

# 広報 あんなか

10/1

vol.175  
2020(令和2年)

今から始める

フレイル予防



# 今から始める

## フレイル予防

### 「フレイル」とは

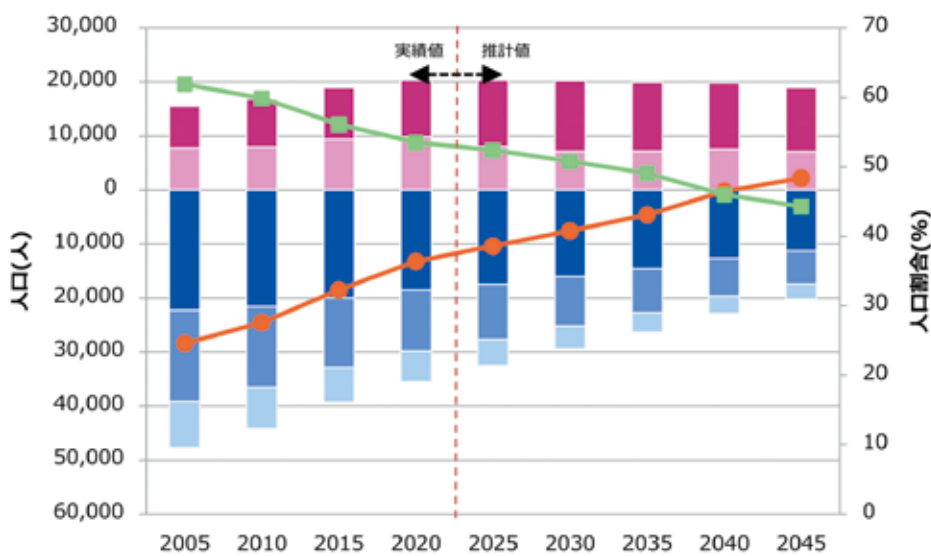
厚生労働省の研究報告書によると、「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能など)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な

状態」、つまり、「健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の間」を意味しています。わかりやすく言うと「**加齢により心身が老い衰えた状態**」のことです。



近ごろ「フレイル」という言葉をよく耳にしませんか。しかし、まだ「フレイル」について、よくわからないことがたくさんあると思います。今回、ここ数年注目されている「フレイル」について、概要と予防策を紹介いたします。

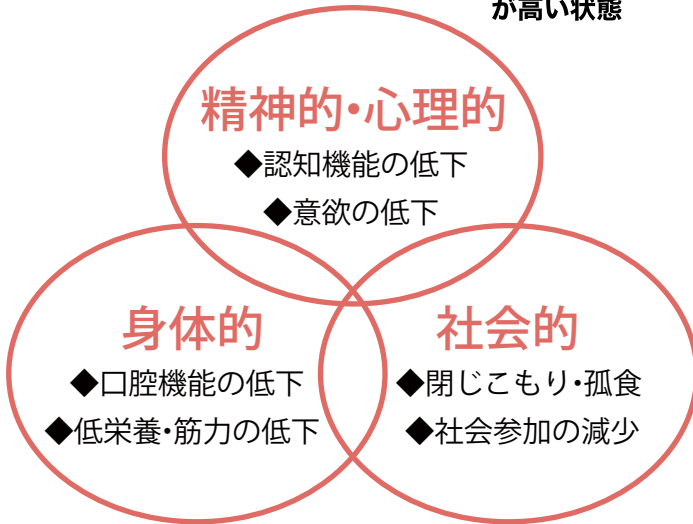
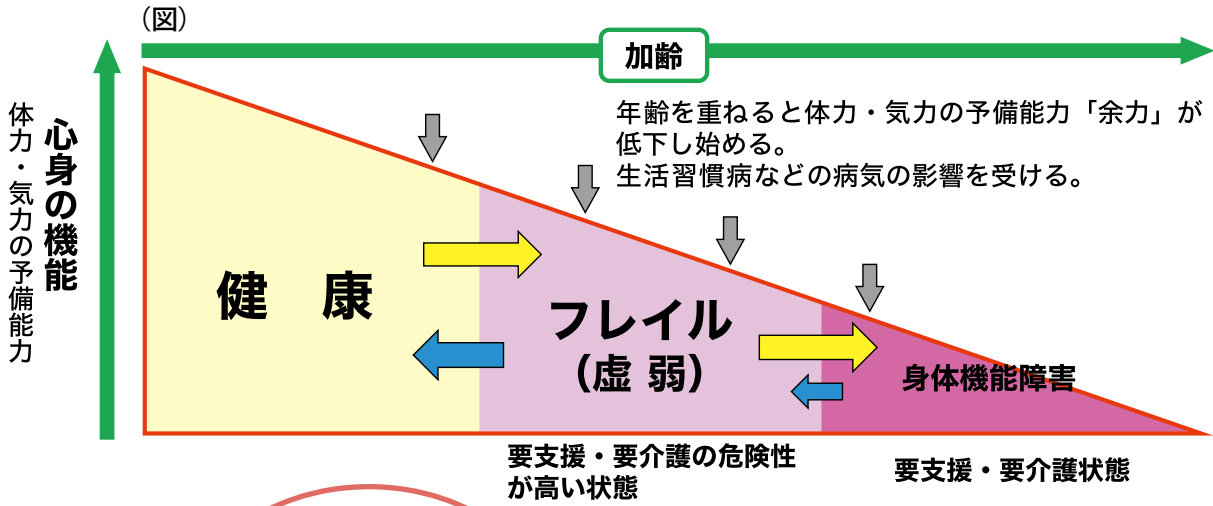
### 3人に1人が65歳以上!?



安中市の人口は、2020年では3人に1人が65歳以上(全体の約36%)、10年後には2.5人に1人が65歳以上(全体の約41%)になると推測されています。それと同時に生産人口年齢(15歳~65歳未満)は割合が減っています。このことから、近い将来、経済的にも労働力的にも生産人口年齢世代が高齢者世代を支えることができなくなる時代がやってきます。そうならないために、心身ともに健康で自立した生活を送れる高齢者を増やすことが重要になります。フレイル予防は、健康寿命を延ばすひとつの有効な方法として注目されているのです。

(出典)2000年~2015年まで:総務省「国勢調査」2020年以降:国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口(平成30(2018)年推計)」

# フレイルと健康な状態との関係



フレイルの状態になってしまったか  
らといって、状態が悪化し続けるわけ  
ではありません。元の状態(健康)に戻  
ることも可能になります。早めに自分  
の状態に気づいて対策を講じることが  
重要になります。

フレイルには「**身体的フレイル**」  
「**精神・心理的フレイル**」 「**社会的フ  
レイル**」の3つの要素があります。

若い頃は健康な状態でメタボ予防や

健康の増進に努めますが、年齢を重ね  
ていくと虚弱になり、その後、要支  
援・要介護と不健康な状態になってい  
きます。

健康寿命の延伸には  
「**フレイル予防**」が重要な要素

要介護になってから、上記の図の青  
矢印の方向に戻ってくるのは大変です



が、フレイルの状態であれば、まだ状  
態を戻すことが可能です。

- ・ 転びやすくなった
- ・ 外出が少なくなった
- ・ 噛みきれないものが増えた
- ・ 活動的でなくなった

などの変化が現れたら、フレイルのサ  
インです。この段階でフレイル予防の  
取組を意識した生活をしていくことが  
大切です。



# フレイルを

## 予防しましょう

### 人との交流が少なく早く要介護に!?

### 自分に合った活動を探そう

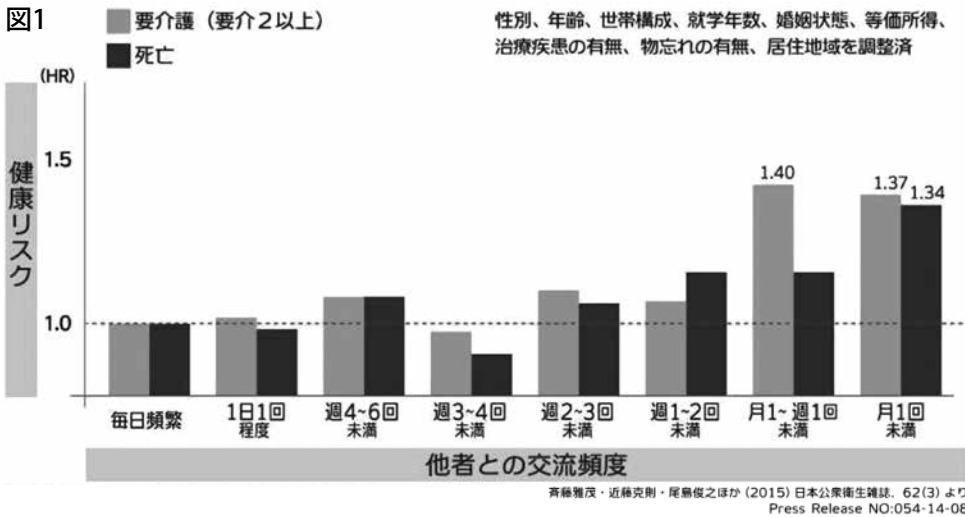
前ページでは、フレイルとはどのようなものなのか説明してきました。では、どうやってフレイルを防ぐ、または健康状態に戻すことができるのか。具体的な方法をお伝えします。

「人との交流が少なく、早く要介護になってしまう傾向がある」との調査結果が出ていますが、やみくもに行動すればよいわけではありません。自分自身に合った活動を探すことで、新しい楽しみや人との交流を生み、フレイルの予防により効果をもたらすことができます。

過去10年間のコホートデータを使用し、要介護認定を受けていない高齢者約12,000人を対象に解析した結果、人との交流が週1回より少ないと、早く要介護状態になる傾向があるとの調査結果が出ました(図1)。

各地区のサロンや社会活動などをとおして、人とのかわりを持つことで、要介護状態を防ぐことができます。新型コロナウイルス感染症対策をしっかりと行っただうえで、積極的に人と交流する機会を持つように心がけましょう。

「フレイル予防教室」の案内については、P19をご覧ください。



#### 運動したい

住民主体の通いの場  
介護予防教室の手伝い  
ハイキング

#### 奉仕活動がしたい

見守りパトロール  
サロンの担い手  
老人クラブ

#### 趣味を楽しみたい

サークル活動  
コーラス  
絵画教室

#### 就労を続けたい

今の仕事を続ける  
シルバー人材センターに登録

#### 交流したい

地域の居場所  
サロン  
認知症カフェ

# フレイルチェックをしてみましょう

今まで、紹介してきましたフレイルの内容について、気軽にチェックしてみましょう。判定結果によって、現在の生活を振り返り、改善しながら健康生活を送りましょう。

## フレイルチェックリスト

	質 問	選 択 肢
問1	あなたの健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない
問2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満
問3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ
問4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか (さきいか、たくあんなど)	①はい ②いいえ
問5	お茶や汁物などでむせることがありますか	①はい ②いいえ
問6※	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	①はい★ ②いいえ
問7※	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい★ ②いいえ
問8	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ
問9※	ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ★
問10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れ があると言われていませんか	①はい ②いいえ
問11	今日が何月何日かわからない時がありますか	①はい ②いいえ
問12	あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた
問13	週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ
問14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい ②いいえ
問15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ
問16※	5分前のことが思い出せますか	①はい ②いいえ★
問17※	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	①はい★ ②いいえ

## フレイルの判定

※がついている質問の回答の★の数を集計してみましょう。

★の数	0個	1～2個	3個以上
判定	健康	フレイルの危険性あり	フレイルの危険性が高い

問合せ▶ 困介護高齢課地域包括支援センター(☎内線1189)

# 新型コロナウイルス感染症に関する 市長メッセージ

全国的に、そして、日を追うごとに新型コロナウイルスの感染が拡大しています。

市民の皆様におかれましては、「新しい生活様式」である3密をつくらない、うがい、手洗い、人と人が近い場合のマスクの着用、換気の徹底など、感染防止に努めていただき、誠にありがとうございます。

また、医療関係者をはじめ、感染症防止・対応の最前線の現場で、日夜ご尽力いただいているすべての皆様に対し、厚くお礼を申し上げます。

市では、感染状況に応じた「タイムライン」(行動計画)を策定し、市内感染に対して迅速に対応できる体制を整え、状況に応じた見直しも行っていきます。

さて、新型コロナウイルスの感染に関して、全国的に大変残念なことが起きています。それは、感染症に関連したいじめや誹謗中傷など差別的な行動が見られることです。特にインターネット・SNSにおける不用意な発

言は大きな問題となっています。

## 「STOP! コロナ差別」

### 差別をなくし正しい理解を

新型コロナウイルス感染症は、病気としての問題だけでなく、この病気がかつて誰も経験したことのない感染症であるがゆえに、人々の不安を増大させ、感染した方々だけでなく、その家族や近隣に住む方に対する不当な差別やいじめなど、人の心まで傷つける大きな問題を生み出しています。

私たちは、感染症に対する正しい知識を持ち、冷静な行動をとりながら、差別や誹謗中傷、人が人を排除するようなことが起こらないよう、日々心がけていくことが求められています。

みんなで心をつなぎ、力を合わせて困難を乗り越えていきましょう。市民の皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

茂木英子

## 受章・受賞おめでとうございます 群馬県総合表彰

☎ 秘書課秘書係 (☎内線1012)



藍綬褒章  
(更生保護)  
中山 勉さん  
(松井田町行田)



県土整備  
武井 正臣さん  
(高別当)



福祉  
飯塚 ゆう子さん  
(高別当)



教育  
松江 勇さん  
(安中)



生活  
名古屋 秀雄さん  
(上後閑)

# 公用車を売却します

市では、公用自動車4台を一般競争入札により売却します。入札の参加を希望する人は、困財政課へお申し込みください。なお、入札申込期間中に売却する車両を公開し、入札説明書などを配布します。あわせて、市ホームページでもご覧いただけます(車両の詳細は、入札説明書をご覧ください)。

困財政課管財係 (☎内線1054)

## ○入札について

開札日時▼10月27日(火)午前10時  
場所▼困202会議室

入札説明書配布場所▼困財政課

入札参加資格▼

入札説明書をご覧ください。

申込方法▼申込用紙に記入し、困財政課までお持ちください。

申込期間▼10月5日(月)～16日(金)

午前9時～午後5時(土・日曜日を除く)

○車両について

車両詳細▼下記および入札説明書をご覧ください。

車両公開場所▼

物件1 安中市役所バス管理庁舎(旧安中消防署)安中市安中1-11-26

物件2・3・4 困駐車場 安中市安中1-23-13

車両公開期間▼10月5日(月)～16日(金)

※車両の状態を実際に確認する場合は、事前に困財政課までご連絡ください。

※走行距離は車検証走行距離計表示になります。

## 物件1



車名	いすゞ エルフ	走行距離	46,000km
初度登録年月	平成4年6月	排気量・燃料	4・33L軽油
型式	UNKROED改	車検	車検切れ

## 物件2



車名	日野 レンジャー	走行距離	75,200km
初度登録年月	平成4年10月	排気量・燃料	7・41L軽油
型式	UFD3HEAA改	車検	令和2年10月18日

## 物件3



車名	ニッサン サファリ	走行距離	13,500km
初度登録年月	平成2年9月	排気量・燃料	4・16Lガソリン
型式	T-FGY60改	車検	令和2年9月30日

## 物件4



車名	ニッサン サファリ	走行距離	11,500km
初度登録年月	平成4年12月	排気量・燃料	1・99Lガソリン
型式	T-OMD21改	車検	令和2年12月26日

# キャッシュレス決済のご案内

新型コロナウイルス感染症の影響により現金を用いない決済方法が注目されていますので、ぜひご活用ください。

## スマホアプリ決済での安中市税納付が可能になります (令和2年11月1日から利用開始)



### ① スマホアプリ決済による納付

安中市税(使用料)について、キャッシュレス決済アプリ「PayPay」「LINE Pay」による納付が可能になり、納付方法の選択肢が広がります。

#### ・納付に必要なもの

スマートフォン、コンビニ収納用バーコード付き納付書

#### ・対象市税など

市県民税(普通徴収)、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税、軽自動車税(種別割)、下水道使用料、地域し尿処理施設使用料

### ① 事前準備

下記2次元コードのアプリをインストールし電子マネーにチャージ(提携銀行口座やコンビニ、ATMなど)。



PayPay



LINE Pay

### ② バーコードを読み込む

アプリの「請求書支払い」を選択し、カメラで納付書のバーコードを読み込み決済画面に進む。

### ③ 支払い完了

支払い金額を確認し、決済すれば納付完了。

#### ご注意

- スマホアプリ決済での納付は、収納領収書が発行されません。アプリの納付履歴でご確認ください。領収書が必要な場合は、市役所・金融機関などの窓口で現金納付をお願いします。
- 軽自動車税継続検査用納税証明書の発行は困税務課・困住民福祉課にて別途申請が必要です。
- コンビニ収納用のバーコードとスマホ決済用のバーコードは兼用です。
- 各アプリの利用方法は、各アプリのホームページでご確認ください。
- 納付書ごとに、この納付手続きが必要です。
- 金額が30万円を超える納付書・バーコードのない納付書は利用できません。

### ② 口座振替による納付

便利な口座振替サービスもお勧めしています。一度の申請で、登録された税目の納期限日に自動で口座から振替になります。

#### ・対象市税など

市県民税(普通徴収)、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税、軽自動車税(種別割)、介護保険料、後期高齢者医療保険料、市営住宅使用料、保育料、下水道使用料、地域し尿処理施設使用料

#### ・取扱い金融機関

群馬銀行、東和銀行、しののめ信用金庫、群馬県信用組合、中央労働金庫、みずほ銀行、碓水安中農業協同組合、ゆうちょ銀行

※上記の金融機関で「口座振替依頼書」により手続きができます(口座振替依頼書は安中市内の取扱い金融機関、みずほ銀行高崎支店、困、困、困の各担当課にあります)。

#### ご注意

- 手続きには、「預貯金口座届出印」「預貯金通帳」が必要です。
- 金融機関で申し込みの場合、最短で申込月の翌月末日以降の納期分から振替になります。

困 困  
下 下  
水 水  
道 道  
課 課  
庶 庶  
務 務  
係 係  
( 内 内  
線 線  
3 3  
1 1  
3 3  
1 1 ) )



# いつまでもお元気で

## お過ごしください

多年にわたって社会に貢献してこられた高齢者の皆さんに心から感謝し、長寿のお祝いを申し上げます。

令和3年3月末で満100歳以上の皆さんは、9月4日現在で男性が7人、女性が69人の合計76人です。

今年度、満100歳に到達される人および100歳以上の高齢者の皆さんは次のとおりです。

※敬称略、年齢は令和3年3月31日を基準日として、生年月日順で掲載しています。

※表には氏名の公表に同意していただいた人のみを掲載しています。

名前	地区	年齢
大島 律子	松井田町五料	108
白井 萬里子	松井田町横川	107
半田 みづ江	嶺	106
山田 かめ	嶺	106
佐藤 モリ	松井田町人見	106
太田 綾子	磯部	104
保坂 ちせ	松井田町新堀	104
上原 ハルエ	松井田町上増田	104
今井 エイ	松井田町高梨子	103
吉田 すゑ	松井田町高梨子	103
平柳 マサ	野殿	103
野崎 君江	下磯部	103
白石 ひで	野殿	103
黛 しやう	古屋	103
市川 八千代	松井田町松井田	103
大塚 春江	原市	103

浅井 豊子	板鼻	102
鹿沼 うの	原市	102
上原 とみ	松井田町北野牧	102
高岡 富子	松井田町松井田	102
炭田 ナカ	嶺	102
小嶋 いく	東上秋間	101
大塚 ゆ久江	下後閑	101
中島 ゆく	嶺	101
富岡 静代	安中	101
鬼方 たか	嶺	101
齊藤 亀子	安中	101
泉 静	中宿	101
工藤 勇子	松井田町原	101
堀口 正司	松井田町土塩	101
栗原 たけ	松井田町高梨子	101
佐藤 かつ	秋間みのりが丘	101
丸山 のぶゑ	野殿	101
佐藤 まつ	松井田町五料	101
萩原 八千代	鷺宮	100
神戸 登志子	安中	100
吉田 須津子	嶺	100
後藤 みどり	松井田町八城	100
松本 きみゑ	岩井	100
田島 花子	磯部	100
町田 ミネ	松井田町八城	100
飯野 正	松井田町二軒在家	100
小島 ちる子	嶺	100
柳澤 圭一	松井田町五料	100
猿谷 一二三	松井田町新堀	100
内川 トリ	岩井	100

本介護高齢課高齢者対策係（☎内線1181）  
 松住民福祉課健康介護係（☎内線2152）

# 野生鳥獣による

## 被害を防ぐ



人間が収穫しない果実は、野生動物が越冬するための絶好のエサとなりま

す。  
野生動物を寄せつけない、増やさな  
いたために、不要なクリやカキなどは伐  
採しましょう。

### 野生動物をすみつかせない

- ① 食べ物の匂いをさせない。  
× 畑に廃棄野菜や生ゴミを放置。  
× 野菜や果樹を放置。  
× ペットの残飯やフンを放置。
- ② 電気柵などで防衛する。  
× 柵のない野菜畑。
- ③ 隠れ場や逃げ場をなくす。  
× ヤブになった放棄地。(田畑・空  
き家・山林)
- ④ 地域みんなで追い払いを行う。  
◎ 音を立てながら、人が近づく。  
※ 安全のために、次のもの用意しま  
しょう。

### 電気柵を効果的に使用する

- ① 断線・漏電させない。
- ◎ 電線に草木が触れてない。
- ② 電気が流れる構造になっている。

ベニア板など、盾になる物  
パチンコなど、武器になる物

- ◎ 動物の足が土に触れる。  
(コンクリートやアスファルトは電  
気が流れにくいいため不可です)
- ③ 常に電気を流しておく。  
◎ 電源を入れないときは、柵(電線)  
を片付ける。

### 自己防衛にご協力ください

電気柵など防除資材の購入補助制度  
があります(市内の農地へ、電気柵な  
どの被害防除柵を設置する場合)。  
ワナ猟免許取得費用の補助制度があ  
ります。被害でお困りの皆さんによる  
自己防衛の活動を支援します。  
イノシシ用箱ワナの購入補助制度が  
あります(申請者がワナ猟免許所有者  
で、自身の管理農地へ設置する場合)。  
不明な点や各種申請については、問  
い合わせ先までご相談ください。

### 有害鳥獣の捕獲について

■ **イノシシ・シカの捕獲**  
ワナ猟免許所持者は市へ申請するこ  
とで、猟期外においても捕獲が許可さ  
れます(条件：所有地の被害防止が目  
的であり、捕獲檻を用いた捕獲に限  
る)。

### ■ アライグマなど小動物の捕獲

狩猟免許を持たない人でも、市へ申  
請することで捕獲が許可されます(条  
件：所有する建物の被害防止が目的  
あり、小型檻を用いた捕獲に限る)。

〔農〕農林課 林政鳥獣対策係 (☎内線2618)

### 有害鳥獣捕獲隊 実績

市では、有害鳥獣捕獲隊および実施  
隊により、適正な捕獲を行っています  
(群馬県鳥獣保護管理事業計画に基づ  
く)。

そのため、捕獲用の檻やワナを民有  
地に設置させていただく場合には、ご  
理解とご協力をお願いします。  
有害鳥獣捕獲隊の皆さんにご協力い  
ただき、主に左表の野生動物を有害鳥  
獣として捕獲しました。

単位：頭

	令和2 年度	令和元 年度	平成30 年度	平成29 年度	平成28 年度
イノシシ	96	1,001	563	525	714
アライグマ	90	204	197	238	265
ハクビシン	125	123	141	180	183
ニホンザル	1	29	28	10	26

令和2年度は7月末までの数値



7月29日 災害に備えた連携

(一社)群馬県建設業協会が開発した避難所のパーティー「KAMIKABE(かみかべ)」の組み立てを安中支部会員が実演しました。防災担当職員や安中消防署員が指導を受けながら、実際に組み立てました。



7月11日 あさま一般公開

鉄道文化むらで廃車となってから初めて「あさま(189系)」の内部が一般公開され、多くの人が訪れました。今回の修繕は、市民の人から寄せられた寄附金をもとに行われました。



8月6日 安中おもてなしキャンペーン実施中

磯部観光温泉旅館協同組合の皆さんが、「安中おもてなしキャンペーン」の取組を茂木市長に報告しました。このキャンペーンは市内の宿泊施設に泊まった群馬・長野県民に1人3,000円を補助するものです。このうち500円は宿泊施設が負担しています。



7月26日 子ども食堂に新たな拠点

子どもワクワク食堂4周年記念事業として、子どもワクワク祭りが開催され、同時に子どもワクワクハウスもオープンしました。当日は多くの親子連れが訪れ、コロナ対策をしながらお祭りを楽しんでいました。

社会福祉法人

安中市社会福祉協議会

正規職員募集

職種▼社会福祉協議会業務全般

採用人員▼1人

受験資格▼昭和63年4月2日以降に生

まれた人で、社会福祉士または社会福

祉主事の資格を有する人(令和3年4

月1日時点で32歳以下)

採用予定日▼令和3年4月1日

受付期間▼10月1日(木)～10月15日

(木)

午前8時30分～午後5時

(ただし、土・日・祝祭日を除く)

試験日および試験方法▼

・一次試験 10月31日(土)

教養試験、職場適応性検査、書類選

考

・二次試験 11月28日(土)

作文、面接試験

申込み・問合せ▼

社会福祉法人安中市社会福祉協議会

〒379-0116

安中市安中3-19-27

安中市地域福祉支援センター1階

(☎382-8397)

※安中市社会福祉協議会安中本所で、申込書を配付しています。詳細はお問合せください。



## 安中市健康増進計画

# 「いきいき安中健康21」 からのお知らせ

### がん

#### いっておこう 年1回の【がん検診】

日本人のおよそ2人に1人が、がんになる時代です。定期的ながん検診を受けるとともに、日常生活ではがん予防に取り組みましょう。

### 5つの健康習慣を実践することで、がんになるリスクはほぼ半減します

#### 1. 禁煙する

たばこは吸わない。  
他人のたばこの煙を避ける。



#### 2. 節酒する

飲む場合は、1日あたりいずれかの量までに決める。

- 日本酒なら一合
- ビール中瓶なら1本
- ワインならグラス  
1.5～2杯

飲まない人、飲めない人は無理に飲まない。



#### 3. 食生活を見直す

●塩分をとりすぎない(1日あたりの食塩摂取量8.0g未満が推奨されています)。

●野菜と果物を食べる。

●熱い飲み物や食べ物は少し冷ます。



#### 4. 身体を動かす

1日60分

歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行う。

+

週に60分

息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分程度行う。



#### 5. 適正体重を維持する

男性BMI値：21～27、女性BMI値：21～25の範囲になるよう体重を管理するのがよいとされています。

※BMIとは、肥満度を表す指標です。値が高くなるほど、肥満度が高いことを表します。

$BMI値 = (体重kg) \div (身長m)^2$



### 歯・口腔の健康

#### にっこり家族で いい歯を守ろう 目指せ8020

※8020(ハチマルニイマル)運動とは、「80歳になっても20本の歯を保つ」ことを目標とした運動です。

#### 歯と口の健康を保つためのコツ

##### セルフケア

日頃から歯ブラシ、デンタルフロス、歯間ブラシなどを使い、汚れをしっかりと落としましょう。



##### プロフェッショナルケア

歯科医院での定期的なチェック、必要に応じて歯石除去や口腔清掃をしてもらいましょう。



問合せ▶ 困 健康づくり課保健指導係(☎内線1174)次回は11月1日号に『糖尿病・次世代の健康』の掲載を予定しています

## ビデオ通話を体験してもらえモニター様を募集します



現在市ではNTT東日本と共同で、WEB会議システムの活用についての実証実験を行っています。WEB会議システムとは、離れた場所にいる人とビデオ通話や会議を行うことができるシステムのことです。

このシステムの有効性の検証に協力していただける人を下記のとおり募集します。

皆さん、この機会にぜひビデオ通話や会議を体験してみませんか。

- 対象者** 法人・個人を問わず、市内に在住または在勤の人
- 期間** 募集：10月1日(木)～23日(金) 午前8時30分～午後5時15分(土・日を除く)  
利用：10月1日(木)～30日(金) 午前9時～午後4時(土・日を除く)
- ※申込みはお電話にてお問合せください。

**場所** 安中市役所 本庁舎

- 条件**
- ・資料の共有はできません。ビデオ通話に限ります。
  - ・機器の操作は市の担当者が行い、利用中も担当者が立ち会います。
  - ・利用後に、アンケートにご協力いただきます。

- その他**
- ・利用は1～2時間程度とします。
  - ・お一人様一度までとし、希望者多数の場合は、利用目的などを考慮して、こちらで対象者を指名させていただきますのでご了承ください。
  - ・利用の日時につきましては、設備の利用状況なども踏まえて、お問合せ時にご相談させていただきます。
  - ・日常会話から、会議まで幅広く利用いただけます。



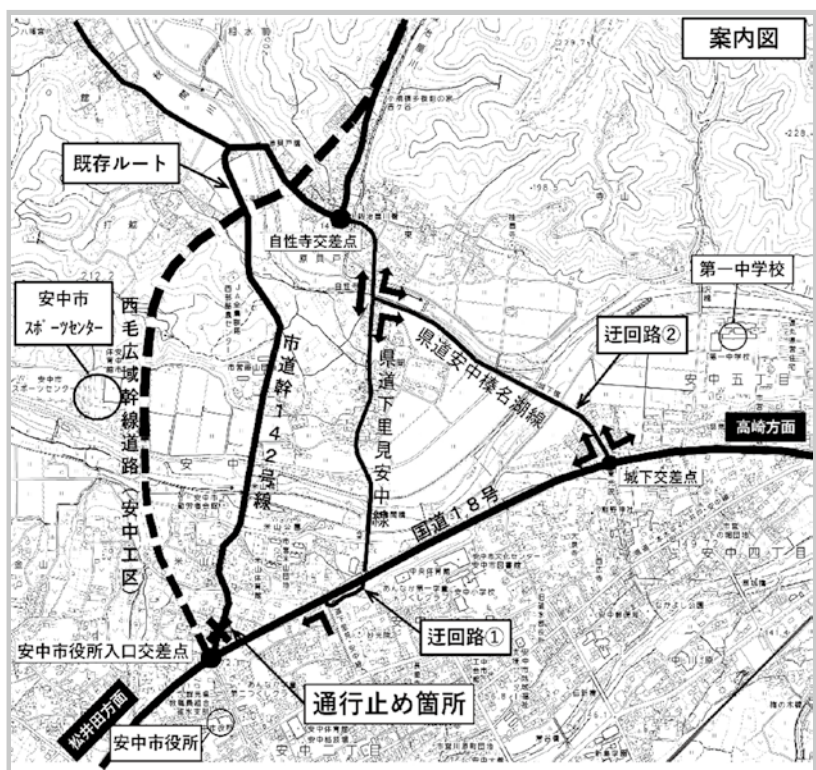
**問合せ**▶ 困企画課情報政策係 ☎内線1023、1024

## 市道幹142号線の

## 一部通行止めのお知らせ

群馬県安中土木事務所西毛広幹道建設係  
☎382-1350

群馬県安中土木事務所が進めている西毛広域幹線道路の建設工事に伴い、市道幹142号線の一部通行止めを実施します。通行止めになる場所は案内図のとおり、国道18号安中市役所入口交差点の部分です。



工事期間中、皆さんには大変ご不便とご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

※詳しくは「おしらせ版あんなかNo.2 80(令和2年9月15日号)」に掲載済みです。

**場所**▶ 市道幹142号線

**期間**▶ (国道18号 安中市役所入口交差点)  
10月1日(木)  
午前10時～令和3年3月下旬(予定)

**迂回路など**▶ 案内図のとおり



# 男女共同参画推進委員会

第115回

◆◆◆リレー・エッセイ◆◆◆

今回は、令和2年度「ぐんま輝く女性チャレンジ賞」を受賞した神戸のみさんです。  
**育児の社会化からはじまる**

## 男女共同参画社会

NPO法人 Annaka ひだまりマルシェ

代表理事 神戸るみ



「男女共同参画」という言葉の響きには、どこか自分の生活とは縁遠いような印象を持っていましたが、二人の子ども

たちとの暮らしを通して、男女の家庭内での役割などについて立ち止まる場面もあり、この言葉の指している意味合いがやっと腑に落ちるようになりました。そして次第に、「男女が共に社会に参画する」という当たり前に思えることが当たり前ではない現状はどのように形作られているのか、という社会構造への興味関心へと変わっていききました。このような意識の変遷の中で始まったNPO活動では、今、既存の社会構造に一般市民としてどのようなボトムアップなアプローチができるのか、という大きすぎる命題を眼前にしています。

子育ての分野では、「子育ての第一義的な責任は家庭にある」とされていることも相まって、本来社会課題として認識されるべき課題も、家庭の課題と見なされることも多いと実感しています。そして特に、

長く日本型福祉の中で育児の担い手とされてきた母親が、ダブルインカムが主流となっている今尚、その重責を引き続き担っている、という構造を目の当たりにします。

この母親への育児の重責を改めて実感した、記憶に残っている出来事があります。以前お会いした方で、「この子に障害があるのは、私の妊娠中の生活が影響しているのではないか」とおっしゃられたお母さんがいらっしやいました。お子さんの誕生から数年、誰にも相談できず、自分自身を責めていた、とも。ここまで母親を追い詰めるものは何なのか、と衝撃を受けた出来事でした。

障害のあるなしに関わらず、子どもを育てる、ということには母親一人ではもちろん、夫婦二人だけでも困難であり、血縁に関わらず、いろいろな人の手と目があつて初めて子どもたちを育むことができると思います。同時に、この「いろいろな人の手と目」で育てることがスタンダードとなることを困難にしているのが、日本型福祉などの社会構造から形作られる社会通念なのかもしれない、思うのです。

その社会通念のアップデートが追い付いていない状況が今であり、だからこそ、様々な場所でいろいろな方が、育児を家庭だけの問題にせず、みんなの問題に、つまり「社会化」していくことが不可欠です。

問合せ▶困市民生活課市民協働係 (☎内線1139)

## 安中市消費生活センターからのお知らせ

災害に便乗した悪質な修理業者に注意

### 【事例】

訪問したリフォーム業者に「台風で屋根瓦が浮いている」と言われ、屋根を見てもらったところ、写真を見せられ屋根の修理を勧められた。「火災保険が下りれば実費負担なく工事ができる。保険の申請は無料で代行する」と言われ、申込書にサインした。その後、知り合いの業者に写真を見せたら修理の必要はないと言われた。申込書には「保険適用前にキャンセルすると10万円かかる」と書かれている。契約をやめたい。



### 【ひとことアドバイス】

- ☆災害に便乗して、不必要な住宅修理を契約させられたという相談が寄せられています。
  - ☆「火災保険が使えるので負担はない」「無料で保険の申請代行をする」などと勧誘されても、すぐに契約しないようにしましょう。
  - ☆災害により被害を受けたら、慌てずに複数の業者から工事の見積もりを取って検討しましょう。
  - ☆また、保険の適用対象となるか、申請はどのようにするかを自身が加入している保険会社に確認しましょう。
  - ☆家族や周りの人は、高齢者や障がい者の家に不審な訪問者が来ていないか、気を配りましょう。
- 資料提供…独立行政法人国民生活センター
- 【問合せ】  
わからないことや困ったこと、少しでも不審に感じる事があつたら、早めに市消費生活センターにご相談ください。  
相談日時▶月々金曜日(祝日を除く)午前9時〜午後4時  
(☎338212228)

学習の森

ふるさと  
だより

No.173

ふるさとの風景写真募集

学習の森ふるさと学習館では、安中市内の風景や街並みの写真(人物の写り込み・ネガのみ可)を募集しています。

お持ちの人はぜひふるさと学習館までお持ちください。

お持ち込みいただいた写真は複写し、当館の展示や図録に使用させていただきます(原本は返却)。

お気軽にお問い合わせください。


新型コロナウイルス感染症予防のため、本年度の丸山変電所内部分公開は中止とさせていただきます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

安中市学習の森ふるさと学習館企画展

# あの日 あの日 この町で ～写真で振り返る安中市～

延期していた企画展示を10月1日から開催予定です。

明治、大正、昭和そして平成、移り行く「安中」を市所蔵写真を中心に紹介します。古き安中・懐かしき安中、当時の面影に思いを馳せてみませんか。

2020 10.1 THU  2021 2.21 SUN

開催期間は変更になる可能性があります。  
最新の情報は市ホームページでご確認ください。

関連イベント

クイズ

「安中の  
“ここ、どこだろう”」

10月1日(木)～2月21日(日)  
参加には観覧料が必要です。

全問正解でオリジナル筆箋プレゼント!



〔開館時間〕午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで) 〔観覧料〕一般100円、団体(20人以上)80円、高校生以下無料  
〔休館日〕毎週火曜日(11/3を除く)、11/4(水)、11/25(水)、12/28(月)～1/3(日)、1/13(水)、2/12(金)

問合せ▶安中市学習の森 ふるさと学習館  
安中市上間仁田951 (☎382-7622) mail : furusato@city.annaka.lg.jp

## 新型コロナウイルス対策支援策

新型コロナウイルス感染拡大によって、本市の経済や市民生活は大きな影響を受けています。

その現状を鑑み、市民の皆さんの生活を守るために、さまざまな支援策に取り組んでいます。最新情報は市ホームページでご覧いただくか、お問合せください。



## INFORMATION

インフォメーション

人口と世帯	日本人住民		外国人住民	
	男	女	男	女
安中地域	21,628	22,106	254	273
松井田地域	6,156	6,417	33	65
合計	27,784	28,523	287	338

合計 56,932人 世帯数 24,729 (令和2年8月末日現在)



お知らせ

困ったら

ひとりで悩まず 行政相談

10月19日(月)～25日(日)は「行政相談週間」

行政相談委員は、市民の皆さんの身近な相談相手として、国の仕事に関する苦情や意見・要望を受け付け、助言や関係行政機関に対する通知などを行っています。

本市の行政相談委員は高橋宏明さん、鈴木改さん、鳥越一成さんです。

### 【相談例】

○苦情や困っていることがあるが、どこに相談してよいかわからない

○手続きやサービスの制度や仕組みがわからない

○公共施設が壊れていて危険

市では、行政相談委員による定例行政相談所を毎月開設しています。相談は無料で、秘密は厳守されます。

### 【定例行政相談所】

困毎月第1・3木曜日

午前9時～11時30分

困毎月第1月曜日

午後1時30分～4時



市ホームページ

### 問合せ

困市民生活課相談支援人権係

(☎内線1207)

〈行政苦情110番〉

総務省行政相談センターきくみ群馬

(☎0570-090110)

### 不正軽油の情報をお寄せください

群馬県では不正軽油の情報窓口として不正軽油110番を設けています。軽油に灯油や重油を混ぜたり、灯油や重油をそのまま自動車の燃料として使用すると地方税法違反となる場合があります。このような、不正軽油を製造・販売・使用していると思われる情報がありましたらお知らせください。

### 問合せ・連絡先

不正軽油110番

(☎027-231-2801)

前橋行政県税事務所県税課軽油広域調査係

### 安中産米の食味検査のご案内

#### 食味検査のご案内

安中市では市内産米の品質向上とブランド化の推進支援のため玄米および精米の食味検査を実施しています。食味検査と



は近赤外線分析により、水分、タンパク質、アミノ酸、脂肪酸度(玄米のみ)を測定し食味値を出すことで、お米のおいしさを客観的に確認することができます。安全・良質な米作りの一助としてぜひご活用ください。

### 【検査対象者】

本市内に所在する水田で収穫した米穀を販売の用に供する個人、法人、地域営農集団に所属している人。

### 【持ち物】

計測したい玄米または精米90ml(約80g)

申請する人の印鑑

### 【受付】

困農林課窓口にて受け付けします。申請書は窓口を用意してあります。月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分(祝日および年末年始を除く)

※計測は1回につき数10秒ほどですが、機器の起動や設定の変更に10分ほど時間をいただく場合があります。

### 問合せ

困農林課農政係

(☎内線2612)

「童謡フェスティバル」および「青少年健全育成市民のつどい」のミュージカル公演の中止について

今年度の童謡フェスティバルおよび青少年健全育成市民のつどいのミュージカル公演



ジカル公演は、新型コロナウイルスの感染拡大をうけ、中止とします。

## 国民年金からのお知らせ

**年金受給者が死亡したときはすみやかに届出をしましょう**

年金を受ける権利は死亡するとなくなり、年金受給者が死亡したときは、「年金受給権者死亡届」を14日以内に年金事務所へ提出してください。提出が遅れると年金が過払いになり、遺族の人から返納していただくこととなりますので、ご注意ください。

また、受給者が死亡したときに生計をともししていた三親等以内の遺族がいる場合は、申請により死亡した月の分までの年金が支払われます。まだ受け取っていない年金がある場合は、未支給年金を請求できますので、死亡届と一緒に「未支給年金・保険給付請求書」を提出してください。

なお、提出する際には次の添付書類が必要です。

### 【添付書類】

・「年金受給権者死亡届」のみを提出する場合

①死亡した人の年金証書

②死亡の事実を明らかにすることができる書類（住民票除票、死亡診断書（コピー可）などのいずれか）

・未支給年金を請求する場合

前記の①・②に加えて

③死亡した受給者と請求者の身分関係を明らかにする戸籍謄本（全部事項証明書など）

④生計をともししていたことを証明する書類（世帯全員の住民票など）

⑤死亡した受給者と請求者のマイナンバーが確認できるもの（マイナンバーカードなど）

※一部の添付書類を省略することができます。

これ以外にも添付書類が必要な場合もありますので、高崎年金事務所まで必ずお問い合わせください。

### 「扶養親族等申告書」の

#### 提出はお済みですか

老齢年金は所得税法により「雑所得」として課税の対象となります。支払われる年金から各種の控除を行い、残りの額から所得税が差し引かれます。

各種の控除を受けるためには、日本年金機構から送られる「扶養親族等申告書」に必要事項を記入して期限までに必ず提出してください。

「扶養親族等申告書」が送られる老齢年金受給者は、次のとおりです。

・65歳以上で年間158万円以上の年金を受けている人

・65歳未満で年間108万円以上の年金を受けている人

この申告書を提出しないと、扶養控

除などの控除が受けられず、税金が多く徴収されてしまうことがありますので、忘れずに提出してください。

なお、障害年金や遺族年金には税金がかかりませんので、これらのみを受給している人には扶養親族等申告書は送られません。

### 年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。令和2年度に新たに対象となる人は、請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

#### 対象となる人▼

○老齢基礎年金を受給している人  
ただし、左記の要件をすべて満たしている必要があります。

・65歳以上である

・世帯員全員が市町村民税非課税である

・年金収入額とその他所得額の合計が879,900円以下である

○障害基礎年金・遺族年金を受給している人

ただし、左記の要件を満たしている必要があります。

・前年の所得額が（4,621,000円＋扶養親族の数×38万円※）以下

である

※同一生計配偶者のうち70歳以上の人または老人扶養親族の場合は48万円、特定扶養親族または16歳以上19歳未満の扶養親族の場合は63万円

### 請求手続き▼

日本年金機構から、10月中旬頃より順次、通知が送付されます。請求手続きが必要な人には、請求書（ハガキ形式）が同封されていますので、請求書の提出をお願いします。また、令和2年度中に世帯構成などが変更になり、要件を満たすようになった人については、請求書が届きませんので、困保年金課、困住民福祉課または年金事務所まで手続きをお願いします。

**日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください**

日本年金機構や厚生労働省から、口座番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めたりはありません。制度など詳しく知りたい場合は、年金事務所へお問い合わせください。

### 問合せ▼

高崎年金事務所お客様相談室  
☎027-322-4299

### お詫びと訂正

「おしらせ版あんなか9月15日号」のP4の記載に誤りがありました。

誤・☒下水道事務課

正・☒下水道課  
お詫びして訂正します。

**労働委員会が雇用のトラブル  
解決をサポートします**

県労働委員会では、労働者個人と事業主の、労働条件などに関するトラブル(個別的労使紛争)を解決するための支援をしています。

経験豊かなあつせん員が両者の間に立って、話し合いによる解決を目指します。費用は無料で、秘密は厳守します。労使のトラブルでお困りの人は、ご相談ください。電話での相談も受け付けています。

**対象者**▼県内事業所に勤務する労働者・県内事業所の事業主

**対象事案**▼解雇・雇止め・配置転換・懲戒処分・パワハラなどの労働に関する紛争

**費用**▼無料

**問合せ・相談**▼

群馬県労働委員会事務局(県庁26階)  
(☎027-226-2783)

**広報誌「うすい」**

**18号発行のお知らせ**

公立碓氷病院では、9月下旬頃に広報誌「うすい」18号を発行しました。院内や市内施設で配布しているほか、病院のホームページ(<https://usui-hospital.jp/>)でもご覧になることができます。

**問合せ**▼

公立碓氷病院  
(☎027-385-8221)

**本市民課  
休日窓口開設日**

10月4日・18日 11月1日・15日  
午前8時30分～正午

**業務内容**

- 住民票の写しの交付
- 戸籍謄本・抄本の発行
- 印鑑証明書の発行
- その他市民課取扱各種証明書の発行



**催し**

**安中市消防隊秋季点検を  
実施します**

**実施します**

火災が増える乾燥期を迎えるにあたり消防団員、女性防火クラブ員および消防職員の士気の高揚、消防態勢の強化を目的に秋季点検を実施します。消防団員の服装点検や消防車両の点検など、日ごろの訓練の成果をご披露しますので、ぜひご見学ください。

**日時**▼10月18日(日)午前9時30分(雨天中止)

**場所**▼西毛総合運動公園野球場東側広場(安中市中宿)

**内容**▼観閲および姿勢・服装の点検、機械・器具の点検、表彰式など(見学無料)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、一部内容を省略して行います。

す。  
**その他**▼点検当日は、会場内にて消防車両のサイレン吹鳴を行います。

**問合せ**▼

安中消防署防災係  
(☎381-5881)



**募集**

**子どもの**

**里親になりませんか**

県では、さまざまな事情から家庭で生活することができない子どもを、家族の一員として迎え入れ、愛情と誠意をもって養育してくださる里親を募集しています。

西部児童相談所(高崎市高松町6)は、里親に関心のある人が相談や里親と交流できるサロンを開催します。ご

希望により、里親制度の説明も行います。

**日時および会場**▼

10月9日(金)午前10時～正午  
富岡市役所 議会棟エントランス・第11会議室

10月15日(木)午前10時～正午  
藤岡公民館 第1学習室・第2学習室  
10月22日(木)午前10時～正午  
高崎市役所 中2階ロビー

**対象**▼里親に関心のある人や養子縁組を検討している人

**費用**▼無料

**申込み**▼直接会場へ

**問合せ**▼

群馬県西部児童相談所  
(☎027-322-2498)

**手話で伝えよう Vol.22**

今月の手話で伝えようは【終わる】という単語です。

「〇〇が終わる。」という表現の他に、動詞の後に表すと「〇〇でした。」という過去形の意味になります。



**解説**

上に向けた両手のひらを下におろしながら手をすぼめる。

(安中市立松井田北中学校長 岩崎 聡)

「手話で伝えよう」は今月号で終了になります。ありがとうございました。



講座・教室

群馬県聴覚障害者のための啓発講座

聴覚障害者(中途失聴者・難聴者)が、自らの障害を受容し、仲間との交流を進め、社会への参加が積極的に行えるように支援し、周囲の人と共に聴覚障害者の福祉の増進に資することを目的とした講座が開催されます。

日時・会場

11月15日(日)午後1時30分～3時30分  
群馬県社会福祉総合センターB01会議室

内容

聞こえにくいことへの理解とスムーズなコミュニケーション方法を学ぶ  
対象者



地域おこし協力隊 活動報告 Vol.29

皆さんこんにちは。地域おこし協力隊の南畝です。

まだまだ自粛生活が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。

この夏は、秋間梅林で草刈り作業のお手伝いや活動拠点の整備をしました。来年もまた元通りの状態で開花祭が行えるよう秋間梅林の人たちも一生懸命頑張っています。遠出ができない今だからこそ市内の人に地域の良さを



コロナ禍で様々なことが難しい状況ですが、私自身が地域のために何ができるかもう一度考えてみたいと思います。

県内に居住する聞こえに不自由のある人やその家族・支援者・ボランティアをしてみたい人など関心のある人  
申込み方法  
・電話 FAX、メールにて申込みください  
①住所(市町村名のみ)②氏名(フリガナ)③FAXまたは電話番号④聴覚障害の有無(無の場合は聴覚障害者との関係)  
10月5日(月)～11月9日(月)必着  
主催・問合せ  
〒371-0843  
前橋市新前橋町13-12 群馬県社会福祉総合センター 3階 群馬県聴覚障害者コミュニケーションプラザ  
(☎027-255-6633)  
(FAX027-255-6634)  
(メール info@gunma-compur.jp)

「フレイル予防教室」

「フレイル」とは、高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指します。介護が必要となった原因の上位を占める「転倒」・「認知症」とフレイルは、関連が深いと言われています。

「フレイル」は、これからの介護予防に必要なキーワードです。体力測定や健康講話などを通じて、「フレイル」について一緒に楽しく学びましょう。当日は動きやすい服装でいらしてください。

※新型コロナウイルスなどの影響で、中止になる場合があります。  
※感染症予防のため、会場出入りの際のマスク着用をお願いします。  
※当日は自宅での体温測定を行い、発熱などの症状がある場合は参加をご遠慮ください。

日時

○11月4日(水)午後1時30分～3時  
○11月18日(水)午後1時30分～3時  
○11月25日(水)午後1時30分～3時

場所▼1日目：松井田文化会館小ホール

2日目以降：☒2階大会議室

対象者▼市内在住の概ね65歳以上の人で、3日間参加できる人優先

※運転ができない人は送迎をご利用いただけます。申込みの際にお伝えください。

参加費▼無料

持ち物▼飲み物、タオル、筆記用具  
定員▼15人(先着順)

申込期間▼10月9日(金)午前9時～  
※定員になり次第終了

申込み・問合せ

☒介護高齢課地域包括支援センター  
(☎内線1189・1195)

「のびのび元氣塾」

年齢を重ねても自分らしく、自立した生活ができるだけ長くするためには、失われていく筋肉や関節の可動域を少しでも維持することが重要になります。

「ヨガ・ストレッチ」で、心と身体のリフレッシュと癒しを体感してください。

日時

10月13日(火)午前10時～11時  
11月10日(火)午前10時～11時

参加費▼無料

会場▼☒アリーナ

対象者▼50歳以上の2日間参加できる市民の人

内容▼ヨガ・ストレッチ・食事ミニ講話

講師▼スポーツインストラクター

片岡瑠明先生

定員▼10人(先着順)

持ち物▼ヨガマットまたはバスタオル、上履き、タオル、飲み物

申込み期間・問合せ

※10月1日(木)～12日(月)健康づくり課保健指導係(☎内線1174)に電話でお申し込みください。

「健康づくり講座」

本来の良い健康状態・体型に身体を戻す。体幹強化や姿勢を整えるセルフケア、運動不足の人・運動の苦手な人にもおすすすめです。

日時▼

10月16日(金)午前10時～11時  
11月13日(金)午前10時～11時

会場▼アリーナ

対象者▼40歳～70歳までの市民

内容▼体幹強化・筋力トレーニング(軽体操)

講師▼健康運動指導士 佐藤みゆき先生

定員▼10人(先着順)

参加費▼無料

持ち物▼ヨガマットまたはバスタオル、上履き、タオル、飲み物

申込み期間・問合せ▼

※10月1日(木)～15日(木)健康づくり課保健指導係(☎内線1174)に電話でお申し込みください。

各講座・教室については新型コロナウイルスなどの影響で、中止になる場合があります。

感染症予防のため、会場出入りの際のマスク着用をお願いします。

当日は自宅での体温測定を行い、発熱などの症状がある場合は参加をご遠慮ください。



健康

中学3年生・高校3年生

インフルエンザ予防接種

費用助成のお知らせ

10月1日からインフルエンザ予防接種の助成が始まります

今年度から、中学3年生・高校3年生相当の年齢の人を対象にインフルエンザ予防接種費用の助成を開始します。

インフルエンザ予防接種助成期間▼

10月1日(木)～令和3年1月末日

助成対象となる人▼

①今年度中学3年生相当(平成17年4月2日から平成18年4月1日生まれ)の人  
②今年度高校3年生相当(平成14年4月2日から平成15年4月1日生まれ)の人

接種回数▼1回  
個人負担額▼1,000円

接種の方法▼

対象者あてに、予防票をお送りします。予防票と健康保険証を持って市内の指定医療機関で予防接種を受けて自己負担金1,000円を医療機関へお支払いください。

問合せ▼

健康づくり課予防係

(☎内線1172)

高齢者インフルエンザ

予防接種のお知らせ

10月1日からインフルエンザ予防接種の助成が始まります

インフルエンザ予防接種助成期間▼

10月1日(木)～令和3年1月末日

助成対象となる人▼

①接種日時点において65歳以上の人  
②接種日時点において60～64歳で、心臓、じん臓、呼吸器などに一定の障害を有する人

接種回数▼1回

個人負担額▼1,200円

生活保護世帯や中国残留邦人の支援などを受けている人は無料になりますので、接種を受ける前に健康づくり課または困住民福祉課で申請してください。申請の際には、印鑑が必要です。

接種の方法について▼

健康保険証を持って医療機関へ行き予防接種を受け、自己負担金1,200円を医療機関へお支払いください(下記の市内各医療機関には、あらかじめ予防票が用意されています)。

※市外の医療機関で接種を希望される人は、安中市用の予防票を健康づくり課または困住民福祉課で受け取り、健康保険証と一緒に持参して接種を受けてください。

やむを得ない事情で事前に用意できない人は、市外の接種医療機関でお申し出ください。

インフルエンザ予防接種が受けられる市内医療機関(50音順)

医療機関名	電話番号
アミヤ医院	385-11511
あやこまごころ診療所※	388-11180
有坂内科医院※	381-0485
いのうえ整形外科・内科クリニック※	380-1717
いわい中央クリニック※	381-2201
浦野整形外科医院	385-8810
大貫クリニック※	380-1181
おにかた医院※	385-1351
くろさわ医院	393-5311
公立碓氷病院※	385-8221
櫻井内科医院※	385-8551
さるや内科医院※	384-3681
清水耳鼻咽喉科医院	381-0360
正田病院※	382-1123
城田医院※	385-7858
須藤病院※	382-3131
田口医院※	393-1731
武井内科循環器科※	393-1005
永山医院※	381-0314
半田内科医院	385-6031
藤巻医院※	393-1324
堀口医院※	381-0229
本多病院	382-1255
松井田病院※	393-1301
原則予約不要	
みやぐち医院※	384-1126
もてき内科医院※	382-2510

※印の医療機関は事前に予約が必要です

問合せ▼

健康づくり課予防係

(☎内線1172)

【料金無料】まだ間に合います

特定健診を受診しましょう

市内の医療機関にて個別健診実施中(11月末まで)

令和2年度国民健康保険特定健康診査・後期高齢者健康診査の個別健診は市内の下記医療機関で受診することができます(個別健診とは、集団健診と同じ内容の検査を市内の医療機関で実施することをいいます)。

下記により、希望する医療機関で受診してください。

期間▼11月30日(月)まで(休診日については各医療機関にお問い合わせください)

料金▼無料(約7,000円以上かかる健診を年1回無料で受診できます)

健診機関▼下記(の医療機関)

注意事項

◆受診票・受診券と保険証を必ず持参してください。

◆午前中のみ(の)受診となります。

◆朝食を食べずに受診してください(薬を服用している人は事前にかかりつけ医とご相談ください。また、受診票・受診券裏面の質問票の既往歴に服

用している旨をチェックしてください)。

◆肺炎ウイルス検診を同時に実施します(対象者は肺炎ウイルス検診を受けたことがない人)。

◆個別健診と集団健診のどちらか一方の受診となります。重複して受診した場合は、あとから受けた健診費用は全額自己負担になります。

◆市の人間ドックを受診する人は、健診項目が重複するため受診できません。

その他

◆4月以降に国民健康保険(安中市)・後期高齢者医療制度に加入した人で健康診査の受診を希望する場合は<sup>1</sup>国保年金課へお問い合わせください。

◆国民健康保険(安中市)・後期高齢者医療制度以外の健康保険加入者(年度途中での異動を含む)は受診できませんので、加入している健康保険にお問い合わせください。

◆コロナウイルス感染予防のため、お出かけ前に検温をお願いします。また、必ずマスクの着用をお願いします。

◆発熱や咳・鼻水・下痢など、体調が悪い人、風邪症状がある場合は受診をお控えください。

医療機関名	電話番号
アミヤ医院	385-1511
あやこまこころ診療所	388-1180
有坂内科医院※	381-0485
いのうえ整形外科・内科クリニック※	380-1717
いわい中央クリニック※	381-2201
浦野整形外科医院	385-8810
大貫クリニック※	380-1181
おにかた医院※	385-1351
くろさわ医院	393-5311
公立碓氷病院※	385-8221
櫻井内科医院※	385-8551
さるや内科医院※	384-3681
正田病院※	382-1123
城田医院※	385-7858
須藤病院※	382-3131
田口医院※	393-1731
武井内科循環器科※	393-1005
半田内科医院	385-6031
藤巻医院※	393-1324
堀口医院※	381-0229
本多病院	382-1255
松井田病院	393-1301
みやぐち医院※	384-1126
もてき内科医院※	382-2510

(50音順)

日頃の生活習慣を振り返る年に一度のチャンスです。毎年必ず受けましょう。

問合せ

国保年金課国保係

(☎内線1113)

フレイルを予防しましょう Vol.7



- ①椅子の横に立ちます。安全のため背もたれに手を添えます。
- ②太ももを高く上げます。1.2.3.4のカウントで床と平行になるぐらい上げます。
- ③5.6.7.8のカウントで、かかとを床にゆっくり下ろします。(左右8回)  
ポイント：太ももを上げていくときに重心をやや前方に移します。

痛みが出たら中止してください。

正しい方法、詳しい内容は地域包括支援センターまで  
 出典：高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング  
 制作：群馬県地域リハビリテーション支援センター

# 行事カレンダー

10月1日▶11月15日

日	曜日	行事名	日	曜日	行事名	日	曜日	行事名
<b>10月</b>			16	金		<b>11月</b>		
1	木	●ふるさと学習館企画展 「あの日 あの頃 この町で」 (～令和3年2月21日)	17	土		1	日	
2	金		18	日	●安中市消防隊秋季点検 西毛総合運動公園野球場東側広場 9:30～	2	月	
3	土		19	月		3	火・祝	●旧中山道ウォーキング
4	日		20	火		4	水	
5	月		21	水		5	木	
6	火		22	木		6	金	
7	水	●子育てサポーター養成講座 文化センター大会議室	23	金		7	土	
8	木	●子育てサポーター養成講座 文化センター大会議室	24	土	●第25回あかみ音楽教室 ハロウィン・コンサート 文化会館 開場 13:00 開演 13:30	8	日	
9	金		25	日		9	月	
10	土	●秋の弦楽三重奏 文化会館 開場 13:30 開演 14:00	26	月	●第10回農業委員会総会 困201会議室 13:30～	10	火	
11	日		27	火		11	水	
12	月		28	水		12	木	
13	火		29	木		13	金	
14	水		30	金		14	土	
15	木		31	土		15	日	

※毎週月曜日は市民交通安全日、毎月1日は県民交通安全日です。

## 全国一斉の情報伝達試験を実施します

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、次のとおり情報伝達試験を行います。この試験は、全国瞬時警報システム(Jアラート)(※)を用いた試験で、本市を含む全国の地域で様々な手段を用いて情報伝達試験が行われます。ただし、災害が発生した場合または発生する恐れがある場合などには試験を中止します。

本市が行う情報伝達試験の内容は以下のとおりです。

10月7日(水)  
午前11時ごろ

情報伝達手段	内 容
防災行政無線	市内に設置した防災行政無線から、一斉に、次のように放送されます。 【放送内容】 1. チャイム音 2. 「これは、Jアラートのテストです。」×3回 3. 「こちらは、ぼうさいあんなかです。」×1回 4. チャイム音
メール配信サービス	安中市メール配信サービスに登録している人で、防災情報の「安中市全域」または「Jアラート」を選択している人へ試験メールが配信されます。

(※)Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。

### 【防災行政無線テレホンサービス】

防災行政無線の放送を聞き逃した場合や放送内容が聞き取りづかった場合などに、放送内容を電話で確認できるサービスです。☎0800-800-3664(通話料無料)

問合せ▶ 困危機管理課危機管理係(☎内線1135)

## 休館のご案内

恵みの湯	10/6・20 11/4
峠の湯	10/13・27 11/10
鉄道文化むら	10/27
文化センター(※は図書館のみ休館です)	10/6・13・20・27・30※
	11/3・10
文化会館	10/5・12・19・26・31
	11/2・9

碓氷川熱帯植物園	10/6・13・20・27 11/4・10
スポーツセンター(※は温水プールのみ休業です)	10/5・12※・19・26※
	11/2・4・9※
学習の森	10/6・13・20・27
	11/4・10
いきいき長寿センター	10/5・12・19・26
	11/2・4・9

# 相談案内

10月1日▶11月15日

相談内容	場所・日時	予約・問合せ
行政相談	☎ 10/1・15 11/5 9時～11時30分 ☎ 10/5 11/2 13時30分～16時	☎ 市民生活課(☎内線 1207)
無料法律相談	☎ 10/2・16・22※ 11/6 13時～16時 ※13時～15時	要電話予約 ☎ 市民生活課(☎内線 1207)
人権相談	☎ 10/15 13時30分～15時30分 ☎ 10/16 13時30分～15時30分	☎ 市民生活課(☎内線 1207)
家庭児童相談 (電話相談・面接相談)	月～金曜日(祝日を除く) 9時～16時	要電話予約 ☎ 子ども課(☎382-8005)
健康相談 (生活習慣病・育児・栄養相談など)	☎ 月～金曜日(祝日を除く)	要電話予約 ☎ 健康づくり課(☎内線 1174)
妊婦健康相談 (母子手帳交付)	☎ 月～金曜日(祝日を除く) 8時30分～16時30分 ☎ 毎週金曜日(祝日を除く) 14時～16時	要電話予約 ☎ 健康づくり課(☎内線 1174)
消費生活相談	消費生活センター(☎ 敷地内) 月～金曜日(祝日を除く) 9時～16時	消費生活センター(☎382-2228)
無料税務相談	☎ 10/1 11/5 13時～16時 ☎ 10/19 13時～16時	要電話予約 ☎ 税務課(☎内線 1061)
障害者相談 (知的・身体障害者相談)	☎・☎ 月～金曜日(祝日を除く) 8時30分～17時15分	☎ 福祉課(☎内線 1155)
精神障害者相談	月～土曜日(祝日を除く)10時～18時	ヌアリーベ(☎380-5385)
青少年相談 (電話相談・面接相談)	☎ 青少年センター 月・火・水・金曜日 (祝日を除く) 9時～14時	要電話予約 ☎ 青少年センター(☎393-4777) メール相談(seishonen@city.annaka.lg.jp)
介護相談・認知症相談 (電話相談・面接相談)	月～金曜日(祝日を除く) 8時30分～16時	要電話予約 ☎ 介護高齢課(☎内線 1189) ☎ (☎内線 2156)
成年後見制度に関する相談	☎・☎ 月～金曜日(祝日を除く) 8時30分～17時15分	要電話予約 ☎ 介護高齢課(☎内線 1188) (65歳未満) ☎ 福祉課(☎内線 1155)
配偶者・恋人などからの暴力 (DV・デートDV)に関する相談	月・火・木・金曜日(祝日を除く) 9時～16時	安中市 DV 電話相談(☎329-6646)
生活困窮に関する相談 (生活支援相談窓口)	月～金曜日(祝日を除く) 9時～16時30分	要電話予約 ☎ 福祉課(☎内線 1191)
ひきこもりに関する相談	月～金曜日(祝日を除く) 9時～16時	要電話予約 ☎ 福祉課(☎内線 1191)
若者就職活動個別相談	☎ 10/6 10時～12時	要電話予約 ぐんま若者サポートステーション (☎027-233-2330)
心配ごと相談	地域福祉支援センター 第2木曜日 9時～11時30分	地域福祉支援センター(☎382-8397)
交通事故相談	安中交通安全協会 月～金曜日(祝日を除く) 9時～16時	要電話予約 安中交通安全協会(☎382-0211) (会員対象)

※新型コロナウイルス感染症の影響により、相談日時が変更および中止になる場合があります。



## 給水管修理当番業者 (10月1日～11月15日)

上水道の給水管の修理は、業者で行っていますので漏水などの修理は、その日の当番業者にお申し込みください。修理代は実費です。【安中市管工事協同組合 ☎385-4401】

10月	16日	13・11・6	11月
1日	20・21・7	17日	14・21・7
2日	23・25・4	18日	10・25・4
3日	9・24・17	19日	20・24・17
4日	16・19・18	20日	23・19・18
5日	12・2・22	21日	9・2・22
6日	15・8・5	22日	16・8・5
7日	13・1・3	23日	12・1・3
8日	14・11・6	24日	15・11・6
9日	10・21・7	25日	13・21・7
10日	20・25・4	26日	14・25・4
11日	23・24・17	27日	10・24・17
12日	9・19・18	28日	20・19・18
13日	16・2・22	29日	23・2・22
14日	12・8・5	30日	9・8・5
15日	15・1・3	31日	16・1・3

業者名	TEL	業者名	TEL
1 (株)群馬水工	382-9433	14 (株)半田組	385-8374
2 (有)入沢電気商会	382-1609	15 (有)福美商事	381-0293
3 (有)内堀設備工事	393-0157	16 (有)松本住設	385-6278
4 (有)黒須設備工業	381-1148	17 (株)茂木設備	381-6616
5 群栄工業(株)	393-1012	18 (有)山田タイル工業	381-0075
6 児玉工業(有)	393-3118	19 (株)ヤマハチ・クボニワ	381-0435
7 (有)佐藤商店	395-2323	20 (株)ユタカ	385-7647
8 佐藤燃料(株)	381-1111	21 オオカワラ住器	382-1987
9 (有)渋谷設備	381-1262	22 (株)反町備工	384-2058
10 (有)ジーワイ燃設	382-2891	23 第一設備工業(有)	385-8769
11 (有)須藤工業	388-1178	24 (株)フェニックス	382-5262
12 (有)武美工業	382-5061	25 (株)白坂工業	382-4710
13 (有)田中工作所	385-4126		



安中市では、新型コロナウイルス感染症の影響で落ち込んだ経済を解消するため、「安中おもてなしキャンペーン」を実施しています。安中市民の皆さま、ぜひこの機会に地元を旅して、新たな魅力を発見してみてください。

## 先着40,000人限定

令和3年  
3月15日(月)  
宿泊分まで

### 群馬県民・長野県民が

### 安中市内の宿泊施設ご利用で3,000円割引

※宿泊自己負担額が4,000円(税抜)以上の場合に適用

※割引額3,000円のうち500円は宿泊施設にご負担いただいています

利用方法：登録施設を確認し宿泊予約→チェックイン時にキャンペーン利用の旨を伝え身分証を提示→申込書を受け取り記入→精算時に割引(またはキャッシュバック)

※Go Toトラベルキャンペーンと併用可能

※今後の社会情勢により対象地域変更の可能性あり

※連泊の場合1泊分のみ対象、別日であれば1人何度でも利用可

○詳細は安中市ホームページをご覧ください。

広告

広告

広告