

# あずま 10/1

令和4年(2022年)

東地区キャラクター  
あずまちゃん

市ホームページの  
東公民館だよりへ  
(東公民館報)▼



編集発行 前橋市東公民館・館報編集委員会 〒371-0837 前橋市箱田町543番地1 TEL027-251-2598 FAX027-255-0351 毎月1日発行・約14,900部発行  
東地区人口 男性15,737人(-132) 女性16,350人(-105) 計32,087人(-237) 世帯数 14,807世帯(-23) 8月末現在( )内は前年比

東クローバー教室

## 「肺炎について」

肺炎てどんな病気？誤嚥性肺炎って？

風邪との症状の違いなどをこの機会に学びませんか。



また、講座終了後には済生会前橋病院の看護師等による個別の健康相談会も行います。この機会に、日頃の健康に対しての不安などを相談してみてください。(健康相談会は希望者のみご参加ください。)

日時 10月19日(水) 午前10時～11時30分頃

会場 東公民館ホール

内容 講義(無料講座)と健康相談会

講師 済生会前橋病院 呼吸器内科代表部長  
宇津木 光克 氏

用意する物 筆記用具、マスク着用

対象 東地区在住の60歳以上の方、限定

定員 先着50名(事前に申込みをしてください)

申込み 10月7日(金)以降に東公民館へ電話。

※本紙左下【東公民館講座に申込される方へ】もご確認ください。

◆西部地区(東地区、元総社地区、総社地区、清里地区)公民館連携事業◆

～ 歩くことからはじめよう♪ ～

## スマホ(アプリ)を活用した健康ウォーキング講座

日々の健康づくりをサポートするウォーキングアプリ「G-WALK+」の使い方と効果的な歩き方を学び、「ノルディック・ウォーク」を一緒に楽しみましょう。

日時 10月26日(水)・11月 1日(火)

午前10時～11時30分頃

会場 東公民館会議室・東ふれあい公園  
(雨天の場合は、室内)

講師 (公財)前橋市まちづくり公社  
赤石 国明先生 ほか

用意する物 使用しているスマホ、筆記用具、タオル、飲料等

服装 ウォーキングのしやすい服装と歩きやすい靴

対象 東地区、元総社地区、総社地区、清里地区在住の方

定員 先着30名とし、2日間とも参加可能な方

申込み方法 電話申し込みのみとします。

なお、申込み時は、氏名、住所及び電話番号をお伝えください。

※当日は、健康チェックシートのご記入をお願いいたします。

申込み開始日 10月13日(木) 午前9時から(午後5時まで)

※定員になり次第締め切ります。

## あずま子育て、親子支援講座の参加者を募集します♪

日時	開催内容	開催場所	講師(敬称略)
11月27日(日) 午前10時～11時	パパとお子さん はリズム遊び♪ ママは子育て井 戸端会議!	東公民館 ホール ・ 会議室	群馬医療福祉大学 准教授 田中輝幸 幼児教育アドバイ ザー 田子文子

対象 東地区在住の未就園児(0～3歳)とそのパパとママ

15組(抽選)※パパとママ両名が参加できる方

申込み 10月14日(金)までに東公民館へ右の

【申込フォーム】からお申込みください。

▲申込フォーム

※本紙左下【東公民館講座に申込される方へ】もご確認ください。



## 市立図書館東分館新刊案内

### ★一般書

・75歳、交通指導員はまだまだ引退できません/柏 耕一

### ★児童書

・スイッチョねこ 朝倉 摂

【休館日】毎週木曜日

※10(月)は祝日のため、午前10時～午後5時

## 【東公民館講座に申込される方へ】

※集客で行う各講座に共通します。zoom開催には適用しません。

◆電話での申込先：東公民館027-251-2598

◆次の①～③に該当する場合は、申込み後でも公民館に連絡の上、参加のご辞退をさせていただいております。

①開催日の2週間前以降に風邪症状等不調のある方

②身近に新型コロナウイルスに感染の疑いがある方がいた方

③当日37.5℃以上の発熱がある方

新型コロナウイルス感染状況によっては、中止する場合があります。

また、小さなお子さん以外はマスクを着用してください。

## 登録型本人通知制度をご利用ください

登録型本人通知制度は、代理人や第三者の請求で住民票や戸籍謄抄本などが交付されたときに、本人に通知する制度です。

この制度を利用するには、事前に登録が必要です。詳しくは問い合わせるか、本市ホームページをご覧ください。

対象 本市に住民登録をしているか本籍のある人

申請方法 申込書と官公署発行の顔写真付き身分証明書などを用意し、市役所市民課へお越しください。郵送の場合は、申込書と官公署発行の顔写真付き身分証明書の写しが必要です。

問い合わせ先 市民課証明交付係 電話027-898-6114

## 地震に備えた防災訓練

## 「令和4年前橋シェイクアウト」を開催



まず低く 頭を守り 動かない



防災危機管理課では、地震対応型の避難訓練「令和4年前橋シェイクアウト」を11月2日(水)午前10時に実施します。訓練の時間は約2分間です。

シェイクアウト訓練とは、防災ラジオ、防災行政無線、まえばしCITYエフエム(84.5MHz)から放送される訓練用の緊急地震速報の音声に合わせて、「①姿勢を低くし、②頭を守り、③動かない」の3つの安全確保行動をとる、誰でもその場でできる訓練です。全市で行う訓練になりますので、たくさんの市民の皆さんの訓練参加をお願いします。

問合わせ 防災危機管理課 電話027-898-5935