

# 高齢者の「人権」を考える

# えいめい

# 9.1

## 高齢者の人権を守ろう

永明地区は、人口の約3割が65歳以上の高齢者となっています。全国的には、地域の高齢化とともに、身体的・心理的・経済的虐待といった高齢者の人権問題が生じています。すべての高齢者が、これまで果たしてきた役割や功績とともに尊重され、生きがいをもって暮らせる社会を実現するために高齢者についての理解を深め、高齢者を大切にする心が必要です。

## 高齢者の消費生活特別相談を開催

『前橋市消費生活センター』市消費生活センターでは、「身に覚えのない請求書が届いた」「家に不審な電話がかかってきた」など、消費生活に関するトラブルの相談を電話や来所で受けています。

今回は、関東甲信越ブロック悪質商法被害防止キャンペーンの一環で、高齢者向け特別相談を実施。困ったときは、一人で悩まずに相談してください。

開催日時 9月17日(火)・18日(水)、9時～17時  
対象 市内在住の人  
問合わせ 市消費生活センター (TEL 898-1755)



町名	人口(人)	65歳以上		75歳以上	
		人口(人)	比(%)	人口(人)	比(%)
天川大島町	2,877	713	24.8	420	14.6
天川大島町一丁目	918	307	33.4	174	19.0
天川大島町二丁目	928	293	31.6	175	18.9
天川大島町三丁目	1,866	515	27.6	305	16.3
上大島町	2,340	422	18.0	230	9.8
女屋町	538	194	36.1	116	21.6
上長磯町	702	240	34.2	129	18.4
東上野町	257	119	46.3	74	28.8
野中町	1,274	285	22.4	152	11.9
下長磯町	656	200	30.5	104	15.9
小島田町	446	154	34.5	73	16.4
駒形町	6,947	2,195	31.6	1,256	18.1
下大島町	3,125	1,108	35.5	594	19.0
下増田町	857	321	37.5	181	21.1
永明地区計	23,731	7,066	29.8	3,983	16.8
前橋市総計	329,453	99,639	30.2	56,110	17.0

前橋市長寿包括ケア課調べ

編集発行 前橋市永明公民館 (TEL 261-1550)  
〒379-12153 前橋市上大島町9300-1  
窓口業務時間 平日午前8時30分～午後5時15分

今月の納税 固定資産税・都市計画税3期  
国民健康保険税3期 普通徴収分  
納期 9月30日(月)まで

## 健康長寿は、日々の食事から

### 「減塩教室」で食生活を見直す

永明地区食生活改善推進員会では、減塩普及活動の一環として減塩料理教室を開催します。

食塩のとりすぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や腎臓病などの原因になります。

今回講座では減塩の工夫と実践を通して紹介。食生活の見直しを行い、健康づくりを進めましょう。

実習メニュー 肉の大葉ソテー / エキとオクラのスープ / 小松菜ととろろ昆布和え / ほろじ茶 / 日替 9月12日(木) 9時30分～12時  
会場 永明公民館  
対象 市内在住者先着16人  
費用(材料費) 二百円  
申込 9月9日(月)までに永明公民館 (TEL 261-1550) >

### 美味しく食べて「長寿講座」

「飲み込みやすい食事を」家庭でも、市長寿包括ケア課では、かむことや飲み込むことが難しくなってきた人のために、「美味しく食べて長寿講座」を開催します。家庭でできる飲み込みやすい食事づくりの工夫と口のケアを講話と実演で紹介。食事のバランスが整った配食弁当の試食も実施します。

日時 9月26日(木) 9時30分～12時  
会場 永明公民館  
対象 市内在住の65歳以上の人か、高齢者へ食事を作っている人、先着10人  
費用(材料費) 二百円  
申込 9月19日(木)までに市長寿包括ケア課 (TEL 898-6133) >



講座のイメージ

## 永明地区 市民運動会

令和6年度第52回永明地区市民運動会は10月6日(日)に開催します。

昨年、残念ながら雨で中止となったため、実に5年ぶりの開催となります。地域の皆様、奮ってご参加ください。詳しくは、別途配布の「永明地区市民運動会のご案内」をご覧ください。



10月6日(日)  
午前8時30分開会  
会場=木瀬中学校運動場

### 永明地区の人口(前月比) 令和6年7月末現在

男11,640人(+13) 女12,091人(-13) 計23,731人(±0) 世帯数11,086世帯(-7)

永明公民館(永明市民サービスセンター)ホームページ

前橋市HP (<https://www.city.maebashi.gunma.jp/>) → キーワードで探す「永明公民館」



### 地震に備えた防災訓練 「令和6年前橋シェイクアウト」



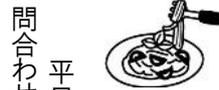
(画像提供 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議)

市防災危機管理課では、地震対応型の避難訓練「令和6年前橋シェイクアウト」を11月5日(火)午前10時から約2分間実施します。

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、「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。  
問い合わせ＝防災危機管理課 Tel.898-5935

### 9月1日は防災の日

気軽に 楽しく 訓練しませんか



内容Ⅱメスティンで作るストック食材(パスタ/ホットサンドメーカーで作るチーズバーガー/ポリ袋でつくる)飯  
講師Ⅱ大崎香苗先生(共愛学園前橋国際大学短期大学部)  
持ち物Ⅱエプロン(または、汚れても良い服)、軍手、水分補給用の飲み物  
費用Ⅱ1家族千円  
申込Ⅱ9月30日(月)までにフォームで申し込み(フォームが使えない方は平日のみ電話申込可)  
問い合わせⅡ永明公民館(Tel.261-1550)



申込フォーム

### 災害時も役立つ！親子で楽しむ 簡単アウトドア料理教室

日時Ⅱ①10月12日(土)②10月27日(日)午前10時～12時  
場所Ⅱ永明公民館中庭ほか  
対象Ⅱ年中から小学校6年生までの子どもとその保護者 8組(定員を超えた場合は抽選)

昨年の様子



### デジタルよろず相談所

インターネットやスマホの便利な活用方法や操作の疑問点などについて身近な場所で相談できるデジタルよろず相談所を開設。市民有志のボランティア・まえばしデジタルサポーターがLINEや地図ナビゲーションなど各アプリケーションの使い方や写真撮影方法、キャッシュレス決済などを教えます(事前申込不要、当日直接会場へ)。  
日時＝9月7.14.21.28日(土) 10時～12時  
会場＝永明公民館  
問い合わせ＝教育支援協会北関東(Tel.226-6731)

申請方法Ⅱ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  
問い合わせⅡ市民課(Tel.898-6114)

### 登録型本人通知制度の「利用を

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Ⅱ本市に住民登録をしているか本籍のある人  
問い合わせⅡ市民課(Tel.898-6114)

### 登録型本人通知制度の「利用を

持ち物Ⅱ通知カードか個人番号通知書、顔写真付きの本人確認書類(ない人は健康保険証や年金手帳など2点)  
問い合わせⅡ市民課(Tel.898-6101)

マイナンバーカードの申請を出張して受け付け。申請時に必要な顔写真は無料で撮影します。また、必要書類がそろっていれば、カードは後日、書留郵便で自宅に郵送します。なお、カードの申請から受け取りまでは2カ月程度かかります。  
日時Ⅱ9月15日(日)、10時～16時(混雑状況により受付時間内でも締切る場合があります。)  
場所Ⅱガーデン前橋2階特設ステージ前(小屋原町)



## 図書館永明分館からのお知らせ

【今月の休館日】5、12、19、26日(木)

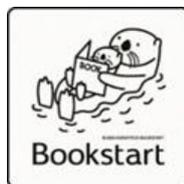
### 【特設コーナー】

●面白い小説なのに活躍が0回です！  
貸出しが0回の小説を集めましたので、ぜひ手に取って下さいというコーナーです。  
日時：8月3日(土)～16日(金)  
場所：旧新刊コーナー

### 駒形読み聞かせの会 おはなし会

日程：9月14日(土)  
時間：10:30～11:00  
会場：永明分館 読み聞かせスペース  
対象：どなたでも  
※絵本や紙芝居など。  
ブックスタート絵本の引き換えもできます。

問い合わせ＝永明分館 Tel.261-1553



新刊案内(7月9日～7月31日受入図書の一部)

区分	書名	著者名
一般書	60代からのスマホの便利帖	
	心を整える	柘野 俊明
	TOKYOレトロ探訪	レトロイズム
	「親の介護」は猫にたとえちゃえばいい。	田中 克典
	疲れのない体をつくる最高の食事術	牧田 善二
	徹底解剖!野菜のおいしい食べ方大全	岩崎 啓子
	笑いの正解	笹山 敬輔
	魔法の英語パターンリスニング	BlueKatie
	なんだか今日もダメみたい	竹中 直人
	中野「薬師湯」雑記帳	上田 健次
児童書・絵本	中学生からの絵本のトリセツ	川口 かおる
	世界を掘りつくせ!	アレクサンドラ・ステュワート
	働かってどういうこと?	関 和之
	みんなが知りたい!進化する「道具とくらし」	こどもラーニング編集室
	深海魚に会える海	堀口 和重
	Allは人を好きになる?	ピエルドメニコ・バックラリオ
	まほろば動物病院はどこまでも	鷲塚 貞長
	作ってびっくり!科学脳をきたえろ!うごくおもちゃ工作	K&B STUDIO
	ドラえもん学びワールドキャンプと自然観察	藤子・F・不二雄
	絵本はたらく細胞 6	清水 茜