

おしらせ版

令和4年11月15日号

No. 304

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

電力・ガス・食料品等価格高騰

緊急支援給付金（1世帯あたり5万円）について

電力・ガス・食料品などの価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい住民税非課税世帯などに5万円の給付を行います。

非課税世帯向け臨時特別給付金（1世帯あたり10万円）とは異なります。すでに10万円を受給した世帯でも対象であれば受給可能です。

【対象世帯】

I. 住民税非課税世帯

基準日（令和4年9月30日）時点で安中市に住民登録があり、かつ世帯員全員の令和4年度住民税均等割が非課税の世帯

※住民税が課税されている人の扶養親族などのみからなる世帯は対象外

II. 家計急変世帯

I以外の世帯のうち、予期せず令和4年1月から令和4年12月までに家計が急変し、世帯員全員が住民税均等割非課税相当の収入となった世帯

【申請方法など】下記の表のとおり

【問合せ】

㊦福祉課社会福祉係（㊦内線1153）

㊧住民福祉課福祉子ども係（㊧内線2154）



給付金
市ホームページ

○制度についてのお問い合わせ先

内閣府コールセンター（☎0120-526-145）

受付時間：午前9時～午後8時（土・日、祝日、

12月29日～1月3日を除く）

対象世帯		申請手続きなど	申請期限	振込目安
I. 住民税非課税世帯	① 臨時特別給付金を世帯主本人の名義の口座で受給した世帯	11月上旬以降にお知らせ（ハガキ）が送付されますので、振込先口座の変更がある場合はご連絡ください。変更がない場合は、そのまま振込手続きを行います。	変更がない場合は申請不要	12月上旬振込予定
	② ①以外の人や、世帯員の状況が変わったなど支給要件の確認が必要な世帯	11月中旬以降に確認書（封筒）が送付されますので、記入のうえ提出してください。		
	③ 世帯の中に令和4年1月2日以降に安中市へ転入した人もしくは未申告者を含む世帯	申請が必要です。㊦福祉課または㊧住民福祉課窓口もしくは郵送で申請してください。	令和5年1月31日（火）まで	おおむね提出から1か月後に振込
II. 家計急変世帯	④ 家計急変世帯に該当する世帯	令和4年1月以降の収入がわかる書類などを添付し、申請してください。		

ぐんま緑の県民基金 補助団体募集

県が実施する「令和5年度ぐんま緑の県民基金」事業のうち、「地域活動推進」事業により、里山や平地林の整備（非営利活動）に対して補助を受けようとする団体を募集します。

里山や平地林の整備を行っている地域住民やNPO、ボランティア団体に対しての補助があります。整備を行っている団体はこの機会に検討してください。詳しくは☎農林課までお問い合わせください。

【事業の流れ】

1年目	2年目	3年目以降
整備（★1）	管理（★2） および 植樹（★3）	管理（★2）
	 	
伐採など（委託可）	草刈りなど 苗木購入	草刈りなど

※各段階において、報告書などの書類の提出が義務づけられています

【補助金額】

区分	補助金額（100㎡あたり）	補助対象
整備（★1）	森林	伐採委託費、機器賃借料、消耗品費（手袋など）、 昼食茶菓費、燃料費、会議室使用料、保険料
	竹林	
管理（★2）	1,000円	
苗木購入（★3）	3,000円	苗木購入費（高木性）

※作業の対価として請求することはできません

○補助を希望する人

【申込み・問合せ】12月12日（月）までに☎農林課鳥獣対策係にお申し込みください

（☎内線2617 FAX386-4111）

【ぐんま緑の県民税についての問合せ】

群馬県ホームページ <https://www.pref.gunma.jp/04/e3000101.html>

群馬県環境森林部森林局森林保全課（☎027-226-3278）Eメール：shinrinho@pref.gunma.lg.jp

市民課休日窓口

【日時】12月4日・18日（日）（第1・3日曜日）
午前8時30分～正午

【場所】☎市民課

【業務内容】○住民票の写しの発行
○戸籍謄本・抄本の発行
○印鑑証明書の発行
○その他市民課取り扱いの各種証明書の発行

※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

☆固定資産税・都市計画税 …………… 4期
☆国民健康保険税（普通徴収） …………… 5期
☆介護保険料（普通徴収） …………… 5期
☆後期高齢者医療保険料（普通徴収） …… 5期
☆国民年金保険料 …… 令和4年10月分
○11月30日（水）までに納めてください

まだ間に合う 合併処理浄化槽への転換

市は公共下水道などの整備予定がない区域で、申請者自身が居住するための個人住宅について、既設の単独処理浄化槽を撤去もしくは雨水貯留槽に再利用またはし尿くみ取り槽を撤去して、合併処理浄化槽を設置する個人を対象に、予算の範囲内で補助金を交付しています。

また、下記補助金額中には転換をより一層推進するための施策として、群馬県からの補助金が含まれていますが、令和5年度で終了する予定です。対象となる人はこの機会に合併処理浄化槽への転換を検討してください。

なお、条件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

【受付期間】令和5年1月31日（火）まで

【補助金額】

人槽区分	補助金額 (限度額)	補助金額の内訳		
		設置費補助金	宅内配管補助金	撤去費補助金
5人槽	72.2万円	33.2万円	30.0万円 (限度額)	9.0万円 (限度額)
6～7人槽	80.4万円	41.4万円		
8～10人槽	93.8万円	54.8万円		

【注意事項】

- 工事着工後の申請は受付することができません。
- 市で実施する他の補助金制度と、補助対象となる箇所を重複させて申請することはできません。
- 公共下水道供用開始区域、事業計画区域および秋間みのりが丘地域は補助金の対象外となります。

【問合せ】☎下水道課庶務係 (☎内線3135)

景観講演会を開催します

本市では10月1日から景観計画、景

観条例などに基づく各種届出が必要になりました。そこで、安中市の景観資源に関することや、他市の景観まちづくりの事例を交えながら、まちづくりに関する講演会を開催します。この機会に景観まちづくりについて考えてみませんか。

【日時】12月3日(土)午後2時30分～

(開場：午後2時)

【場所】安中市文化センター大会議室

(3階)

【テーマ】「紡ぎ、育む、景観まちづくり

ー安中らしさを活かす文化的景観ー

【講師】杉浦 榮 氏(前橋工科大学総

合デザイン工学科准教授・安中市景観

審議会委員)

【定員】30人(先着順・要申込)

【申込締切】11月30日(水)

【申込方法】11月15日から電話、FAX、Eメールのいずれかの方法でお申

し込みください。

【申込み・問合せ】☎都市整備課計画係

(☎内線1212)

FAX：027-381-7018

Eメール：toshi@city.annaka.lg.jp

申込用紙は市ホームページからダウンロードできます。

12月の行政相談

【日時】	【場所】
1日(木) 午前9時～11時30分	☎ 第2相談室
5日(月) 午後1時30分～4時	☎ 第5会議室
15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

12月の無料法律相談

【日時】	【場所】
2日(金) 午後1時～4時	☎ 第2相談室
16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)



障害者差別解消法を

知っていますか

この法律では「不当な差別的取り扱い」を禁止し、「合理的配慮の提供」を求めています。そのことによって、障害のある人も共に暮らせる社会を目指しています。

「不当な差別的取り扱いの禁止」とは

障害者差別解消法では、国・都道府県・市町村などの役所や、会社やお店など事業者が、障害のある人に対して、正当な理由なく、障害を理由として差別すること禁止しています。これを「不当な差別的取り扱いの禁止」といいます。

〈不当な差別的取り扱いの具体例〉

- ・受付の対応を拒否する
- ・本人を無視して介助者や支援者、付き添いの人だけに話しかける
- ・学校の受験や入学を拒否する
- ・障害者向け物件はないと言って対応しない
- ・保護者や介助者が一緒にいないとお店に入れない

「合理的配慮の提供」とは

障害のある人は社会の中にあるバリアによって生活しづらい場合があります。障害者差別解消法では、役所や事業者に対して、障害のある人から、社会の中にあるバリアを取り除くために何らかの対応を必要としているとの意志が伝えられたときに、負担が重すぎない範囲で対応することを求めています。これを「合理的配慮の提供」といいます。

〈合理的配慮の具体例〉

- ・障害のある人の障害特性に応じて座席を決める
- ・障害のある人から、「自分で書き込むのが難しいので代わりに書いてほしい」と伝えられたとき、代わりに書くことに問題がない書類の場合は、その人の意志を十分に確認しながら代わりに書く
- ・意志を伝え合うために絵や写真のカードやタブレット端末などを使う
- ・段差がある場合に、スロープなどを使って補助する
- ・コミュニケーション支援ボードを設置しています
- ・市は障害のある人の意思伝達ツールとして、市内のセブンスイレブんに「コ

コミュニケーション支援ボード」を設置しています。

また、県内居住者で援助または配慮を必要としていることを周囲に知らせるための「ヘルプマーク」を、安中保健福祉事務所、困福祉課、松住民福祉課で配布しています。

【問合せ】困福祉課障害福祉係（☒内線1155）

12月1日は

『世界エイズデー』です

今年のキャンペーンテーマは「このまちで暮らしている。私もあなたも。12月1日は世界エイズデー」です。

治療法の進歩によりHIV陽性者の予後が改善された結果、HIV陽性者は感染の早期把握、治療の早期開始・継続によりエイズの発症を防ぐことができ、HIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。また、治療を継続して体内のウイルス量が減少すれば、HIVに感染している人から他の人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。

安中保健福祉事務所では匿名で相談が受けられるほか、毎月隔週の火曜日

に検査（予約制）も行っています。検査を希望する人は、必ず事前に電話での予約をお願いします。

※検査日はお問い合わせください
※12月6日（火）は、予約枠を増やし検査を実施します

※HIVの他、梅毒、性器クラミジア感染症、淋菌感染症、B型肝炎・C型肝炎などの性感染症の相談・検査にも対応します

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により実施できない場合があります
【問合せ】安中保健福祉事務所（☒381-0345 午前8時30分～午後5時15分）

大正琴クリスマスコンサート

県内各地から大正琴の愛好家が集まり、ソロやグループで演奏します。ジャンルを越えた世界をお楽しみください。

【日時】12月18日（日）開演：午前10時 開場：午前9時30分

【場所】安中市文化センターホール
【入場料】無料（申込不要）

【問合せ】群馬大正琴友の会（吉田）（☒080-1158-4422）

11月25日～12月1日は

「犯罪被害者週間」です

警察では、性犯罪被害者相談電話を設置しています。

短縮番号(#8103)にダイヤルすると、発信場所を管轄する都道府県警察の性犯罪被害相談電話につながります。電話番号#8103にちなんで、「ハートさん」と覚えてください。

また、群馬県警察では、平日午前8時30分から午後5時15分は警察安全相談係、土日、祝日および夜間は、警察本部の当直員が相談者の意向に沿って対応します。緊急の場合は110番通報をお願いします。

なお、市では令和4年4月1日から「安中市犯罪被害者等支援条例」を施行しています。支援内容などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

【相談先】ハートさん(性犯罪被害相談電話)(☎#8103)

【安中市犯罪被害者等支援条例に関する問合せ】困市民課市民相談室(☎内線1208)



犯罪被害者等支援シンボルマーク「ギョっつとちゃん」

11月は計量強調月間です

電気・ガス・水道メーター、体温計、血圧計など、私たちの身の回りでは、さまざまな計量器が使われています。私たちの暮らしが安全で安心であるためには、これらの計量器が正しく使われていることが重要です。

計量の正しい知識と理解を広め、計量制度の普及や計量意識の一層の向上を図るため、現行の計量法が施行された11月1日を「計量記念日」とし、11月は「計量強調月間」と定められています。この機会に、身の回りの計量器に目を向けてみましょう。

県計量検定所では、家庭の体重計や料理用はかりなどの精度確認の依頼を受け付けています。また計量についての相談にも応じますので、お気軽に利用してください。

【相談日時】月～金曜日 午前9時～午後4時(祝日・年末年始を除く)

【相談方法】来所または電話
【相談・問合せ】県計量検定所(前橋市下大島町81-13 ☎027-263-2436)

12月 古紙・古着等行政回収 収集日程表

12月	収集地区名
7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
14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
21日(水)	安中12区・原市地区・並木団地・秋間地区・後閑地区
28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
	10月18日(火)	0.042	0.054

(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)
 - ☑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)

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、☎碓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）

11月は「しわ寄せ」防止

キャンペーン月間です

大企業などと下請等中小事業者は共存共栄。適正なコスト負担を伴わない短納期発注や急な仕様変更などはやめましょう。

詳しくは、群馬労働局雇用環境・均等室へお問い合わせください。

【問合せ】群馬労働局雇用環境・均等室（☎027-896-4739）

「しわ寄せ」防止特設サイト
<https://work-holiday.mhlw.go.jp/shiwayoseboushi/>

年末のごみの直接搬入について

碓氷川クリーンセンターへのごみの直接搬入は、12月29日（木）の午後4時30分まで受け付けします。

年末の直接搬入は混雑が予想されますので、搬入を予定している人は、早めの搬入をお願いします。

また、燃えるごみはステーション収集にご協力ください。

【問合せ】☎環境政策課廃棄物対策係（☎内線1881）



『あんなかスマイルパーク』からのお知らせ

○2022 クリスマス会

新島学園聖歌隊と一緒に美しいクリスマスメロディーを楽しみませんか。

【日時】12月4日（日）午前10時～11時

【内容】コーラスとハンドベルの演奏

【参加費】無料（申込不要）

【協力】新島学園聖歌隊

**○元気のレシピ
～フェルトで作る正月の小物飾り～**

お正月に飾る置物をみんなで一緒に作成し、新年の準備をしましょう。

【日時】12月23日（金）午前9時30分～11時30分

【参加費】無料（申込不要）

【その他】針と糸を使用し制作します。どなたでもお気軽に参加してください。

※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

【問合せ】あんなかスマイルパーク（☎380-2525）



講座・教室

「安中市ひきこもり家族教室」

開催のお知らせ

市は今年度もひきこもりに悩んでいる家族を対象に家族教室を開催します。ひきこもりに関する知識や情報対応の工夫などを学びながら不安やあせ

る気持ちを和らげることが目的とした教室です。気軽ににご参加してください。

※支援関係者で参加を希望する場合は

は、事前に相談してください

【日時・内容】

○12月21日（水）『ひきこもりとは』オリエンテーション

○令和5年1月25日（水） 本人と家族の気持ち・会話の工夫

○令和5年2月22日（水） かかわり方の工夫 ～こんなときどうする～

時間は各回とも午後1時30分～3時30分

【場所】☎会議室（1階）

※新型コロナウイルスの感染防止対策（検温、体調確認など）にご協力ください

※新型コロナウイルス感染症の状況により、開催を延期または中止する場合があります

【申込み・問合せ】困福祉課社会福祉係
(☎内線1194)

碓氷峠歴史文化遺産研究会 鉄道開業150年記念講演会

碓氷峠歴史文化遺産研究会は日本の鉄道技術発展に多大な貢献をした、本間英一郎の曾孫である本間康之氏を講師に迎え、講演会を開催します。親族だからこそできる貴重な話を聞くことができますので、皆さんぜひ参加してください。

【日時】11月27日(日)午前10時～11時30分(開場：午前9時30分)

【場所】松井田文化会館小ホール

【参加費】無料(申込不要)

【講師】本間康之氏(本間英一郎の曾孫)

【演題】「英一郎から康之までの流れ」

【主催】NPO法人 碓氷峠歴史文化遺産研究会(碓氷峠浪漫倶楽部)

【後援】市教育委員会

【問合せ】NPO法人碓氷峠歴史文化遺産研究会(花岡) ☎090-5491-4001

※感染症拡大防止対策(マスクの着用)

入場時の検温にご協力ください
※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により中止になることがあります

「日本語ボランティア養成講座」 ～初心者編～を開催します

安中市国際交流協会は「日本語ボランティア養成講座」を開催します。日本語ボランティアは、外国人の日本語学習のお手伝いをします。

この講座は在住外国人に「生活するうえで必要な日本語」を教える心構えや教え方について学びます。

【日時】

12月18日(日)午前10時～11時30分・令和5年1月22日(日)午前10時～11時30分

【場所】あんなかスマイルパーク

【対象】日本語ボランティアを始めたい人、興味のある人

【定員】15人

【講師】高橋のり子先生

【受講料】無料

【主催】安中市国際交流協会

【申込み・問合せ】12月13日(火)までに電話かメールでお申し込みください。希望日・氏名・電話番号をお伝えください。

安中市国際交流協会(三宅) ☎080-2027-5526 ※午後4時30分以降)

Eメール: amakakokusai2021@gmail.com

※参加時はマスク着用と事前の検温、手指のアルコール消毒を行ってください

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により予定を変更する場合があります

みんなで孤立をなくせ

超高齢社会体験ゲーム

ワークショップ

ゲームを通して、身近な人の困りごとへの対応について、皆さんで考えてみませんか。

【日時】12月18日(日)午後1時～4時

【会場】松井田文化会館小ホール

【参加費】無料

【定員】20人(先着順)

※中学生以上ならどなたでも参加できます

【申込み・問合せ】ぐんまほほえみネット西毛地区担当(NPO法人Anna kaひだまりマルシェ)に電話でお申し込みください。(☎027-3384-3131)

※水曜日を除く平日午前9時から午後5時、土曜日午前9時から午後3時
※ぐんま・ほほえみネットは、つらいことや不安なことなどをあなたと一緒に考える場所です

アプトの道ウォーキングイベント

アプトの道には、めがね橋やアプト式旧鉄道トンネルなどの歴史的な土木構造物が数多く残っています。土木学会はインフラ点検技術や最新の維持管理技術を紹介しながらウォーキングを楽しむイベントを開催します。ぜひお越しください。

【日時】11月19日(土)午前9時～午後3時

【受付場所】次のいずれかにお越しください
安中市観光機構・峠の湯駐車場・めがね橋・碓氷湖駐車場

【申込み】事前申込が必要です。

<https://aputononichi-20221119.pnetix.com/>からお申し込みください。

【問合せ】土木学会建設用ロボット委員会アプトの道ウォーキングイベント運営事務局
Eメール: abtsway2022@gmail.com

福祉の困りごと相談会

生活費がない、生活が苦しい、どうしたらよいかなど自立に向けて相談したい人、自分や家族では解決できない困りごとがある人は、相談してください。相談を希望する人は、電話予約をお願いします。

また、「ふくどばんくanna」から提供された食料品を無料提供します。

【対象者】生活費がなく、自立に向けて相談したい人30世帯(先着順)

【相談場所】松井田文化会館 小ホール

【開催日時】12月22日(木)午後2時～6時

【申込み・問合せ】12月5日の午前8時30分以降に安中市社会福祉協議会に電話でお申し込みください。(☎3382-

8397)

(受付時間：午前8時30分～午後5時15分(平日のみ))

(当日連絡先 ☎080-6572-3854)

「ふくどばんくanna」へ食料品などの寄付をお願いします。寄付いただけるものについては安中市社会福祉協議会までお問い合わせください。



スポーツ

市民カローリング大会

カローリングとは氷上のスポーツであるカローリングをヒントに室内で気軽に行える軽スポーツです。

市スポーツ推進委員協議会は次のとおりカローリング大会を開催します。

【日時】12月11日(日) 午前9時～

【場所】☒アリーナ

【参加費】1人100円(保険料含む)

【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】18チーム(1チーム3人、先着順)

【種目】一般

【受付開始】11月15日(火) 午前8時30分～

【締切】11月30日(水) 午後5時まで

【主管】市スポーツ推進委員協議会

【申込み・問合せ】☒スポーツ課スポーツ振興係 ☎3382-2500)

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります



健康

認知症について話せるカフェ「あんなかオレンジカフェ」

オレンジカフェは、認知症の人やその家族、認知症に対して不安がある人などが集まり、お茶を飲みながら認知症についての悩みを分かち合ったり、専門職からアドバイスを受けたりする場です。今回は認知症に関する座談会とオカリナ鑑賞を行います。

【日時】12月9日(金) 午後2時～3時30分

【場所】碓氷川熱帯植物園(碓氷川クリーンセンター隣)

【参加費】無料

【対象者】どなたでも参加できます

【定員】15人程度(要申込)

【問合せ・申込み】困高齢者支援課地域包括支援センター(☎内線1195)

※当日はマスクを着用してください

※感染症の状況などを考慮して、内容を変更する場合があります

転倒予防ウォーキング教室 目指せ 見た目年齢マイナス10歳

自分の歩き方や姿勢を見直してみませんか。ちょっとした意識や歩き方の工夫で、つまずいたり転んだりすることを予防できます。美しく健康な脚を手に入れましょう。

【日時】12月7・14日(水) 午後1時30分～3時

【場所】松井田文化会館小ホール

【講師】村神一誠 先生

【対象者】市内在住の概ね65歳以上の人(2日間参加できる人を優先します)

【参加費】無料

【持ち物】飲み物、フェイスタオル

【定員】15人(先着順)

【申込開始】11月22日(火) 午前9時～

【申込み・問合せ】困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感染症などの影響で、中止になる場合があります

※感染症予防のため、参加時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控えてください

介護予防サポーターで、教室の受付や会場準備・後片付けにご協力いただける人を若干名募集しています。ご協力いただける人は、地域包括支援センターまでご連絡ください。

いつまでも美しく健康的に

カラボ教室のお知らせ

カラボとは、「空手・キックボクシング・ダンス」をカラボさせた新しいタイプのエクササイズです。この有酸素運動と自宅でもできる基本的な筋トレがコラボした運動講座を実施します。

ぜひお気軽にご参加ください。皆さんがいつまでも美しく健康でいられるよう、楽しく運動しましょう。

【日時】12月12日(月)午前10時30分～11時

【場所】☒体操室(2階)

【定員】15人

【持ち物】動きやすい服装(ジーンズなどでないもの)・室内用運動シューズ・ヨガマット(なければバスタオル)・飲み物

【講師】インストラクター 今井絢香さん(AFAAキックボクシングエクササイズマスタートレーナー)

【申込開始】11月17日(木)午前9時(先着順)

【申込み・問合せ】☒健康づくり課予防係に電話でお申し込みください。(☒内線1172)

※当日、体調の悪い人や風邪症状のある人は、参加を控えてください

※新型コロナウイルス感染症の状況で、教室の内容を変更・中止する場合があります

『ヨガ教室』を開催します

ヨガは、身体の柔軟性や筋力アップにつながることで転倒予防に効果があります。

また、深い呼吸をすることで精神の安定にもつながります。ヨガを通して心身ともにリフレッシュしませんか。

【日時】12月21日(水)午前10時～11時30分

【場所】☒基幹集落センター和室(2階)

【講師】寺見佳奈先生

【対象者】市内在住の65歳以上の人

【参加費】無料

【持ち物】タオル(手ぬぐいサイズ)、ヨガマット、飲み物

※動きやすい服装で参加してください

【定員】15人(先着順)

【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感染症などの影響で、中止になる場合があります

※感染症予防のため、参加時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控えてください

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】11月22日(火)午後1時～4時

【場所・予約先】安中保健福祉事務所(☎38110345)

食中毒に注意しましょう

毎年11月から2月にかけての冬場は、ノロウイルスによる食中毒が多発しています。ノロウイルスは非常に強い感染力をもっています。ノロウイルスによる食中毒は、ノロウイルスが付着した手で調理し、そのノロウイルスが付着した食品を食べたりするなどして、ノロウイルスに感染することで起こります。

ノロウイルスによる食中毒を防ぐためには、「加熱」・「手洗い」・「消毒」をしっかりと行いましょう。

○「加熱」が必要な食品は中心部までしっかりと加熱する

○食事前、トイレの後、調理前後など「手洗い」をしっかりと行いましょう

○調理器具や調理台は「消毒」していつも清潔にしましょう

下痢やおう吐、発熱など、ノロウイルスによる食中毒と思われる症状がみられた場合には、無理をして仕事や学校に行こうとせず、医療機関にかかり、家族、同僚、友人への二次感染の防止に努めましょう。

【問合せ】☒健康づくり課予防係(☒内線1172)

12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	27日(火)	令和4年8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	20日(火)	令和4年3月生			
1歳児 すくすく相談	26日(月)	令和3年11月生			
1歳6か月児 健診	14日(水)	令和3年5月生			
2歳児 歯科健診	21日(水)	令和2年10月生			
2歳6か月児 歯科健診	15日(木)	令和2年4月生			
3歳児 健診	1日(木)	令和元年10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ッ素塗布については、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

12月の休日当番医

12月		内科	外科
4日	日	松井田病院 ☎027-393-1301	松井田病院 ☎027-393-1301
11日	日	もてき内科医院 ☎027-382-2510	須藤病院 ☎027-382-3131
18日	日	本多病院 ☎027-382-1255	いのうえ整形外科・内科 ☎027-380-1717 午後6時以降は正田病院 ☎027-382-1123
25日	日	あやこまごころ診療所 ☎027-388-1180	正田病院 ☎027-382-1123
30日	金・休	公立碓氷病院 ☎027-385-8221	公立碓氷病院 ☎027-385-8221
31日	土・休	須藤病院 ☎027-382-3131	須藤病院 ☎027-382-3131

※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。