時30分～2時

**対象**＝中学生以下、先着80人

問い合わせは  
赤城山雪まつり実行委員会(観光課内)  
☎288-1968



# 早春の鎌倉へ

家族で  
出掛けよう



早春の鎌倉や横浜へ行く貸し切り電車「前橋市民号」をJR前橋駅から運行します。フリーコース以外は、地元の観光ガイドが案内します。一足早い春の訪れを感じる旅に参加してみませんか。

**日時**＝3月5日(土)・12日(土)・13日(日)、午前6時30分JR前橋駅集合、午後7時同駅着

**コース・行程・費用**＝下表のとおり

**定員**＝各日とも先着360人

**申し込み**＝2月2日(水)午前10時からびゅうプラザ前橋駅☎224-2260へ

### 前橋市民号コース

コース	行程	費用	
		一般	小学生以下
①北条時宗(ファミリー向き)	北鎌倉駅→円覚寺→東慶寺→建長寺→鶴ヶ岡八幡宮	各6,900円	4,500円
②鎌倉大仏(健脚向き・帰りに江ノ島電鉄を使えばファミリー向き)	鎌倉駅→(江ノ島電鉄)→稲村ヶ崎→長谷寺→高德院(鎌倉大仏)		4,300円
③銭洗弁天(健脚向き)	鎌倉駅→佐助稲荷→銭洗弁天→源氏山公園→化粧坂→英勝寺	6,400円	4,200円
④報国寺(竹の寺)(ファミリー向き)	鎌倉駅→ <sup>えがら</sup> 荏柄天神→杉本寺→報国寺→鶴ヶ岡八幡宮	6,800円	4,300円
⑤鎌倉フリー	自由行動	6,200円	4,100円
⑥横浜フリー		5,100円	3,200円

# まえばし 84.5MHz CITYエフエム



試験放送を開始しました

問い合わせは まえばしCITYエフエム ☎233-0845

地域に密着した情報を提供するコミュニティ放送局「まえばしCITYエフエム」。周波数は84.5MHz。前橋プラザ元気21の1階に設置したスタジオから、試験放送の電波を通じて音楽などを放送しています。



市民文化会館  
再オープン記念公演

## 演劇「泥かぶら」に無料招待



人間の願いを率直に描く

市民文化会館の再オープンを記念して「泥かぶら」の公演を行います。昭和27年の初演以来、半世紀以上、上演され続ける泥かぶら。今も多くの人々に生きる喜びを語りかけるこの公演に市民の皆さんを招待します。

**日時**＝4月3日(日)午後2時

**会場**＝市民文化会館

**対象**＝市内在住・在勤・在学の人、1,200人（抽選）

**申し込み**＝2月20日(日)（必着）までに往復ハガキで。住所・氏名・電話番号・希望席数（1人10席まで）を記入し、〒371-0805南町三丁目62-1・市民文化会館「泥かぶら」公演係（☎221-4321）へ

## 工科大と共に考える 地域の課題を募集

地域が抱える課題を解決するため、提案者が教員と共に取り組める研究テーマを募集。また、課題の調査研究を行う研究会も募集します。

**テーマ**＝地域活性化と技術開発について

**対象**＝企業や団体、自治会、行政など(選考)

### ■説明会

**日時**＝1月19日(水)午後1時30分

**会場**＝前橋工科大

**申し込み**＝説明会は1月18日(火)、テーマ応募は2月14日(月)、研究会は3月11日(金)まで（それぞれ必着）に、所定の用紙に記入し、〒371-0816上佐鳥町460-1・前橋工科大「地域課題係」（☎265-0111）へ郵送、ファクス(265-3837)、Eメール(chicken@city.maebashi.gunma.jp)で

## 微生物について学んで 腸内環境を整えよう

前橋工科大専門講座として、生物工学シンポジウム「腸内環境のはなし」を開催します。

**日時**＝2月12日(土)午後2時～4時45分

**会場**＝前橋工科大

**テーマ・講師**＝別表のとおり

**対象**＝一般、先着200人

**申し込み**＝2月10日(木)までにハガキかEメール(chicken@city.maebashi.gunma.jp)で。住所・氏名・電話番号を記入し、〒371-0816上佐鳥町460-1・前橋工科大「専門講座係」（☎265-0111）へ

前橋工科大専門講座	
テーマ	講師
見た目の若さは腸年齢で決まる！ ～大切な腸内環境コントロール	理化学研究所・ <sup>べん</sup> 辨野義己さん
KW乳酸菌のアレルギー予防効果	麒麟ホールディングス・藤原大介さん
できるだけ多くの人々に健康を ～ダノンの実践事例を紹介します	ダノンジャパン・西田聡さん



# 身障者にやさしい市営住宅 入居者を募集します

問い合わせは **建築住宅課** ☎898-6833

身体障害者（肢体不自由）の世帯用市営住宅の入居者を募集。障害の程度や住宅事情を考慮して決定します。

**対象**＝次のすべてを満たす人（選考）。①市内在住か通勤②2人以上の世帯③身体障害者手帳（肢体不自由）の等級が1級～4級の人がある④暴力団員でない⑤住民税の未納がない⑥世帯の基準月額収額が21万4,000円以下⑦不動産を所有していない⑧住民税の未納がない県内在住の連帯保証人がいる⑨敷金として家賃の3カ月分を納入できる⑩毎月末日までに家賃を納入できる

**入居予定日**＝3月10日(木)

**申し込み**＝1月28日(金)までの執務時間内に市役所建築住

宅課へ直接

## ■募集団地・戸数・家賃

〈昭和第一団地〉1戸、1万5,200円～2万9,800円 〈元総社第一団地〉1戸、1万7,100円～3万3,600円 〈江木第二団地〉1戸、1万7,300円～3万4,000円 〈広瀬第四団地〉1戸、2万700円～4万600円 〈広瀬第五団地〉1戸、2万3,800円～4万6,700円

## ■建物の構造・設備など

**構造**＝高層耐火など

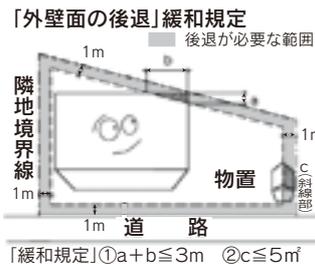
**設備**＝浴槽、給湯器など

**間取り**＝3DK

## 一部地域では住宅環境確保のため 外壁面を後退しなければなりません

問い合わせは **建築指導課** ☎898-6753

大胡地区を除く第一種低層住居専用地域内と、地区計画で外壁面の後退が定められている区域では、建物の外壁を隣地境界および道路境界から1m以上離さなくてはなりません。建築確認申請が不要な、10m<sup>2</sup>以内の増築工事なども対象。ただし、次の部分は緩和されます（詳しくは右図のとおり）。①外壁かこれに代わる柱の中心線の長さの合計が3m以内②物置や車庫で、軒の高さが2.3m以下、床面積が5m<sup>2</sup>以内。



## 風致地区では 建築許可が必要です

問い合わせは **都市計画課** ☎898-6946

都市における良好な自然景観を保全するため、次の風致地区内で建築行為などを行う場合は、位置や形態などを周辺の景観と調和させ、あらかじめ許可を受けなければなりません。詳しくは問い合わせてください。

**対象区域**＝緑が丘町・敷島町の全域、岩神町一～三丁目・大手町一・三丁目・大渡町一丁目・石倉町一～五丁目・上小出町・荒牧町・川原町・総社町植野・総社町総社・田口町の一部

**対象行為**＝建築物などの新增改築や移転、宅地の造成、建築物などの色彩の変更など



## 大丈夫？ カードの現金化

〈事例〉借金の返済のため現金が必要になり、「即日融資・保証人不要」という看板を見て電話をしました。「クレジットカードで、50万円のピー玉を購入すれば、40万円を現金でキャッシュバックする。申し込みは今日中に」と言われましたが、大丈夫でしょうか。

〈回答〉クレジットカードの現金化は非常に危険な取引です。一時的には現金40万円を手に入れることができ、もしかかもしれませんが、50万円をカード会社に返済する義務が生じます。現在借金がある人は新たに高利な借金を抱えることになります。安心・合法と広告している業者もいますが、「現金化」はクレジットカード契約に違反する取引。カード会社から退会処分などを受けることもあり、借金問題を解決するには、信用のできる機関に相談することが大切です。

問い合わせは  
消費生活センター ☎230-1755

## 確定申告会場はことしも前橋プラザ元気21

2月7日(月)から3月15日(火)まで、前橋プラザ元気21で所得税・贈与税・個人事業者の消費税についての確定申告窓口を開設。申告書用紙の配布や申告書の受付、申告・納付相談などを行います。なお、土日曜・祝日は休みですが、2月20日(日)・27日(日)は窓口を開設。また、期間中は前橋税務署での申告相談は行いません。

**日時**＝〈所得税還付・贈与税・消費税申告〉2月7日(月)～3月15日(火)〈所得税(譲渡所得を含む)〉2月16日(水)～3月15日(火)、午前9時～午後4時

問い合わせは  
前橋税務署 ☎224-4371 (自動音声案内で「0」を選択)

### ■証明サービスコーナーの業務時間を延長

確定申告窓口の開設に合わせ、前橋プラザ元気21証明サービスコーナーの利用可能時間を延長します。

**日時**＝2月7日(月)～3月15日(火)、午前9時～午後7時(2月20日・27日を除く土日曜・祝日は午前10時から)

問い合わせは  
前橋プラザ元気21証明サービスコーナー ☎210-2279



## 事業所ごみは責任を持って処理を

### ■事業所ごみの処理方法

事務所や商店、飲食店、病院などの事業所から出たごみは、すべて自らの責任で正しく処理することが法令により義務付けられています。家庭ごみの集積場所には出せません。次のいずれかの方法で適正に処理してください。①資源になる物は資源回収業者に依頼する②市が許可した廃棄物収集運搬業者に依頼する③一般廃棄物については市内の清掃工場へ直接持ち込む。

### ■ごみの減量とリサイクルによるメリット

古紙や缶、びん、ペットボトルなどはリサイクルで

きる貴重な資源です。ごみを減らしリサイクルすることが、限りある資源の節約や環境保護につながります。さらにごみ処理経費の軽減や事業所のイメージアップ、社員の意識改革などさまざまなメリットがあります。

### ■紙リサイクル庫の利用

古紙の排出が少量の事業所については、市に登録することで、紙リサイクル庫に古紙を無料で持ち込むことができます。

問い合わせは リサイクル推進課 ☎898-6272

## 地デジ化への支援対象世帯を拡大

総務省では、経済的な理由で地上デジタル放送を視聴できないNHK放送受信料全額免除世帯に対して、簡易チューナー1台を無償給付する支援を行っています。今回、支援の新たな対象として、地上デジタル放送に未対応であり、世帯全員が市民税非課税の世帯を追加しました。詳しくは問い合わせください。



問い合わせは  
市民税非課税世帯については **総務省地デジチューナー支援実施センター** ☎043-332-2525  
NHK放送受信料全額免除世帯については **同センター**☎044-969-5425  
※それぞれ午前9時～午後9時(土日曜・祝日は午後6時まで)

## 人権施策の基本計画意見を聞かせてください

人権教育・啓発の推進に関する前橋市基本計画案について、パブリックコメント(意見募集)を実施します。

これからの人権施策の指針とするために策定するこの計画が充実したものになるよう、市民の皆さんの意見を聞かせてください。頂いた意見は本市の考え方を整理して閲覧場所で公表します。

**期間**＝1月17日(月)～2月16日(水)

**資料の閲覧**＝市役所いきいき生活課・情報公開コーナー、各支所、前橋プラザ元気21、地区公民館の窓口で。また、本市ホームページにも掲載します

**意見の提出**＝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、市役所いきいき生活課(☎898-6236)へ郵送、ファクス(221-2809)、Eメール(seikatu@city.maebashi.gunma.jp)で

## 広報とホームページに 広告を掲載しませんか

広報まえばしと本市ホームページに、来年度掲載する広告を募集します。詳しくは本市ホームページをご覧ください。

### ■広報まえばし

**掲載スペースなど**＝毎月2回発行している広報裏表紙の前ページ（本紙19頁を参考）に縦45mm×横85mmをカラーで10枠

**掲載料**＝1枠当たり1号3万円

**対象**＝県内の企業や団体など（選考、10枠を超えた場合は市内の企業や団体を優先）

### ■ホームページ（4月～9月分）

**掲載スペースなど**＝本市ホームページ(トップページの

右下部分)に縦60ピクセル×横132ピクセル（8KB以内でGIF形式に限る、アニメーションのあるものは不可）で14枠

**掲載料**＝1枠当たり月額1万5,000円

**対象**＝県内の企業や団体など（選考、14枠を超えた場合は市内の企業や団体を優先）

**申し込み**＝以上の2つは、2月14日(月)までに所定の申込用紙に記入し、市役所市政発信課（☎898-6642）へ郵送か直接



## 学校で英語を教える 外国人を募集

問い合わせは 学校教育課 ☎898-5862

来年度、市立小中高校で英語の授業などを補助する外国語指導助手(ALT)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。

**定員**＝16人（選考）

### Assistant Language Teacher(ALT) Position in Maebashi City

The Maebashi Board of Education is going to employ 16 ALT to work at municipal schools in Maebashi next school year.

Please see the specific information on Maebashi City Website.

## 給食調理場の臨時職員を募集します

問い合わせは 教育委員会総務課 ☎898-5810

市内の学校給食共同調理場で働く臨時職員を募集。申し込み時に面接を行います。なお、ローテーションによる勤務で待機の週があります。

**雇用期間**＝4月から学期ごと

**勤務場所**＝各学校給食共同調理場（南部を除く7カ所）

**対象**＝一般、100人（選考）

**賃金**＝1時間830円

**業務内容・勤務時間**＝〈給食調理〉午前8時～正午（宮城・粕川は午前8時30分から）〈容器の洗浄・施設清掃〉午後1時～4時30分〈配送添乗〉午前9時30分～午後3時

**申し込み**＝2月3日(木)・4日(金)の午前9時30分～午後4時に履歴書を用意し、前橋プラザ元気21・56学習室へ直接

## 市民文化会館内の 出店者を募集

市民文化会館内のレストランと喫茶室を経営する事業者を募集します。詳細については本市ホームページをご覧ください。

**申し込み**＝2月1日(火)～15日(火)に文化国際課（☎898-6522）へ直接

### ■現地説明会

**日時**＝1月31日(月)午後2時

**会場**＝市民文化会館

**申し込み**＝1月28日(金)までに文化国際課☎898-6522へ

## 大胡・宮城・粕川地区で 地域審議会委員を募集します

大胡・宮城・粕川地区の地域審議会委員を募集。新市建設計画の執行状況や変更など、市長の諮問に対して審議します。申込用紙は各支所にあるほか、本市ホームページからもダウンロードできます。

**期間**＝4月1日(金)から2年間

**対象**＝大胡・宮城・粕川地区に在住する20歳以上で、ほかに本市の審議会などの委員になっていない人、各地区3人（選考）

**申し込み**＝1月31日(月)までに所定の用紙に記入し、大胡地区は大胡支所（☎283-0111）、宮城地区は宮城支所（☎283-2131）、粕川地区は粕川支所（☎285-4112）へ直接

## いきいき まえばし人

### 物作りをしていると時間を忘れる



全国牛乳容器環境協議会賞を受賞

金子 修汰さん・10歳

日吉町四丁目



全国の小学生を対象に行われた「牛乳パックで『遊ぶ学ぶ』コンクール2010」(同実行委員会主催)で、4, 138点の応募作品の中から全国牛乳容器環境協議会賞に輝いた。

「出品してから時間がたっていたので、どうなったか気になってました。賞をもらえてとてもうれしい」

受賞作は「牛にゆうパックヘリコプター」。パーツのすべてが牛乳パックで作られていて、プロペラも回るアイデア満載の作品だ。毎朝欠かさずに飲んでいる牛乳の空きパックを見て、工作に使えないかと思ったのが制作のきっかけ。夏休みを利用して1カ月で完成させた。「ヘリコプターの丸み

を出そうと工夫しました。お父さんからアドバイスをもらいながら作ったプロペラがうまく回った時は『やった!』と思いました」

今までも木の筆箱を作るなど、小さなころから工作が好きだという金子さん。休みの日は祖父母の家に遊びに行き、ダンボールや新聞で物作りをして遊ぶことが多い。また、水泳や野球など、体を動かすことも大好きだという。

「毎週スイミングスクールに通っています。得意な種目は平泳ぎ。国体の水泳で2位になった、お父さんを超えたいな」

将来は水泳でオリンピックに出たいと力強く語る。物作りで培った集中力を生かし、大きな目標に向かって突き進んでほしい。



元気にあいさつ

## わたしたちの 学校の 伝統の七中魂



七中

わたしたちの七中には、先輩たちから受け継がれている、七中魂があります。七中魂とは、具体的には「最初から全力」決して手を抜かない「最後まであきらめない」という3つの取り組みのことをいいます。生徒会ではこの七中魂を大切に、学校生活において一人一人が実践できるよう呼び掛けています。

そのほかにも現在生徒会で取り組んでいる活動があります。それは、朝の挨拶運動とエコキャップ回収です。朝の挨拶運動は、七中の生徒が朝から気持ちよく学校

生徒会長 加藤 直樹さん



協力してキャップを回収

生活を送れること、1日元気よく活動できることを願って取り組んでいます。エコキャップ回収は、JRC委員会と協力して取り組み、最近では校外の施設からもエコキャップを届けてもらえるようになりました。ことし4月には、校舎が現在の場所に移転して3年たちます。玄関から入ると広いコミュニティホールがあり、作品展示や学年集会、各部活動の集会の場になっています。この新しい校舎をきれいに、そして大切に使って、七中魂と一緒に先輩に引き継いでいきたいと思えます。また、七中はことし、創立50周年を迎えます。これからも生徒全員で協力しながら、今以上に素晴らしい学校にしていきたいと思えます。

# クローズアップ



## 優勝目指してたすきリレー

1月1日、県庁を発着点にニューイヤー駅伝2011inぐんまを開催。全国から集まった37チームが7区間100kmの上州路を駆け抜けました。ゴール間際の気迫のこもった競り合いに、観客の声援もヒートアップ。新しい年の幕開けを飾る熱戦となりました。



## 往年の名車と力比べ

1月3日、上毛電鉄の大胡電車庫で上毛電鉄新春イベントを開催。写真撮影会などの催しが行われ、家族連れなどでにぎわいました。電車との綱引きでは、みんなで力を合わせて綱を引き、電車が動くと大きな歓声が上がりました。

## 魅惑のサウンドを堪能

12月23日、前橋プラザ元気21・3階ホールでウィンターコンサートを開催しました。マンドリン演奏や合唱などを7団体が披露。年末のひととき、多くの人が美しい調べに酔いしれ、惜しみない拍手が会場に響いていました。



# お知らせ

## INFORMATION

### スポーツ

#### 教室

##### 市民体育館

##### □経験者バドミントン

日時 2月15日～3月10日の火  
木曜8回、午前10時～11時30分  
対象 中学生以下を除く経験者  
40人（抽選）  
費用 2,000円と施設使用

料

■1月30日(日)(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、〒371-081  
6上佐鳥町460-1・市民体

### スポーツ大会情報

●卓球競技(団体)(2月20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。

育館(☎265-0900)へ

##### □元氣ひろげたいそう体験

日時 2月19日(土)午前10時～10時45分  
2月19日(土)午前10時～10時45分  
〈メリハリボディシェイプ〉同  
午前10時45分～11時30分〈元氣  
になりマッスル〉同午前11時30  
分～午後0時15分〈元氣ウオー  
キング〉同午後1時15分～2時  
〈元氣リズム〉同午後2時～2時

45分〈Gボールエクササイズ〉  
同午後2時45分～3時30分  
対象 市内在住・在勤の人、先  
着各20人

■2月18日(金)午後5時までに同  
館☎265-0900へ

その他の施設

□健康スポーツボウリング

日時 2月2日～3月16日の水  
曜7回、午前10時30分～午後0  
時30分

会場 2丁目

時30分

会場 2丁目

対象 一般、先着30人

費用 3,500円と貸し靴代

■2月1日(火)までに同場へ

市民体育館☎265-0900

#### 六供温水プールが 保守点検で休場

六供温水プールは、2月2日  
から14日(月)まで施設保守点検  
のため休場します。

同プール☎243-1308

#### 商工業

#### 計量を題材にした 2つの作品展

小中学生を対象に行った、計  
量普及ポスターコンクールの入  
賞作品展を開催。計量を携わる  
人々の風景写真コンクールの入

#### 前橋けいりん

#### 開催日

1/23～25 (場外)  
1/27～2/2 (場外)  
2/4～6 (場外)



チャメット君

賞作品も併せて展示します。

日時 1月24日(月)～28日(金)の執  
務時間内(28日は午後3時まで)

会場 前橋プラザ元氣21・1階  
計量検査所☎255-2218

#### 新店舗の立地で 地元向けの説明会

下新田町に立地が予定されて  
いるカワチ薬品大根店。この  
店舗について、大規模小売店  
立地法に基づき設置者が県に提  
出した新設届出書に関する地元  
説明会を開催します。

日時 2月1日(火)午後2時

会場 下新田町公民館  
にぎわい商業課☎210-2273

#### 公園緑化

#### 樹木医に聞く 庭木の手入れ方法

樹木医による庭木の手入れ教  
室を開催します。

日時 2月13日(日)午前10時～正  
午

会場 敷島公園ばら園

対象 一般、40人(抽選)

費用 500円

■1月31日(月)(必着)までに往  
復ハガキで。住所・氏名・電話

#### 配給水管などの修繕工事業者を募集

平成23・24年度の配給水管や民地内一次  
側給水管修繕工事の請負業者を募集します。  
募集案内は1月21日(金)から2月8日(火)まで  
水道局水道整備課で配布します。詳しくは  
水道局ホームページをご覧ください。

■2月4日(金)～22日(火)の執務時間内に同課  
(☎898-3033)へ直接

#### 農林業

#### 農業機械の軽油 申請で税金が免除に

農業を営む人が農作業に使用  
する軽油は、一定の条件を満た  
す場合、申請を行うことで軽油  
引取税が免除されます。

申請期間 2月1日(火)～18日(金)  
会場 中部県税事務所(上細井  
町)

同所☎234-1800へ



## こんにちは 市長です

### 職員力を磨き 温かい対応を

(12月21日・認知症サポーター養成講座)

高齢化が進む中、認知症への理解が必要になっています。本市では、高齢者が安心して暮らせるようにさまざまな介護予防事業を展開しています。

本市の職員にも、その軸となる認知症サポーター養成講座を受講し、認知症への理解を深めてもらいたいと思います。地域の一員として、また、温かい対応ができる職員を目指して、「市民力」に負けない「職員力」を発揮することを期待します。

前橋テルサカルチャーサロン	
講座名	期日
体験しよう！キッズダンス～ヒップホップ	1月27日(木)
キッズダンス～ヒップホップ	2月3日～3月10日の木曜5回
ビジネスでの話し方講座・初心者のためのプレゼン入門	2月5日(土)
ラベル屋さんでネームシールを作成しよう！	2月5日・19日の土曜2回
筑井孝子の絵画を楽しもう！	2月5日・19日の土曜2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-terrsa.or.jp>) をご覧ください。

☐カルチャーサロン講座

## 前橋テルサ

☎231-3211

## 文化

講座名・期日⇨上表のとおり

☑同館へ

☐ロビーコンサート

日時⇨2月5日(土)午後0時30分～1時

内容⇨バレンタインコンサート

## 市立図書館

☎224-4311

☐市立図書館各分館が休館

1月26日(水)から2月1日(火)まで、蔵書整理のため市立図書館各分館が休館に。市立図書館と子ども図書館は通常どおりです。

## 前橋文学館

☎235-8011

☐文学館講座

映像作家でエッセイストの萩原朔美さんを講師に迎え、文学館講座「なぜ、人は表現したい

文学から見た前橋		
日時	内容	講師
2月5日(土)午後2時～4時	前橋市の詩人と風土について	土屋文明記念文学館前館長・岡田芳保さん
2月12日(土)午後2時～4時	萩原朔美と前橋	共愛学園前橋国際大教授・西川正也さん
2月19日(土)午後2時～4時	文学散歩～広瀬川詩碑めぐり	前橋文学館学芸員・小林教人
2月26日(土)午後2時～4時	古典文学から見た群馬と前橋	共愛学園前橋国際大講師・太田敦子さん

前橋のまちを文学とのかかわりから見つめます。

☐講座「文学から見た前橋」

前橋のまちを文学とのかかわりから見つめます。

分

対象⇨一般、30人(抽選)

☑2月15日(火)(必着)までに往復ハガキで(1人1通)。住所・氏名・電話番号を記入し、〒371-0022千代田町三丁目12-10・前橋文学館「文学館講座係」へ

☐講座「文学から見た前橋」

前橋のまちを文学とのかかわりから見つめます。

☐講座「文学から見た前橋」

前橋のまちを文学とのかかわりから見つめます。

☐講座「文学から見た前橋」

前橋のまちを文学とのかかわりから見つめます。

の दौरान書くこと、撮ること、演じることに「書いて」を開催。エッセイの書き方を学びます。

日時⇨3月6日(日)・13日(日)・20日(日)の3回、午後2時～3時30分

対象⇨一般、30人(抽選)

☑2月15日(火)(必着)までに往復ハガキで(1人1通)。住所・氏名・電話番号を記入し、〒371-0022千代田町三丁目12-10・前橋文学館「文学館講座係」へ

☐講座「文学から見た前橋」

前橋のまちを文学とのかかわりから見つめます。

日時・内容など⇨上表のとおり  
対象⇨先着各100人  
☑1月28日(金)までに同館へ

## 総合教育プラザ

☎230-9094

☐名作映画劇場

日時⇨①2月10日(木)午前10時②同午後2時

内容⇨「若草物語」(キャサリン・ヘップバーン主演)

☐講座「文学から見た前橋」

前橋のまちを文学とのかかわりから見つめます。

☐講座「文学から見た前橋」



講座名・日時など⇨上表のとおり

会場⇨勤労青少年ホーム(大渡町二丁目)

対象⇨35歳未満で市内在住・在勤の勤労青少年(各抽選)

☑1月31日(月)(必着)までに往復ハガキで。講座名・住所・氏名・職業・電話番号・年齢を記入し、〒371-0854大渡町二丁目3-15・勤労青少年ホーム(☎252-0500)へ

## 年金

### 年金受給者を対象に 源泉徴収票を送付

老齢年金を受けている人に、「公的年金等の源泉徴収票」を送付します。年金のほかに収入があるなどの理由で確定申告をするときは、この源泉徴収票が必要になります。1月30日(日)までに届かない場合や紛失した場合は、前橋年金事務所でも再発行の手続きをしてください。なお、障害年金・遺族年金については非課税ですので、源泉徴収票の送付はありません。

☎同所 ☎231-1706へ

福祉

一人親家庭を対象に  
親子ボウリング大会

母子・父子家庭の親子を対象にボウリング大会を開催します。親子で高得点を目指して、楽しみませんか。

日時 2月27日(日)午前9時30分  
会場 エメラルドボウル(国領町二丁目)

対象 5歳～18歳の母子・父子家庭児とその保護者、100人(抽選)

費用 1家族1,000円

2月8日(火)までに往復ハガキで。住所・親子の氏名と年齢・電話番号を記入し、〒371-0017日吉町二丁目17-10・総合福祉会館内母子寡婦会(☎235-3406)へ

児童

小中学生が書いた  
書き初め作品展

小中学校書き初め作品展を開催します。

日時 1月28日(金)～31日(月)、午前10時～午後6時(31日は午後3時まで)

会場 前橋プラザ元氣21・3階  
ホワイエ

☎学校教育課 ☎898-586

4へ

児童文化センター

☎224-2548

マジックショー

日時 1月29日(土)午後2時

理科研究優秀作品展

期間 ①2月3日(木)～13日(日) ②2月17日(木)～27日(日)

対象校 ①は城南小・永明小・桂萱東小・桂萱中 ②は元総社小・元総社北小

図画作品展

期間 2月3日(木)～27日(日)

対象校 敷島小・広瀬小・清里小・笈井小・時沢小・三中・鎌倉中・富士見中

合唱団・ジュニアオーケストラ定期演奏会

日時 2月13日(日)午後2時

会場 市民文化会館大胡分館

内容 「アベマリア」「パッヘルベルのカノン」「ウイズユー

一生懸命制作した  
作品を見に行こう

☎当日会場へ直接  
スマイル」など

特別支援学級や特別支援学校の児童生徒の絵画などの作品を展示します。

日時 2月3日(木)～6日(日)、午前10時～午後4時

会場 前橋プラザ元氣21・3階  
ホワイエ

☎総合教育プラザ ☎230-9092へ

幼児の教育事業を  
パネルで展示します

幼児教育センターの事業の取り組みをパネルで紹介します。

日時 ①2月5日(土)～14日(月) ②2月16日(水)～24日(木)、午前9時～午後5時(各最終日は正午まで)

会場 ①は市役所1階市民ロビー ②は総合教育プラザ

☎幼児教育センター ☎210-1221へ

青少年

赤城山の自然の中で  
冬を楽しもう

おおさる山乃家(粕川町中之沢)周辺で家族や友達と自然体験にチャレンジしよう。

寄付



12万2,211円 前橋広域再生資源事業協同組合から。

2,000円 東京都東村山市・北村俊一さんから。

上記の2件は社会福祉のために。

点字図書10冊、テープ図書18巻、大活字本3冊 東京都電力前橋支社から文化教育振興のために。

イノシシ・シカの野外科理、雪遊び

日時 2月6日(日)・20日(日)、午前9時30分～午後3時

対象 中学生以下とその保護者、先着各40人

費用 各1人1,000円

山小屋宿泊体験

日時 ①2月5日(土)～6日(日) ②2月19日(土)～20日(日)(各1泊2日)

対象 小1～中3、先着各20人

費用 各3,000円

用意する物 米4合

上記の2つは住所・氏名・学年・電話番号・性別を記入し、同家(☎285-6151)へ  
ファクス(289-0173)で

前橋市オリジナル版画・額装各25点 版画は千葉県柏市・大野隆司さんから、額装は三俣町・松村俊二さんから、市内中学校、養護学校、市立前橋高へ。

パンジー、ビオラ1万6,000株 カネコ種苗から市内幼稚園・保育所・小中養護学校へ。

照明器具12台 上泉町・戸塚和昭さんから桂萱中へ。

チューリップの球根、プラントナーなど174点 コメリ緑資金の会から原小へ。

相談

多重債務の悩み  
抱えこまず相談を

☎多重債務者の法律無料相談

日時 2月5日(土)午後1時30分～5時

会場 消費生活センター

対象 一般、先着20人

☎同センター ☎230-1755へ

1月の納税

◆市県民税第4期・国民健康保険税第7期 1月31日(月)まで



ホールに響く心温まる演奏

ミニ情報

□自然環境保全推進委員会

日時 2月3日(木)午後2時  
会場 市役所3階30会議室

対象 一般、先着5人

☎当日午後1時30分〜50分に会場へ直接

☎環境課 ☎898-6292へ

□上州空っ風凧揚げ大会

上州空っ風凧揚げ大会 in 前橋を開催。25・5畳の大だこや6畳だこ、スタントカイト、連だこが大空に舞い、ちびっこ凧揚げコンテストも行います。

また、当日は本市のB級グルメ「う・T・O・N飯」なども味わえます。みんな、敷島河川緑地に集まれ。

日時 2月5日(土)午前8時〜午後3時

会場 敷島公園河川緑地

☎商工会議所青年部 ☎234-

5111へ

□ローズクイーンを募集

本市の観光特使「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(高校生は除く)。年間を通して各種行事(20回程度、平日含む)に出演できる人

表彰 賞金、副賞

申込書の配布 商工会議所、前橋市役所、前橋プラザ元氣21など

☎3月26日(土)までに所定の用紙と全身の写っている写真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

□自衛官を募集

種目 ①予備自衛官補(一般)

②予備自衛官補(技能)

対象 ①は18歳以上34歳未満の

人②は18歳以上53歳未満の人(医師、薬剤師は経験に応じて54歳か55歳未満)

試験日 4月15日(金)〜18日(月)のいずれか1日

☎4月6日(水)までに自衛隊前橋募集案内所 ☎233-8960へ

□おもちゃの病院

日時 ①1月22日(土)②1月23日(日)③2月6日(日)、午前10時〜正午

会場 ①は粕川児童館②は第二コミュニティセンター(前橋保健センター内)③は大胡いこいの家(堀越町)

☎ポランティアセンター ☎232-3848へ

健康

休日当番動物病院案内

☎232-6188

親子の触れ合いをベビーマツサージで

親子で参加できるベビーマツサージ体験会を開催します。

日時 2月19日(土)午前10時15分〜11時30分

会場 総合福祉会館

対象 首がすわった1歳までの乳児とその保護者、先着20組

参加費 500円

☎1月20日(木)〜2月10日(木)にポ

ランティアセンター ☎232-3848へ

生活習慣を見直し健康スタイルに

☎ストップ・メタボ教室

日時 2月9日(水)・16日(水)・23日(水)の3回、午後1時30分〜4時

会場 大胡保健センター

対象 一般、先着20人

内容 保健師・管理栄養士の話 運動体験など

☎2月2日(水)までに同センター ☎283-7311へ

体に優しいコツ学んでみませんか

☎からだに優しい食講座〜減塩のコツ・工夫編

日時 2月17日(木)午前9時30分〜午後1時

会場 前橋保健センター

対象 一般、先着30人

内容 食生活の話、調理実習

費用 材料費

☎2月10日(木)までに健康増進課 ☎220-5783へ

正しい歯の手入れ 歯科衛生士が伝授

生活習慣病の一つである歯周病。歯を失うことがあるだけでなく、糖尿病の悪化や、誤嚥性肺炎など、全身の各所に重大な

影響を及ぼします。

歯科衛生士の話と実習を通じて口の中の手入れを学び、健康でいきいきとした生活を送りませんか。

日時 2月23日(水)午前9時30分〜11時30分

会場 前橋保健センター

対象 一般、先着20人

用意する物 歯ブラシ、タオル

☎2月16日(水)までに健康増進課 ☎220-5783へ

健康サポートデーで体を動かそう

生活習慣改善に取り組む人をサポート。腹囲・血圧測定や運動体験などを行います。

日時 ①2月10日(木)②2月15日(火)③2月17日(木)、午前10時〜11時30分

会場 ①は宮城保健センター②は大胡保健センター③は富士見保健センター

対象 一般、先着各15人

☎各開催日の1週間前までに① ☎7311③は富士見保健センター ☎288-7188へ





小松菜の蒸しパンは菓子です。食生活の楽しみの1つですが、食事がおろそかにならないよう、適量を心掛けましょう。

## 小松菜の蒸しパン



### 1人分の栄養価

エネルギー	107kcal	たんぱく質	2.6g
脂質	2.8g	カルシウム	55mg
鉄分	0.5mg	塩分	0.1g

### 材料(10個分)

小松菜	100g
スキムミルク	20g
卵	1個
A 砂糖	50g
サラダ油	20g
塩	1つまみ
B 薄力粉	120g
ベーキングパウダー	4g
重曹	2g
甘納豆(小粒)	30g

### 作り方

- ①小松菜はざく切りにする。
  - ②Bを混ぜ合わせ、ふるっておく。
  - ③①とAをジューサーミキサーにかけ、ソース状にする。
  - ④③をボウルに移し、②を加えて混ぜる。
  - ⑤型に④を流し入れ、甘納豆を載せる。蒸気の上上がった蒸し器で、強火で約15分蒸す。
- ※甘納豆の代わりにクリを使ってもおいしくできます。

休日当番医	月	内科				外科		婦人科	耳鼻科	眼科
		23日(日)	栗林小児科医院 (児) 平和町二丁目 ☎231-7114	斎藤医院 (内) 南町二丁目 ☎221-0258	佐治内科医院 (内児) 端気町 ☎264-3500	もてぎ内科医院 (内児) 上増田町 ☎266-5671	堺堀整形外科医院 (整) 富士見町時沢 ☎260-5125	高柳胃腸科外科 (外) 荻窪町 ☎269-8880	埼玉産婦人科医院 (産婦) 高崎市上佐野町 ☎027-326-8393	耳鼻咽喉科 やまぐち医院 (耳鼻) 高崎市柴崎町 ☎027-353-5473
30日(日)	北條内科 小児科医院 (内児) 駒形町 ☎266-6737	小林内科胃腸科 クリニック (内) 朝倉町 ☎290-3200	五十嵐医院 (内) 富士見町原之郷 ☎288-2026	清宮医院 (内) 紅雲町二丁目 ☎221-6518	小泉整形外科医院 (整外) 千代田町四丁目 ☎234-2511	せきねクリニック (外内) 関根町 ☎260-6000	山王医院 (内産婦眼) 山王町二丁目 ☎266-5410	竹越耳鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 住吉町一丁目 ☎231-3658	山王医院 (内産婦眼) 山王町二丁目 ☎266-5410	
2月6日(日)	瀬下こども クリニック (児) 元総社町 ☎255-3350	二子山クリニック (内) 朝倉町一丁目 ☎263-1331	深沢内科 クリニック (内) 堀越町 ☎283-0003	とくなが クリニック (泌内) 上泉町 ☎289-0085	大島整形外科医院 (整) 荒牧町 ☎231-3711	山下医院 (外) 城東町四丁目 ☎231-3726	岸産婦人科医院 (産婦) 高崎市沖町 ☎027-343-6412	耳鼻咽喉科 貴船クリニック (耳鼻) 高崎市井野町 ☎027-363-7110	高崎眼科 (眼) 高崎市栄町 ☎027-322-5005	
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 <a href="http://maebashi.gunma.med.or.jp/">http://maebashi.gunma.med.or.jp/</a> 、携帯電話の場合は <a href="http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/">http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/</a> 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										
1月23日(日)	= おおさわ接骨院 (鳥取町) ☎269-7255、のむら整骨院 (上佐鳥町) ☎265-6677									
1月30日(日)	= 中嶋接骨院 (上小出町二丁目) ☎231-1643、橋本接骨院 (粕川町膳) ☎285-4874									
2月6日(日)	= 風香整骨院 (光が丘町) ☎280-6178、堤接骨院 (三俣町一丁目) ☎232-2229									
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									

休日当番医

休日当番

# まち通信 かど



## 体も心も温まる 地区伝統の味

大前田町

大前田町集落センターで1月6日、地区の住民で七草がゆを作りました。子どもからお年寄りまで約100人が参加し、かるた取りやグランドゴルフで交流を深めた後には、できたての七草がゆが振る舞われました。みんなで季節の味を楽しみながら笑顔でほお張っていました。



## 1年の始まりに 町の発展を願う

亀里町矢島

1月1日、亀里町矢島公民館で新年互礼会を開催しました。これは新しい1年の始まりを地区の住民たちで祝う恒例行事。ことしは町内から集まった約70人に酒などが振る舞われ、会はにぎやかに。みんなで新年のあいさつや近況を語り合った後、敷地内の天満宮で町の発展や無病息災を祈願しました。

## 編集 4 こぼれ話

ウィンターコンサート（13号）を取材。音楽はいいですね。心が洗われる思いです。わたしの娘はピアノを習っています。1曲を仕上げるには相当な練習をします。このコンサート出演者の演奏も努力のたまものと思うと、感動もひとしおです。（根）

### 表紙の案内

真つさらな紙に初碓一。中央公民館で小学生対象の書初め塾を開催。太筆を握るまなざしは、みんな真剣そのもの。新年の新たな気持ちを込めて、丁寧に筆を走らせます。

## 元気 まえばい子

1月1日号15号に募集  
記事を掲載しています。



中俣 <sup>ここ</sup>心瑚ちゃん  
(2歳・柏川町女洲)



萩原 <sup>なぎ</sup>凧ちゃん  
(2歳・上泉町)



上原 <sup>りょう</sup>陵ちゃん  
(2歳・広瀬町三丁目)



狩野 <sup>みゆ</sup>心優ちゃん  
(2歳・公田町)



根岸 <sup>さゆみ</sup>紗由美ちゃん  
(2歳・南町一丁目)



森田 <sup>あつや</sup>敦也ちゃん  
(2歳・箱田町)

## やってるよ!

### 泉水彩クラブ



・第2・4金曜 ・午前9時～正午  
・桂萱公民館 ・会員数15人  
・代表者／西田浩子さん ☎224-6190

水彩画を描いているときは楽しくて、表情が生き生きしています。上達が速いのは先生の助言とみんな仲良しで感想を言い合えるおかげかな。



この広報紙は再生紙を使用。不要になった広報紙は有価物集団回収（雑誌）に出すか紙リサイクル庫へ。 20