

おしらせ版

令和5年2月15日号

No. 306

あんなか

発行 安中市役所
編集 企画経営部情報戦略課
☎ 027-382-1111
市役所ホームページ
<https://www.city.annaka.lg.jp>

表記を省略して表示しています。☒=本庁舎 ☒=松井田庁舎 ☒=谷津庁舎 ☒=碓氷川クリーンセンター ☒=スポーツセンター

2月6日から

オンラインで転出届が提出できるようになりました

2月6日から、オンラインで転出の手続きが可能になりました。このサービスを利用する人は、転出届の提出のための市役所への来庁が原則不要になります。届出はマイナポータルから行います。

操作方法などはデジタル庁ホームページ内の「よくあるご質問」をご覧ください。マイナンバー総合フリーダイヤルにお問い合わせください。

※マイナポータルから転出の届出をした後に、転入先市区町村の窓口で転入届などの手続きが必要です

【手続きできる人】電子証明書が有効なマイナンバーカードを所有する人で、日本国内での引っ越しをする人。

【その他】転出する人ご自身のほか、ご自身と同一世帯員、ご自身以外の世帯員の転出でも利用可能です。

※15歳未満の人は、ご自身で申請することができません

※ご自分以外の世帯員が引っ越しする場合は、引っ越しをする人もマイナンバーカードを持っている必要があります

【必要なもの】

マイナンバーカード・有効な電子証明書とパスワード

【手続の流れ】

①	スマートフォンなどで、マイナポータルにアクセスします。
②	画面の案内に従い、申請情報を入力します。
③	マイナポータルアプリで、マイナンバーカードを読み取り、署名用電子証明書の暗証番号を入力し暗証番号を入力すると、引っ越し先の自治体に、申請情報が送信されます。
④	②で入力した転入届予定日、来庁予定場所で、転入手続を行います。

【注意事項】

海外に引っ越しする場合やDV・ストーカー行為、児童虐待などの被害に遭っているなど、マイナポータルで申請できない場合があります。これまでどおり窓口で手続をしてください。

【問合せ】マイナンバー総合フリーダイヤル(☎012001950178)



デジタル庁
よくある質問

☒本市民課窓口係(☒内線1104)

☒住民福祉課市民係(☒内線2123)

市民課休日窓口

【日時】3月5・19日(日)(第1・3日曜日)
午前8時30分～正午

【場所】☒本市民課

【業務内容】市民課取り扱いの各種証明書の発行

※12月1日からマイナンバーカードを利用して、各種証明書が取得できるコンビニ交付サービスが始まりました

※毎週水曜日は、午後7時まで窓口延長しています

今月の納税と保険料

☆ 国民健康保険税(普通徴収) …………… 8期

☆ 介護保険料(普通徴収) …………… 8期

☆ 後期高齢者医療保険料(普通徴収) …… 8期

☆ 国民年金保険料 … 令和5年1月分

○ 2月28日(火)までに納めてください

「安中市公共下水道事業の事業計画変更手続き」を行うための 意見を募集しています

本市の公共下水道事業は、下水道施設の老朽化や人口および使用料収入の減少といった課題を抱える中、汚水処理施設の効率のかつ適正な整備手法など、様々な取り組みが必要とされます。

市は、効果的な下水道整備の実施および処理を目指すため家庭汚水量原単位を主とした見直しを行い、安中市公共下水道事業の事業計画変更手続きを進めていきます。より良い計画とするため、市民・関係者の皆さんから幅広く意見を募集します。

【募集期間】 2月14日（火）～28日（火）（郵送の場合は当日消印有効）

【意見募集対象者】

- ①本市の区域内に住所または勤務地を有する人（法人を含む）
- ②本市の区域内に存する学校に在学する人
- ③パブリックコメント手続に係る事案に利害関係などを有する人（団体を含む）

【資料の提供】 資料の閲覧・配布および意見の提出方法などのお知らせは、次の場所で行っています。

- ①☎下水道課
- ②市ホームページ

【提出方法】 ☎下水道課窓口にて持参、郵送、FAX、またはメールにて受け付けます。

【その他】

いただいた意見・質問は内容をまとめて市ホームページなどで公表します。また、意見以外の個人情報は公表せず、他の目的にも使用しません。

なお、いただいた意見に対する個別の回答はしませんのでご了承ください。

【提出・問合せ】 ☎下水道課工務係（☎内線3133）

郵送先：〒379-0116 安中市安中二丁目11-24

FAX：380-5566

メール：gesui@city.annaka.lg.jp

第20回統一地方選挙が実施されます

群馬県議会議員選挙が4月9日、安中市議会議員選挙が4月23日に行われる予定です。私たちの意思を県政、市政に反映させるための大切な選挙です。貴重な一票を無駄にしないよう、「よく見て」「よく聴いて」「よく考えて」投票しましょう。詳しくは「広報あんなか」3月1日号と同時配布の「広報あんなか」選挙特集号をご覧ください。

【問合せ】 安中市選挙管理委員会（☎345-3007）

3月の行政相談

【日時】		【場所】
2日(木)	午前9時～11時30分	☎ 第2相談室
6日(月)	午後1時30分～4時	☎ 第5会議室
16日(木)	午前9時～11時30分	☎ 第2相談室

※予約不要、直接会場へお越しください

3月の無料法律相談

【日時】		【場所】
3日(金)	午後1時～4時	☎ 第2相談室
17日(金)	午後1時～4時	☎ 第1相談室

※要予約（予約状況によっては翌月以降になります）
※相談回数は相談者1人につき当該年度2回まで

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用と手指消毒にご協力ください

【予約・問合せ】 ☎市民課市民相談室（☎内線1207）

「安中市子ども読書活動推進計画（第4次）」策定のための

意見を募集しています

子どもが言葉を学び、感性を磨き、表現力を高め、創造力を豊かなものにし、人生をより深く生きる力を身につけるためには読書は非常に大切であり、市では子どもの読書活動の一層の推進を図るために「安中市子ども読書活動推進計画」の策定を進めています。この計画は、同じ目的で国や群馬県が策定している計画を基本としていますが、さらに良いものにするために、市民をはじめ関係者の皆さんから幅広く意見を募集します。

【募集期間】2月1日（水）～28日（火）（郵送の場合は、当日消印有効）

【意見募集対象者】

- ①本市の区域内に住所または勤務地を有する人（法人を含む）
- ②本市の区域内に存する学校に在学する人
- ③パブリックコメント手続に係る事案に利害関係などを有する人（団体を含む）

【資料の提供】資料の閲覧・配布および意見の提出方法などのお知らせは、次の場所で行っています。

- ①[生涯学習課](#)
- ③[市ホームページ](#)

【提出方法】[生涯学習課](#)窓口にて持参、郵送、FAX、またはメールにて受け付けます。

【その他】

いただいた意見・質問は内容をまとめて市ホームページなどで公表します。また、意見以外の個人情報等は公表せず、他の目的にも使用しません。

なお、いただいた意見に対する個別の回答はしませんのでご了承ください。

【提出・問合せ】[生涯学習課](#)（☎内線2242）

郵送先：〒379-0292 安中市松井田町新堀 245

FAX：386-6191

メール：ky-syougai@city.annaka.lg.jp

侮辱罪の法定刑が引き上げられました

侮辱罪とは人の名誉を傷つける行為を処罰する罪です。

インターネット上で人の名誉を傷つける行為が特に社会問題化していることから、誹謗中傷全般に対する非難が高まり、抑止すべきとの国民の意識が高まっています。

令和4年7月から、侮辱罪の法定刑が「拘留又は科料」から「1年以下の懲役若しくは禁錮若しくは30万円以下の罰金または拘留若しくは科料」に引き上げられました。

市民一人ひとりが表現の自由を配慮し、人権を尊重し合い、誹謗中傷などの人権侵害のない社会を築いていきましょう。

【問合せ】[困市民課](#)市民相談室（☎内線1208）

サイバーセキュリティ月間の実施について

2月1日から3月18日は、サイバーセキュリティ月間です。

インターネットは生活に欠かせないツールですが、インターネットを悪用した詐欺やサイバー攻撃による情報の流出などさまざまな問題も発生しています。インターネットを安全に利用するために、必要な対策を行いましょう。

【特に必要な対策】

- ・パスワードは長く複雑にして、誰にも教えないようにする
- ・ウイルス対策ソフトを導入して、常に最新にしておく
- ・フィッシングサイトに注意する
- ・個人情報はむやみに発信しない
- ・相手を傷つけるような発信はしない

【群馬県警察の相談窓口】サイバー犯罪情報・被害相談専用電話

（☎080-2350-0001）

※午前8時30分～午後5時15分（土日・祝日を除く）

令和5年度高校生世代の人に 福祉医療制度に関する通知を送付します

市は、福祉医療制度（医療費助成）の受給資格を、高校生世代の人まで段階的に拡大しています。現在の高校生世代の人の助成範囲は、令和5年1月1日から3月31日までの入院による保険診療の自己負担額相当額および入院時の食事代です。

4月1日から、高校生世代の人の助成範囲が、入院および外来による保険診療の自己負担額相当額および入院時の食事代になります。

福祉医療費受給資格者証（以下、受給者証）の申請については、①または②を確認してください。

①平成17年4月2日から平成19年4月1日生まれの人：要申請

市から対象者に申請通知を2月中旬に発送します。必要事項を記入し、対象者の健康保険証の写しを添付して市に申請してください。

申請方法の詳細は申請通知を確認してください。申請した人には受給者証を順次、送付します。

②現在中学校3年生以下（平成19年4月2日以降生まれ）の人：自動更新のため申請不要

有効期限が切れる前に新しい受給者証を送付します。

※高校生世代とは、生年月日が、15歳に達する日以降の最初の3月31日を経過し、18歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にある人です

※高校生のほか、就労や婚姻している人、学校に通っていない人も対象になります

※現在ほかの資格で福祉医療の受給資格を有している人、生活保護法による保護を受けている人、児童福祉施設などに入所している人、児童福祉法に規定する里親に委託される人など、医療費の自己負担額全額助成を受けている人は対象になりません

【問合せ】

困国保年金課医療年金係（☎内線1112）
困住民福祉課税務係（☎内線2160）



水道料金のスマホ決済が 始まります

市は3月1日から、水道料金のスマートフォン決済サービスを開始し、スマートフォンアプリを利用して水道料金の支払いが可能になります。

水道料金納入通知書のバーコードをスマートフォンアプリのカメラ機能で読み取ることで、支払いができます。

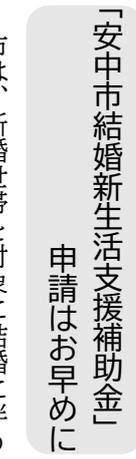
【利用可能スマートフォンアプリ】PayPay、LINE Pay、au Payの各ウォレット

【取扱可能上限額】1回の支払いにつき300,000円まで

【手数料】手数料負担はありません。ただし、アプリのインストールや決済などの通信料は自己負担です。

【その他】スマートフォン決済の場合、領収書は発行されません。領収書が必要な人は、金融機関またはコンビニエンスストアなどの窓口でお支払いください。

【問合せ】☎水道事務課業務係（☎345-3001）



市は、新婚世帯を対象に結婚に伴う住宅賃借費用（賃料、敷金、礼金、共益費、仲介手数料）、住宅取得費用、リフォーム費用および引越し費用の一部を補助しています。

【対象世帯】次の条件すべてに該当する世帯

①令和4年1月1日から令和5年3月31日までに婚姻届を受理された夫婦が属する世帯

②夫婦の令和3年分の所得の合計額が400万円未満の世帯

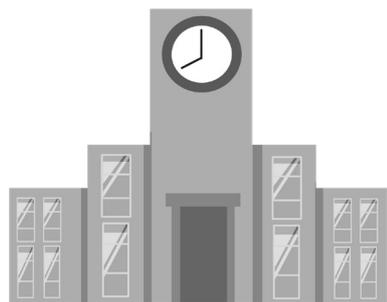
・婚姻を機に離職し、申請時において無職の場合は、当該者の所得は含めません。

・貸与型奨学金を返済している場合は、年間返済額を控除します。

③婚姻日の年齢が夫婦ともに39歳以下の世帯（誕生日の前日に年齢が加算されます）

※右記以外にも要件がありますので、詳しくは市ホームページまたは困地域創造課までお問合せください





【補助金額】1世帯あたり上限30万円

【申請期限】3月31日（金）

※申請を予定している世帯は、必ず事前に相談してください

【問合せ】困地域創造課市民協働係（☎内線1027）

奨学金貸与制度について

市教育委員会は、経済的な理由により就学することが困難な高等学校（これに準ずる学校を含む）に在学中、または入学しようとする生徒を対象に、「奨学資金」の貸し付けを行っています。貸与基準・貸与額・提出書類などの詳細はお問い合わせください。

【申込期限】3月15日（水）

【申込み・問合せ】松教育委員会事務局総務課庶務係（☎内線2221）

令和5年度 有害鳥獣捕獲隊員を募集します

市は、令和5年度にイノシシや小動物などの農作物・生活環境への有害鳥獣の被害防止に携わる捕獲隊員を募集します。希望する人は応募資格を確認のうえ、お申し込みください。

【応募資格】次の要件をすべて満たす人
○安中市内に住所または土地を有し、20歳以上でわな免許または銃猟免許を所持する心身ともに健康な人。ただし、市外在住者および80歳以上の人は市内在籍猟友会長または有害鳥獣捕獲隊長の推薦が必要です。

○過去に鳥獣法違反による刑罰を受けていない人で、令和4年度狩猟者登録を行い、わな猟または銃猟の1年以上の狩猟経験を有し、鳥獣法などの関係法令の規定に従い狩猟に関するマナーを守れる人。

○市の有害鳥獣対策事業の趣旨を理解し、捕獲および見回り、現地での指導などに積極的に参加できる人。また、市に対し滞納および負債などのない人。反社会的勢力もしくはそれらに関与、密接な関係を持っていない人。

【申込期間】2月24日（金）までに松農林課鳥獣対策係まで次の書類を添え

てお申し込みください。

※書類は松農林課窓口に用意してあります

【提出書類】

(1) 申込書・自認書

(2) 狩猟免許（わな・銃）の写し

(3) 令和4年度狩猟者登録証（わな・銃）の写し

(4) 銃器使用の人は所持許可証の写し

(5) 猟友会長または有害鳥獣捕獲隊長の推薦書（必要な場合のみ）

【問合せ】松農林課鳥獣対策係（☎内線2618）

「原油価格及び物価高騰対策給付金」の申請期限について

市は、新型コロナウイルス感染症の長期化や原油価格および物価高騰の影響を受け、事業収入や売上総利益（粗利）が減少した事業者に対し、『原油価格及び物価高騰対策給付金』を交付しています。この給付金の申請期限は、2月28日（火）です。

【対象者】市内に本社もしくは本店、主たる事業所を有する事業者（中堅企業、中小企業者、その他の法人など、個人事業者）、または市民のうち市外で企業活動を行っている個人事業者で、令和4年7月から12月の任意の1か月の事業収入または売上総利益（粗利）が、令和3年、令和2年、平成31年の同月と比較し、25%以上減少している事業者。

※1事業者につき、1度のみの交付です。詳細は、市ホームページを確認してください

【給付額】

①減少率が50%以上の事業者法人…10万円、個人事業者…5万円

②減少率が25%以上50%未満の事業者法人…5万円、個人事業者…3万円

【問合せ】松観光経済課商工労働係（☎内線2621）

こころの健康相談

「こころの健康相談」(予約制)を実施します。心に悩みや不安のある人、お酒の問題でお悩みの人、認知症などについて心配のある人および家族の相談に応じます。費用は無料です。

【日時】2月28日(火)午後1時～4時
3月28日(火)午後1時～4時

【場所・予約先】安中保健福祉事務所
(☎381-0345)

有害物をごみステーションに出す際の注意点

各種類ごとに透明または半透明の袋に入れてください。

種類	注意点
スプレー缶、カセットボンベ、加熱式タバコ、ライター類（発火の危険性の高いもの）	中身を使い切り、穴を開けずに出してください。（使い切れない場合は、 <input checked="" type="checkbox"/> 確氷川クリーンセンターに持ち込んでください）
蛍光管・白熱電球	安全のため購入時のケースや新聞紙などの古紙に包んで出してください。割れてしまった蛍光灯や白熱電球は「不燃物」の日に出してください。
乾電池	小型充電式電池（リチウムイオン電池など）およびボタン電池は、収集できません。回収協力店（販売店など）にある回収箱などを利用してください。

【問合せ】環境政策課廃棄物対策係（☎内線1881）

猫によるトラブルが

増えています

「庭に猫がフン尿をする」「猫にエサだけ与える人がいる」など猫による被害が寄せられています。次のことに気を付け、人も猫も住みやすい環境を作りましょう。

○外猫に無責任なエサやりはやめましょう

きちんと管理をしないままエサを与えているとフン尿や食べ残しなど近隣に迷惑をかけることとなります。単にエサを与える行為だけでは、さらに外猫を増やすことにつながります。エサやりだけではなく不妊去勢手術やトイレの設置など、「自分が飼い主である」という自覚を持ち、地域の理解を得て飼育しましょう。

○自身で飼えないようであれば、里親を探してあげましょう。動物の遺棄・虐待は犯罪のため、絶対にやめましょう。

○室内飼育をしましょう

外に出る猫は、交通事故や病気のリスクが非常に高く寿命は室内飼育の半分くらいとも言われています。

また、公共の場所でのフン尿や物を壊すなどの近所トラブルの原因にも

3月 古紙・古着等行政回収 収集日程表

3月	収集地区名
1日(水)	安中1区(JR安中駅より西側)・安中2区~11区(並木団地・遠丸団地・下高別当地区を除く)・九十九地区・細野地区
8日(水)	安中1区(JR安中駅より東側)・遠丸団地・下高別当地区・岩野谷地区・板鼻地区・新堀地区(源ヶ原地区を除く)・松井田地区・臼井地区・坂本地区
15日(水)	安中12区・原市地区・並木団地・秋間地区・後閑地区
22日(水)	磯部地区・東横野地区・西横野地区・源ヶ原地区

- 古紙は雨天でも回収します。
- 古着は濡れるとリサイクルができません。雨の日や雨の降りそうな日、降った後の路面が濡れている日は出すのを控え、次回の回収日に出してください。
- 収集日当日(午前8時30分まで)にお住まいの地域の決められたごみステーションに出してください。(前日などには出さない)
- ごみの出し方などの詳細は、「家庭ごみ収集日程表」または市ホームページをご覧ください。

【問合せ】環境政策課廃棄物対策係（☎内線1881）

放射線量・放射性物質の測定について

◎空間放射線量の測定について

市は、市役所本庁をはじめ、松井田庁舎、小中学校などで放射線量の測定を行っています。本庁と松井田庁舎以外の測定結果は、市ホームページをご覧ください。

【測定高】地表より100cm
(単位：マイクロシーベルト / 1時間)

測定地	測定月日	市役所本庁	松井田庁舎
	1月17日(火)	0.043	0.058

(国の定める除染基準は0.230マイクロシーベルト / 1時間です)

◎水道水の放射性物質の測定について

市は水道水の定期検査を実施しています。市内の水道水、水道原水から放射性物質は検出されませんでした。安中市の水道水は安全が確保されており、安心してご使用いただけます。

【問合せ】

- 空間放射線量に関すること
環境政策課環境推進係（☎内線1882）
松総務管理課管理係（☎内線2114）
- 上水道に関すること
上水道工務課（☎内線3121）

なりません。行方不明の心配もなく、安
全で快適な環境で長生きしてもらった
めにも室内飼育をしましょう。

【問合せ】①環境政策課環境推進係(☎
内線1883)

県動物愛護センター西部出張所(☎
0274-67-7677)

家畜を愛玩目的で

飼育している人にお知らせ

家畜伝染病予防法に基づき、家畜(愛
玩用を含む)の飼育者は毎年1回、家
畜保健衛生所に飼育頭羽数などを報告
する必要があります。

また、家畜の飼育者は重大な家畜伝
染病を疑う症状を発見した時の通報
と、家畜を病気から守るための消毒な
どの取り組みも義務付けられていま
す。

対象になる動物を1頭(羽)でも飼
育されている人は報告が必要です。

【対象動物】

牛・鹿・馬・羊・山羊、豚(ミニブタ、
マイクロブタ含む)・いのしし・鶏・
あひる・うずら・きじ・だちょう・エ
ミュー・ほろほろ鳥・七面鳥

まだ報告が済んでいない人は家畜保
健衛生所に報告をお願いします。

【報告内容】

住所・氏名・連絡先および令和5年2
月1日現在の飼育している動物の種類
と頭羽数

【報告先・問合せ】

県西部家畜保健衛生所(☎362-
2261)

ミツバチを飼育している人に

お知らせ

養蜂振興法に基づき、ミツバチを飼
養するすべての人(趣味での飼育など
を含む)は毎年1回、家畜保健衛生所
に飼育状況などを届け出る必要があり
ます。飼育しているが届出をしていな
い人、今後、飼育予定の人は家畜保健
衛生所まで届出をしてください。

また、ミツバチの飼育に際して、適
切な衛生管理をお願いします。ミツバ
チに異状が見られた場合は、家畜保健
衛生所に相談してください。

【届出内容】

住所・氏名・連絡先・ミツバチ飼育場
所・群数・飼育計画

【報告先・問合せ】

県西部家畜保健衛生所(☎362-
2261)



秋間梅林ウォーキングを開催します

毎年たくさんの方の来場者で賑わう秋間
梅林内をガイド付きで見どころをめぐ
る「秋間梅林ウォーキング」を開催しま
す。ガイド付きならではのおすすすめス
ポットを約3時間で歩きます。丘陵地
帯で起伏がありますが、景色は抜群。グ
ループでもお1人でも参加できます。
春の香りを満喫してみませんか。

【日時】3月11日(土)午前8時45分集合
※小雨決行

【集合場所】観梅公園

【参加費】100円(保険料)

【募集人数】40人(先着順)※電話でお申
し込みください

【申込期間】2月20日(月)午前8時30分
～3月3日(金)午後5時15分

【コース】観梅公園↓展望台↓三軒茶屋

↓貝戸沢橋↓二軒茶屋↓鮑馬神社↓恵
宝沢の道標↓三軒茶屋↓遊歩道(頂上)
↓観梅公園

※コース案内図は当日お渡しします

【申込み・問合せ】☎観光経済課観光係
(☎内線2622)

「ゆうあい館 作品展」

開催のお知らせ

安中市ゆうあい館は、当館主催教室
のエコクラフト・子ども書道の力作に
加え、当館を利用している大人・かな書
道、碓氷フォトクラブ、若鮎句会、パッ
チワークサークルの皆さんの作品を展
示します。どうぞ、お気軽にご来館くだ
さい。

【日時】3月1日(水)～3日(金)午前
9時～午後4時30分

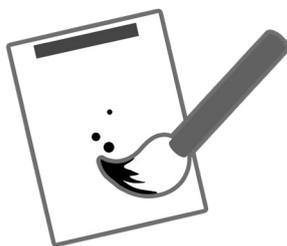
※3日は、午後4時まで

【場所】安中市ゆうあい館1階会議室

※各日ともに粗品を用意しています
(数量限定)

【問合せ】安中市ゆうあい館(☎393-
3537)

※今後の新型コロナウイルス感染症の
拡大状況によっては、中止になる場合
があります





はじめてのスマホ教室

「スマートフォンを使ってみたいけど、使いこなせる自信がない…」そんな人を対象に、スマホ教室を開催します。市が準備したスマートフォンを使いながら、講師がわかりやすく教えていねいに説明します。安心してご参加ください。

【日時】3月15日(水)午後2時～4時

【場所】☒大会議室

【内容】スマホ入門編(電源の入れ方、文字入力、電話、メール、カメラ、二次元コード読込など)

【講師】ソフトバンクスマホアドバイザー

【参加費】無料

【対象者】次の両方に該当する人が対象です。

- ①市内在住の65歳以上でスマートフォンを持っていない人
- ②1月13日(金)に実施したスマホ教室に参加していない人

【持ち物】筆記用具

※スマートフォンは市が用意します

【定員】20人(先着順)

【申込期間】2月24日(金)午前9時～

【申込み・問合せ】☒高齢者支援課地域包括支援センター(☎内線1193)

※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の参加は控えてください

『STOP! 金銭トラブル!』

『守ろう私の財産』講座開催

悪質商法などの手口は年々複雑化・巧妙化しており、多くの高齢者が消費者トラブルに巻き込まれています。被害を未然に防ぐために、日頃から悪質商法に関する知識を身につけ、その手口と対処法を学んでみませんか。悪徳商法対策以外にも、あなたの大切な財産を守るためのコツを教えます。

【日時】3月24日(金)午前10時～11時30分

【場所】あんなかスマイルパーク多目的室

【講師】弁護士(群馬県金融広報アドバイザー)

【対象者】市内在住の65歳以上の人



スマイルパーク

『あんなかスマイルパーク』からのお知らせ

○ひなまつり
～日本のならわしを楽しもう～

抹茶と桜餅を召し上がっていただきます。ぜひご参加ください。

【日時】3月5日(日)午前10時～11時30分

【場所】スマイルパーク多目的室

【協力】神宮 善彦 先生
(元群馬県立歴史博物館学芸員)

【参加費】無料

【申込み】2月22日(水)午前9時から
電話予約開始(先着30人)

○元気のレシピ
～着物地とフェルトで作るフクロウの置き飾り～

【日時】3月24日(金)午前9時30分～11時30分

【場所】スマイルパーク研修室

【参加費】無料(申込不要)

※新型コロナウイルス感染症予防にご協力ください
※状況によっては予定の変更、または中止になる場合があります
※室内履き(スリッパ)持参にご協力ください

【問合せ】あんなかスマイルパーク
(☎380-2525)

手話通訳者養成研修

基本・応用・実践の3コースがあります。開催日、期間、回数、定員などはコースにより異なりますので、詳細はお問い合わせください。

【場所】県社会福祉総合センター(前橋市新前橋町)

【申込期間】3月17日(金)～4月4日(火)

【受講料】無料(教材費は自己負担)

【申込み】往復ハガキに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、受講コースを明記して郵送してください(〒371-



市民スマイルボウリング大会

次のとおり軽スポーツ大会を開催します。初めての人も気軽に参加ください。

【日時】3月5日(日)午前9時～

【場所】☒スポーツセンターアリーナ

【参加費】1人100円(保険料含)

【参加資格】市内在住・在勤・在学の人(小学校3年生以上)

【参加定員】20チーム(先着順)

【種目】一般(3人一組)

※小学生のみの参加はできません

【受付期間】2月14日(火)午前8時30分～27日(月)午後5時

【主管】安中市スポーツ推進委員協議会

【申込み】申込書と参加費を添えて☒スポーツ課までお申し込みください。

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

手話通訳者養成研修係)

【問合せ】群馬県聴覚障害者コミュニケーションセンタープラザ(☎027-255-6633)

剣道体験会

群馬県剣道連盟安中碓氷支部が開催する体験会です。

初心者大歓迎です。2部制で行いますので、都合に合わせて参加してください。

剣道体験の一時をお楽しみください。

【日時】3月5日(日)

1部 午後1時30分～2時30分

2部 午後3時～4時

【場所】☒松井田体育館

【対象】

保育園(幼稚園)年長～小学校6年生

【料金】無料

【申込・問合せ】剣道連盟安中支部(前村・☎090-4070-3848)までお申し込みください。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、変更になる場合があります

【問合せ】☒スポーツ課(☎382-2500)

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止になる場合があります

ヒートショックに注意しましょう

元気だった人が冬場にお風呂場やトイレで亡くなっていたという話を聞いたことはありませんか？それは「ヒートショック」が原因だったのかもしれませんが。暖かい場所から寒い場所といった急激な温度の変化が体に影響を及ぼします。ヒートショックは予防できます。予防対策をしっかり行い、健康で安全な生活を送りましょう。

ヒートショックって何？

ヒートショックは、温度の急激な変化で血圧が大きく上下することで、失神したり心筋梗塞や脳卒中などの血管の病気を引き起こす健康被害のことです。

暖かい部屋から寒いトイレや浴室などに移動すると、その温度変化により血圧が変動し、失神や不整脈、脳卒中や心筋梗塞などを起こし、入浴中の溺死や急死につながることもあります。

特に冬場は、ヒートショックが起こりやすいので注意と予防が必要です。

ヒートショックを起こす危険性が高い人

高齢者・高血圧の人・糖尿病、脂質異常症の人

ヒートショックをふせぐには

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- ②お湯の温度は、41度以下で浸かる時間は10分をめやすにしましょう。
- ③食事直後・飲酒時の入浴を控えましょう。
- ④深夜や早朝の入浴は控えましょう。

入浴時は特に注意してください

住宅内で暖房をしていない脱衣所や浴室では、室温が10度を下回ることもめずらしくありません。寒い脱衣所で服を脱ぐと、急激に身体表面全体の温度が10度くらい下がり、寒冷刺激によって血圧が急激に上昇します。この血圧の上昇が、心筋梗塞、脳卒中などを起こす原因の1つとされています。さらに、入浴で血管が拡張することで急激に血圧が下がり、入浴後の脱衣所が寒いと血圧が上昇するなど、血圧が乱高下します。

【問合せ】☒高齢者支援課地域包括支援センター(☎内線1188)

3月の健康ガイド

【問合せ】☎ 健康づくり課保健指導係
(☎内線1174)

☎ 住民福祉課健康介護係
(☎内線2151)

乳幼児健診

	市内全地区対象				持ち物
	日にち	該当児	受付	会場	
4か月児健診	28日(火)	令和4年11月生	午後1時～2時	安中市 保健センター	母子手帳 バスタオル 各種健康診査票 子育て支援ノート 健康チェック票 健やか親子21アンケート※ (※4か月児、1歳6か月児、 3歳児のみ) 当日尿(3歳児のみ)
8か月児健診	14日(火)	令和4年6月生			
1歳児 すくすく相談	20日(月)	令和4年2月生			
1歳6か月児 健診	8日(水)	令和3年8月生			
2歳児 歯科健診	22日(水)	令和3年1月生			
2歳6か月児 歯科健診	16日(木)	令和2年7月生			
3歳児 健診	2日(木)	令和2年1月生			

※今後の新型コロナウイルスをめぐる状況の変化によっては、日程を変更する場合があります。その際は個別通知でご案内します

※幼児健診・1歳児すくすく相談でのフツ素塗布については、新型コロナウイルスの感染防止のため中止する場合があります

※お子様やご家族(保護者やごきょうだいなど)で7日間以内に37.5度以上の熱や咳・鼻水・下痢などの症状がある場合、水ぼうそうやおたふくなどの感染が疑われる場合は別の健診日に変更してください

※該当する日程・会場以外での受診を希望する場合は、事前にご連絡ください

◆こども医療でんわ相談(☎#8000)

群馬県では夜間や休日におけるお子さんの病気への対処方法や、応急処置などを電話で相談できる「こども医療でんわ相談(☎#8000)」を実施しています。

月～土曜日：午後6時～翌午前8時、日曜・祝日・年末年始：24時間受付

3月の休日当番医

3月		内科	外科
5日	日	もてき内科医院 ☎027-382-2510	松井田病院 ☎027-393-1301
12日	日	公立碓氷病院 ☎027-385-8221	公立碓氷病院 ☎027-385-8221
19日	日	本多病院 ☎027-382-1255	須藤病院 ☎027-382-3131
21日	火・祝	正田病院 ☎027-382-1123	正田病院 ☎027-382-1123
26日	日	公立碓氷病院 ☎027-385-8221	公立碓氷病院 ☎027-385-8221

※公立碓氷病院、須藤病院、正田病院、松井田病院以外の内科の当番医は、診療時間が午前9時から午後6時までです。午後6時以降は、外科の当番医で受診してください。