

広報 あんなか

1/1

vol.166

2020(令和2年)

新春対談

人のつながり

- P2 | P4 新春対談 人のつながり
- P5 新年のご挨拶／令和元年度
前期技能検定合格者発表
- P6 所得税の確定申告と
市・県民税の申告





本 市出身のバンドマンとして県内外を問わず活躍されてくるOG-FREAK FACTORYの茂木洋晃さんを招き、対談を行いました。茂木さんの音楽への思いや群馬県で開催している音楽フェス「山人音楽祭」、愛着を持てる地域とはどんなものなのか聞きました。



新春対談

人のつながり

茂木 洋晃さん

HIROAKI MOTEKI (G-FREAK FACTORY)



安中市松井田町横川出身。
アメリカ留学後、G-FREAK FACTORYを結成。群馬県のロックフェスの1つである「山人音楽祭」を企画。それと同時に全国各地の災害の被害を受けた地域へ、支援を継続的に行っている。
地元安中市では、若者を中心とした「安中会」という交流会を定期的開催。



▲2019年9月に開催された「山人音楽祭」のポスター

市長：本日はお忙しい中、お時間をつくっていただき、ありがとうございます。

茂木：私も、このような機会をいただき、大変うれしく思います。本日はよろしくお願いします。

音楽を始めたきっかけ

市長：毎年行われている「山人音楽祭」はずい盛り上がりだと伺っています。始めたきっかけは。

茂木：大学はアメリカへ留学していましたが、アメリカの人はみんな生まれた国や土地にすごく誇り（プライド）を持っていることに刺激を受けました。正直、東京に出る機会は何度もありましたが、群馬で活動しようと決めました。群馬県出身のロックバンドで活躍してる先輩たちは、みんな東京で成功していますが、なんとか群馬で成功してやろうとの一心で「山人音楽祭」を開催しています。ありがたいことに来場者の6割くらいが県民のみなさんです。みんなに支えられていると実感できます。

市長：開催を重ねてきて、感じることはありますか。

茂木：最初は「群馬でこんなことができるはずない！」とみんな言っていましたけど、ステージにも多くのお金をかけ、群馬でもここまでできるんだと思わせたかったです。安中も、良い場所がたくさんあるので、いつかやってみたいなと思います。

市長：ぜひ、お願いします。長く音楽をやられていて、「音楽の力」を感じることもあると思いますが、マイクを持ってステージに上がって自分の思いを伝えたり曲を歌う中で、人に良い影響のみならず悪い影響も与える可能性もあり、危ないなと感じることもあります。でも、自分がステージでマイクを持って話すことで救われたと言ってくれる人がいるのも事実です。



被災地で会った人たちと



被災地へ水を届けました



主催する「安中会」で参加者と即興でセッション

被災地支援

市長：音楽活動をしなから、被災地支援もされていますね。

茂木：そうですね。どうしても被災地に行けないときは物資を集めて、被災地に送っています。今回の台風19号では、普段から備蓄している2リットルの水を断水してしまつた下仁田町にすぐ持つていきました。佐久穂町にも持つていきましたね。

市長：仲間を救いたい、助けたいという思いが強いんですね。人と人とのつながりを大事にされているんだなと感じます。地元に着用を持って、頑張つたらっしやる姿は本当に素晴らしいと思います。茂木さんのような姿勢や考え方を他の若い人たちにも伝えていきたいと思っています。

人の「つながり」

茂木.. 実は、昔は安中に友達なんてできるはずないと諦めていたんです。それでは、自分のやっていることを否定することになるので、もう一度人間と人間をつなげていったらどうなるのか、若者の交流会をしようと仕掛けました。

市長.. そう思ったのは何歳ごろですか。

茂木.. 35歳くらいだったと思います。みんなが知り合いを集めて、今も開催しています。参加者みんな分け隔てなく、顔と顔をつないでいくことをやっていて、安中にはこんなにも役者がいるんだなと感じました。若者からは「1回は東京に出るようになるけど、絶対群馬に帰ってきます」、「群馬に帰ってくるんじゃないかと、安中に帰ってきます」と言ってくれるんです。

市長.. それはすごく嬉しいことですね。みんなそれぞれ得意分野で、自主的に主体的に様々なまちづくりに取り組んでもらい、そういうグループができればできるほど安中はもっと元気になります。安中にさらに愛着を持ってくれる人も増えていくと思います。

茂木.. 自分がやりたいのは、子どもたちへメッセージを送ることですね。これを今の世代から次の世代へとつなげていきたいです。今自分の中で「過疎・少子化・防災」を一手にできるプロジェクトを考えているんです。できるときにやっておかないといけないと思っています。

市長.. 近年は台風などによる自然災害が多発しています。また、虐待やひきこもり、孤独死などの社会問題が深刻化しています。人と人との関係が分断されることによって、身近にある問題に気付きにくくなっているように思います。何かしらのつながりを生むきっかけがあればなと思います。人と人とのつながりを再構築することで、今以上に住みやすくなったり、地域に魅力を感じてくれるよ

うになると思います。
茂木.. やっぱ「人間力」、来るもの拒まず、みんなでやるうぜいということが1つでも多くあればいいなと思います。

これからの安中市

市長.. 今、安中市では、若い人に住んでもらうために移住促進施策を実施しています。どんなことが必要だと思いますか。

茂木.. まずは、今安中に住んでいる人たちが、どこまで安中に惚れられるかだと思っています。最初は自分も群馬、安中に対してコンプレックスがありました。でも今では大好きで、こんなにも良い場所があるんだと、群馬、安中にちゃんと惚れることができたんです。

市長.. そう思えたきっかけはなんでしょうか。

茂木.. やっぱり人ですね。あとは山人音楽祭をエネルギーにして、ここ群馬、安中を中心にまた頑張れるなと感じましたね。それに、子どもたちに安中



から出て行ってもらいたくはないですね。今の安中には、大人のたまり場のような場所がないです。そこに行けば誰かいる、そこで情報交換ができるところがあればいいですよ。

市長.. 今、市として計画している多世代交流の場は人と人とのつながりの構築を目的に、そこに行けば誰かいる、情報交換ができる場所にしたいと準備しています。ワークショップでいろいろな意見を設計に生かしています。運営の検討にも市民の皆さんや有識者の人の意見を取り入れています。

茂木.. 人間で1つの言葉やきっかけで飛躍的に変わることもできるんですよ。それを感じる事ができる場所として、機能していくとよいと思います。人間はずいぶん文明の力を手に入れましたが、それと同時に失ってしまったものも多いように感じます。

市長.. その通りですね。

茂木.. ようやく最近になって、そのことに日本全国が気づき始めました。もちろん文明の利器をなくす必要はないし、それを受け止めながら、昔の良いものもちゃんと取り入れようというのが大切だと思います。

市長.. 茂木さんは、人と人とのつながりをとても大切にされているんだなと、お話を伺っていて感じます。

最後に市民の皆さんが、防災意識を高めるために、被災地を積極的に支援している茂木さんからアドバイスをお願いします。

茂木.. みんな感じることは「まさか」からなんですよね。まさかこんなことが、まさかこれが、とか。今までの常識ではあり得ないことが毎年起こっていて、来年も起こってしまうかもしれない。それに備えて今から準備をすることが必要かなと思います。

市長.. 本日は貴重なお時間をいただいて、いろいろな話をしていただき、ありがとうございました。これから増々のご活躍を期待しています。

明けまして

おめでとつございます

本年もよろしく

お願い申し上げます

新年を迎え、本年が市民の皆さまにとつて幸多い年でありますように、よりお祈り申し上げますと同時に、市政への日ごろの深いご理解と多大なるご協力に対しまして、厚くお礼申し上げます。

市長

茂木 英子

副市長

栗野 好映

教育長

竹内 徹

市議会議員

議長

今井 敏博

副議長

佐藤 貴雄

金井 久男

櫻井 ひろ江

松本 次男

金井 登美雄

長嶋 陽子

武者 葉子

小林 克行

小林 訂史

遠間 大和

壘 次雄

巽 久男

高橋 由信

柳沢 吉保

小川 剛

柳沢 浩之

吉岡 完司

奥原 賢一

田中 伸一

松地域創造課商工労働係（☎内線2621）

おめでとつございます

令和元年度前期技能検定合格者発表

技能検定は働く人たちの技能の程度を一定の基準で検定し、特級・1級・単一等級・2級・3級に格付けして公証する国家検定制度です。今回の検定で見事合格したのは次の皆さんです。（敬称略）

職種名	作業名	級別	氏名	住所
電子機器組立て	電子機器組立て作業	1級	佐藤 祥平	板鼻
プラスチック成形	射出成形作業	1級	清水 豊	岩井
塗装	建築塗装作業	1級	伊丹 祐人	築瀬
造園	造園工事作業	2級	金田 拓明	磯部
金属熱処理	高周波・炎熱処理作業	2級	田村 広樹	郷原
電子機器組立て	電子機器組立て作業	2級	齊藤 雄大	原市
家具製作	家具手加工作業	2級	綿引 萌香	古屋
塗装	建築塗装作業	2級	佐藤 行俊	岩井
路面標示施工	溶融ペイントハンドマーカ―工事作業	単一	高橋 一步海	板鼻
機械加工	普通旋盤作業	3級	小島 悠大	中宿
機械加工	マシニングセンタ作業	3級	清水 さくら	安中
機械加工	マシニングセンタ作業	3級	代田 大樹	松井田町国衙
機械検査	機械検査作業	3級	猿谷 天都	原市
機械検査	機械検査作業	3級	中里 優志	松井田町新井
機械検査	機械検査作業	3級	阪本 孝弘	松井田町五料
ブロック建築	コンクリートブロック工事作業	3級	今井 翔太	中宿
ブロック建築	コンクリートブロック工事作業	3級	田中 蓮	岩井

所得税の確定申告と

市・県民税の申告

困 税務課市民税係 (☎内線1064)
 困 住民福祉課税務係 (☎内線2122)
 高崎税務署個人課税第一部門 (☎027-322-4711)

令和元年分の所得税の確定申告、令和2年度の市・県民税の申告時期になりました。申告が必要な人は、日時や必要書類を確認し、期限までに申告してください。申告会場は大変混雑しますので、郵送による提出がお勧めです。

会場▼市役所 困

期間▼2月13日(木)～3月16日(月)

※土日祝日を除く

受付時間▼午前9時～午後4時

※市役所 困でも簡易なものに限り確定申告の受付を行います。次のいずれかに該当する人は高崎税務署確定申告会場のイベント高崎で申告をお願いします。(P7参照)

○青色申告

○譲渡所得(土地・建物・株式など)

○外国為替証拠金取引(FX)による所得

○修正申告・更正の請求

○初回の住宅ローン控除

○肉用牛の売却による所得

○山林所得

※右記以外にも、イベント高崎をご案内する場合がありますのでご了承ください。

税の申告に必要な物

収入金額等の証明	すべての人	はんこ、通帳などの口座番号のわかるもの、申告案内ハガキ(届いた人)、マイナンバーカードまたは通知カード、身元確認書類(運転免許証など)
	給与・年金収入があった人	給与・公的年金の源泉徴収票
	個人年金収入があった人	支払先から発行された支払通知書など
	営業・農業・不動産収入があった人	収支内訳書、決算書など ※収入と必要経費を科目ごとに集計してお持ちください。
	シルバー人材センター配分金・保険満期金・その他所得のあった人	収入額がわかるもの(支払通知書・支払調書・買取証明書など) 必要経費のわかるもの
各種控除の適用を受ける際の証明	社会保険料控除を受ける人	国民年金保険料控除証明書、任意継続保険料の支払証明書・領収書、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の納付額確認書・領収書
	生命保険料控除を受ける人	保険会社から発行された控除証明書
	地震保険料控除を受ける人	
	障害者控除を受ける人	本人や扶養親族の身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、障害者控除対象者認定書など
	医療費控除を受ける人	医療費控除の明細書、補てん金額がわかるもの、おむつ使用証明証など ※事前に「医療を受けた人」「病院・薬局」ごとに金額をまとめて、医療費控除の明細書に記入してお持ちください。
寄附金控除を受ける人	寄附した団体から発行された領収書・証明書	

医療費控除は領収書が提出不要となりました

P8の「医療費控除の明細書」を作成し、申告書に添付してください。

※医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります。

税理士による無料の確定申告相談

日時・会場▶①2月12日(水)午後1時から午後5時30分、2月13日(木)・2月14日(金)午前10時30分から午後5時＝ヤマダ電機LABI1(高崎市栄町)②2月21日(金)・2月22日(土)午前9時30分から午後4時＝高崎市役所(高崎市高松町)

対象▶給与所得があり医療費控除を受ける人・年末調整が済んでいない人・年金受給者

費用▶無料

申込み▶①は1月17日(金)～2月5日(水)②は1月17日(金)～2月17日(月)に電話で関東信越税理士会高崎支部まで(☎027-361-7788)予約受付は午前10時～午後4時(土日祝日除く)

パソコンやスマートフォンから 確定申告ができます

STEP 1

「確定申告書等作成コーナー」へアクセス

◎ 税務署に行く手間がかかりません

◎ 確定申告期間中は24時間いつでも利用できます



国税庁ホームページ
「確定申告書等作成コーナー」へ

STEP 2

申告書を作成
画面の案内に従って金額などを入力するだけで申告書が作成できます

STEP 3

申告書を提出

e-Taxで誰でも簡単に送信できます

マイナンバーカードを 使って送信

用意するものは、次の2つ

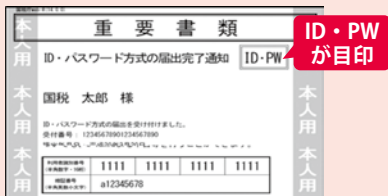
①マイナンバーカード



②ICカードリーダライタまたは マイナンバーカード対応の スマートフォン



IDとパスワードで送信



IDとパスワードをお持ちでない人はお早めに、本人確認書類をお持ちのうえ、お近くの税務署にお越しください。

※お手続きは、約5分で終了します。



スマホでも申告できます

◎ 給与所得や公的年金などの雑所得、一時所得の申告ができます



◎ すべての所得控除に対応しています

問合せはこちら

事前準備、送信方法、エラー解消など

作成コーナーの使い方に関する問合せ

▼ e-Tax・作成コーナーヘルプデスク

(☎057010115901)

(全国一律市内通話料金)

受付時間▼午前9時～午後5時(祝日

および12月29日～1月3日を除く)

マイナンバーカードをご利用になる場

合のICカードリーダライタの設定な

どに関する問合せ▼(☎012019

510178)

申告書作成などの不明な点の問合せ▼

高崎税務署(☎0271322147

11)

令和元年分の確定申告会場のお知らせ

場所 ビエント高崎(エクセルホール)

高崎市問屋町2丁目7番地

※当会場に駐車場はありませんが、混雑が予想されるため、公共交通機関をご利用ください。

期間 2月17日(月)～3月16日(月)

※2月24日(月・振)および3月1日(日)以

外の土日祝日等を除く

※受付時間 午前9時から午後4時まで

(受付を早めに締め切る場合があります)

○確定申告会場開設期間中は、高崎税務署庁舎で

は申告相談を行っています。

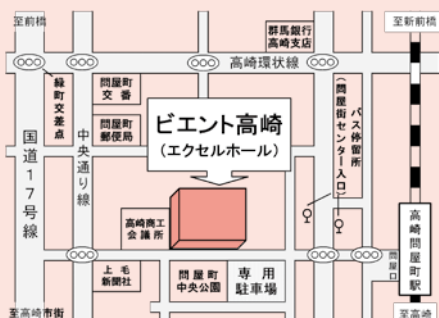
○確定申告会場では、ご自身でパソコンやスマートフォンを操作し申告書を作成します。医療費控除に関する明細書や収支内訳書などは事前に作成し、

必要書類などのご確認もお願いします。

○確定申告会場開設期間以外、高崎税務署庁舎内の限られた相談スペース

で申告相談を行っているため、長時間お待ちいただく場合や混雑状況などに

より受付を早めに締め切る場合があります。



令和元年分 医療費控除の明細書

1 医療費通知に関する事項

医療費通知(※)を添付する場合、右記の(1)～(3)を記入します。
 ※医療保険者が発行する医療費の額などを通知する書類で、次の6項目が記載されたものをいいます。
 (例：健康保険組合などが発行する「医療費のお知らせ」)

氏名

(1) 医療費通知に記載された医療費の額	(2) (1)のうち令和元年中に実際に支払った医療費の額	(3) (2)のうち生命保険や社会保険などで補てんされる金額
円	㊦ 円	㊧ 円

①被保険者などの氏名 ②療養を受けた年月 ③療養を受けた者 ④療養を受けた病院・薬局などの名称
 ⑤被保険者が支払った医療費の額 ⑥保険者などの名称

2 医療費(上記1以外)の明細

「医療を受けた人の氏名」、「病院・薬局などの支払先の名称」ごとにまとめて記入することができます。
 上記1に記入したのものについては、記入しないでください。

(1) 医療を受けた人の氏名	(2) 病院・薬局などの支払先の名称	(3) 医療費の区分	(4) 支払った医療費の額	(5) (4)のうち生命保険や社会保険などで補てんされる金額
		<input type="checkbox"/> 診療・治療 <input type="checkbox"/> 介護保険サービス <input type="checkbox"/> 医薬品購入 <input type="checkbox"/> その他の医療費	円	円
		<input type="checkbox"/> 診療・治療 <input type="checkbox"/> 介護保険サービス <input type="checkbox"/> 医薬品購入 <input type="checkbox"/> その他の医療費		
		<input type="checkbox"/> 診療・治療 <input type="checkbox"/> 介護保険サービス <input type="checkbox"/> 医薬品購入 <input type="checkbox"/> その他の医療費		
		<input type="checkbox"/> 診療・治療 <input type="checkbox"/> 介護保険サービス <input type="checkbox"/> 医薬品購入 <input type="checkbox"/> その他の医療費		
		<input type="checkbox"/> 診療・治療 <input type="checkbox"/> 介護保険サービス <input type="checkbox"/> 医薬品購入 <input type="checkbox"/> その他の医療費		
		<input type="checkbox"/> 診療・治療 <input type="checkbox"/> 介護保険サービス <input type="checkbox"/> 医薬品購入 <input type="checkbox"/> その他の医療費		
		<input type="checkbox"/> 診療・治療 <input type="checkbox"/> 介護保険サービス <input type="checkbox"/> 医薬品購入 <input type="checkbox"/> その他の医療費		
		<input type="checkbox"/> 診療・治療 <input type="checkbox"/> 介護保険サービス <input type="checkbox"/> 医薬品購入 <input type="checkbox"/> その他の医療費		
		<input type="checkbox"/> 診療・治療 <input type="checkbox"/> 介護保険サービス <input type="checkbox"/> 医薬品購入 <input type="checkbox"/> その他の医療費		
		<input type="checkbox"/> 診療・治療 <input type="checkbox"/> 介護保険サービス <input type="checkbox"/> 医薬品購入 <input type="checkbox"/> その他の医療費		
2の合計			㊨	㊩
医療費の合計		A (㊦+㊨) 円	B (㊧+㊩) 円	

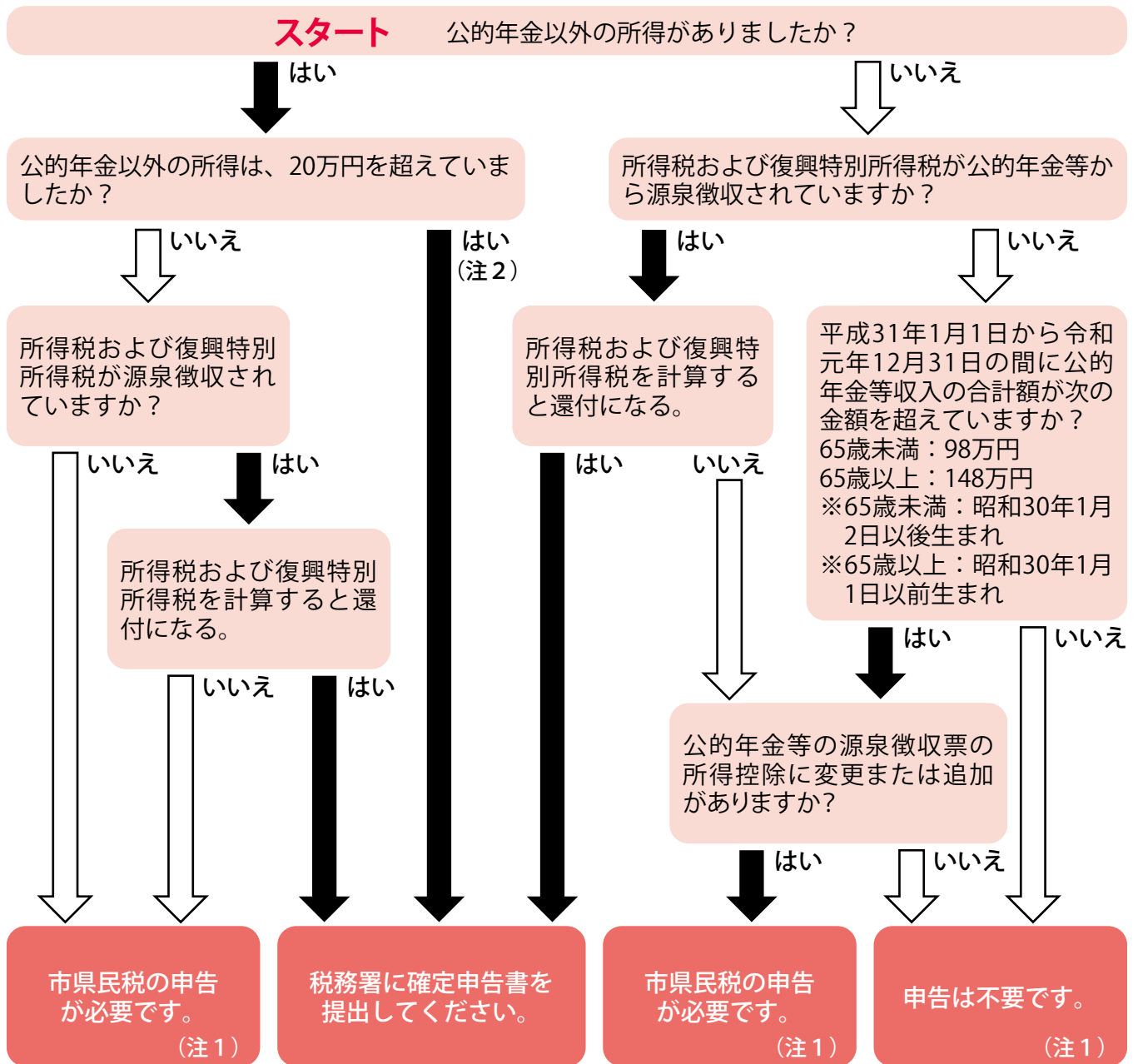
●申告前に下記の項目をチェックしてください

- 領収書の日付は、平成31年1月1日から令和元年12月31日の間ですか。
- 生命保険・損害保険会社からの保険金や健康保険組合からの高額医療費は記入しましたか。
 ※保険金などの補てん金は、その給付目的となった医療費を限度として差し引きます。
- インフルエンザなどの予防接種や人間ドックなど健康診断にかかる費用は控除の対象となりませんが、除いてありますか。

●医療費控除額は、次の計算式を用いて算出します。

A 支払った医療費	－	B 保険金などで補てんされる金額	－	総所得金額等の5%または10万円のいずれか低い額	=	医療費控除額
-----------	---	------------------	---	--------------------------	---	--------

公的年金の収入があった人のフローチャート



(注1) 公的年金の収入が400万円を超える人については、上記のフローチャートにかかわらず、税務署への確定申告書の提出が必要な場合があります。

(注2) 所得税が納税とならない場合は、市県民税の申告が必要です。

◎公的年金等の収入が400万円以下の人の申告について

公的年金等の収入が400万円以下で、公的年金等に係る所得以外の所得が20万円以下の場合、平成23年分より確定申告書の提出は不要となりました。ただし、所得税の還付を受けるには確定申告書の提出が必要です。

また、確定申告書を提出しない人でも、「公的年金等の源泉徴収票」に記載されていない控除を市県民税の計算に適用するには、市県民税申告書の提出が必要です。

(例：医療費控除、生命保険料控除、地震保険料控除、公的年金等から天引きされていない社会保険料の控除、源泉徴収票に記載のない扶養控除・障害者控除・寡婦控除・寡夫控除など)

東横野6区で乗合いタクシーのモニターツアーを実施しました



11月20日、東横野6区の皆さんにご協力いただき、乗合いタクシーのモニターツアーを行いました。今回のモニターツアーは、10月に新しくなったタクシー車両のお披露目と乗合いタクシーの便利さを体感してもらうことを目的に実施しました。

当日は東横野の上耕地地区の3地点から順番に合計7人が乗車し、Aコープで買い物を済ませた後、再びタクシーに乗り合わせ、上耕地の公会堂に向かいました。公会堂に到着すると事前に到着していた茂木市長が出迎えました。

その後、公会堂の中に場所を移し、体験乗車してもらっ

た人と今後乗車してみたい人など計13人の皆さんで、乗合いタクシーについての感想や意見を市長に気軽に話してもらいました。「体験してみて良かった」といった意見が多い中、「路線が変更できないか」などのご要望もありました。皆さんからの貴重なご意見を今後の運営に役立てたいと考えています。市では今後も公共交通のあり方を考えていきます。

問合せ▶ 困企画課企画調整係 (☎内線1021)



「乳がんなんてこわくない」

「乳がんの診断と最新の治療」

市では「いつまでも健やかでいきいき暮らせるまちづくり」を進めるための事業として、「市民健康公開講座」を実施します。

演題▼ 「乳がんなんてこわくない」

講師▼ 横江 隆夫 先生

(国立病院機構渋川医療センター 特命診療顧問)

日時▼ 令和2年1月18日(土)午後1時

30分開場

講演・午後2時～3時30分

会場▼ 安中市松井田文化会館 大ホール

☎健康づくり課保健指導係 (☎内線1174)

入場▼ 無料(全席自由)

主催▼ 安中市健康づくり推進協議会・安中市

共催▼ 一般社団法人安中市医師会

問合せ▼

☎健康づくり課保健指導係 (☎内線1174)

一般社団法人安中市医師会 (☎381-0404)



よこえ たかお 先生
講師 横江 隆夫 先生
国立病院機構渋川医療センター
特命診療顧問

乳がんの専門医である横江先生に、乳がんの診断と最新の治療について、わかりやすく説明していただきます。ぜひ、ご来場ください。



11月 9日 旧中山道ウォーキング

宿場町の面影をたどる旧中山道ウォーキングが今年は2日間、計5コースの開催で、のべ約300人が板鼻宿～坂本宿、アプトの道のウォーキングを楽しみました。2日間に分けて4宿を完歩するコースや、トロッコ列車に乗り家族でアプトの道を歩くコースなどがあり、多くの人がウォーキングを楽しみました。



11月 10日 外国人住民のための防災訓練

外国人住民を対象にした防災訓練と災害時通訳ボランティア養成講座が行われました。防災訓練に参加した外国人の皆さんは、地震や台風などの災害や避難所について説明を受け、いざというときの対策を考える貴重な機会となりました。



11月 11日 感謝状を贈りました

台風19号の際に施設の入所者に向けて、避難の受け入れおよび避難支援に多大なるご尽力をいただいた株式会社トヨタの皆さんに、感謝状を贈りました。



10月 26日 第2回高校生ビジネスプランコンテスト

あんなか創業支援ネットワーク主催の「第2回高校生ビジネスプランコンテスト」が開催されました。参加した高校生は若者の視点に立った柔軟な発想で、未来につながる斬新なアイデアを出し合い、地域活性化につながるビジネスプランを発表しました。



10月 27日 環境美化運動

秋の環境美化運動の一環として、(社)群馬県環境保全協会安中支部と(社)群馬県環境資源創生協会安中支部の協力のもと、松井田町上増田地区で不法投棄されたごみの回収を実施し、家庭ごみやタイヤなどあわせて約650キロを回収しました。不法投棄は犯罪です。安中市の環境を守るために、ごみはルールに従って適切に処理しましょう。



10月 30日 研修が行われました

市職員を対象に、DET(障害平等研修)を実施しました。心のバリアフリーを目指して、「障害とは何か」「障害はどこにあるのか」をグループで議論しました。受講前は「障害がある人」に視点を向けていた受講生も「障害とは社会が生み出したもので、人々の心の中にある」ことに気づき、障害を取り除くための方法を考える貴重な機会となりました。



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

休養

1. 良い睡眠で、体も心も健康に

睡眠不足や睡眠の質が悪化すると健康上の問題や生活への支障が生じる危険があります。睡眠の量、質の改善などを見直し、体と心の健康づくりを目指しましょう。

2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめぎめのメリハリを

適度な運動は入眠を、朝食は目覚めを促します。就寝前のカフェインや飲酒、喫煙は睡眠の質を悪くするため控えましょう。



3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります

十分な睡眠をとることで、生活習慣病を予防できます。

4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です

眠れない、眠っても疲れが取れないなどの場合、こころのSOSサインの場合があります。

5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を

必要な睡眠時間は人によって異なり、年齢を重ねると短くなります。日中眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番です。

6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です

自分にあったリラックス法が、眠りへの準備となります。



7. 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ

休日の起床時間が遅れると体内時計のリズムが乱れ、休日後の朝なかなか起きられなくなります。

8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに毎日十分な睡眠を

勤務形態の違いを考慮しつつ、十分な睡眠を確保する必要があります。

9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠

適度な運動は、睡眠と覚醒のリズムのメリハリをつけ、睡眠を安定させることに役立ちます。

10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない

「眠くなってから寝床に就く」ことがスムーズな入眠への近道です。



11. いつもと違う睡眠には、要注意

睡眠中の激しいいびき、手足のびくつき、むずむず感は病気が隠れている可能性があります。

12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

寝つけない、日中強い眠気が続くなど睡眠に問題が生じて、生活に影響がある場合、早めに専門家に相談しましょう。



厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針2014
～睡眠12箇条～より

飲酒

アルコールは少量なら気持ちをリラックスさせたり会話を増やしたりする効果がありますが、大量になると運動機能を麻痺させたり意識障害の原因になります。節度ある適切な飲酒を守りましょう。



◆適度な飲酒量(1日平均純アルコール約20g)◆ ※女性や高齢者はこれよりも少量に

	ビール	日本酒	焼酎	ウイスキー	ワイン	缶チューハイ
量	中ビン1本 (500ml)	1合 (180ml)	0.6合 (約110ml)	ダブル1杯 (60ml)	1/4本 (約180ml)	1.5缶 (約520ml)

◆健康を守るための飲酒ルール◆

- ・食事と一緒にゆっくりと
- ・薬の治療中はノーアルコール
- ・妊娠・授乳中はノーアルコール
- ・定期的に検診を

問合せ▶ 困健康づくり課保健指導係(☎内線1174)次回は3月1日号に「減塩・循環器」の掲載を予定しています



男女共同参画推進委員会

第106回

平成30年度男女共同参画に関する作文・エッセイ 入選作品

【入賞】

男女平等について

松井田南中学校三年 岩崎 絢

私は、男女が互いに良い所を出し、助け合う社会はともいいと思います。そこで区別して男女で違うことをするのなら、それが男女差別とは思いません。しかし、社会では女のすることを制限することがあります。男はしてもいいことを女はしてはいけません。これは立派な男女差別だと思います。

最近、私が特に酷いと思った事件は二つあります。

一つ目は、2018年4月23日に起こった事件です。この事件は、大相撲春巡業であいつ中の市長がくも膜下出血で倒れた際、市長を助けるために女性が土俵の上上がった所「女性の方は土俵を下りてください。」というアナウンスが繰り返されたという事件です。人の命を助けるために土俵に上がった女性を土俵から下ろそうとするのは、女性が助けようとしていた人を見捨てるのと同じだと思います。女性が土俵の上上がるのを禁止すること自体が酷いのに土俵の上では人助けもさせてくれないなんて酷すぎると思います。

二つ目は2006年から続いていた事件です。この事件は、東京医科大学が「年齢を重ねると結婚、出産などで長時間の勤務ができないなど、医師としての稼働が低下する。」という理由で女性が合格しにくい

ように入学試験を操作したという事件です。さらに今年是一般入試の得点を加減し女子合格者を抑制したそうです。これは男子受験者なら受かったという点数でも女子受験者は受からないということ。そうすると、将来有能な医者や本場に医者になりたくて才能もある医者が女性だからという理由で医者になれなくなってしまうのはおかしいと思います。他にも差別の事件はたくさんあります。女性には差別され、「女だから」とやりたいことやできることを制限されたり、将来の可能性を狭めなくてはいけなくなってしまう。私はそんなことになってほしくありませんし、他の女性にもなってほしくありません。今すぐそういう差別をやめてほしいです。しかし、差別されているのは女性だけではなく、男性も差別されていることもありま

す。「男性の方は立入禁止」という場所もあり、男性も差別されていることもありま

す。また、差別とまではいきませんが「男なんだから」という理由で「もつとしつかりしろ」と言われたり、女性と同じことをしていたら「情けない」などと言われてしまったりしています。私は、「女だから」や「男だから」といって差別するのは絶対にだめだと思っています。

そして、これからは私たちが中心となって社会を動かす時代になっていきます。私たちが差別をするこの社会を変えていかなくてははいけません。そこで大切なのは考え方を改めることだと思います。男女についての考え方を改め、差別を少しずつなくしていきたいです。

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

架空請求はハガキだけでなく、封書やメールでも！

【事例1】

差出人の記載がない「重要」と書かれた封書が届いた。開封したところ、「民事訴訟最終通達書」というタイトルで民事訴訟の訴状が提出されており、連絡がない場合、預金や不動産の差押えを執行すると書かれている。

【事例2】

携帯電話会社から「利用している端末が不正利用されている」という内容のSMSが届き、記載されていたURLをタップしたらサイトが表示されたので、ID、パスワードを入力した。後日、身に覚えのない通販サイトでの買物代金がスマホ決済されていた。

【コンテンツアドバイス】

☆これまで、こうした架空請求はハガキによるものがほとんどでしたが、最近は封筒で送られてきたという相談が増えていきます。ハガキと同様に無視して絶対に連絡しないようにご注意ください。

☆正式な裁判手続きに関する訴状は、「特別送達」と記載された裁判所の名前入りの封書で、郵便局員が直接手渡すことが原則となっており、郵便受けに投げ込まれることはありません。

☆携帯電話のSMS(ショートメッセージサービス)による架空請求も増えていきます。実在する事業者をかたり、コンテンツ利用料金などが未納なので、本日中に連絡がない場合は、法的手続きを行うとあり、あせらせて連絡をさせようとする。未納料金を請求されても心当たりがなければ決して連絡してはいけません。

☆また、メール内にURLが記載され、巧妙に作られた偽のサイトに誘導して、個人情報やクレジットカードなどの情報を入力させてだまし取るうとする手口があります。少しでも不審なメールのURLはタップしないようにしましょう。

【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ものがあつたら、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(金曜日(祝日を除く))午前9時〜午後4時

(☎3382-1222)



関口ココオと安中

関口ココオが安中市出身のきり絵画家として知られるようになります、市内からも制作依頼が寄せられるようになり、昭和58年には安政遠足をテーマにした「安中御城内御諸士御遠足の図」、昭和60年には磯部温泉・秋間梅林の観光ポスターなどを手がけました。やがて地元で後援会をつくろうと声が上がリ、平成元年に旧安中市では「関口ココオとふるさとを学ぶ会」、その2年後に旧松井田町には「関口ココオと碓氷の自然に親しむ会」が結成されました。

母校の松井田高校では創立記念行事に講演会講師として登壇したほか、記念誌の装丁や文化祭にて作品展を行うなど晩年まで交流がありました。

また、きり絵教室講師としても活動し、関口ココオの指導を受けた参加者たちによって自主活動サークル「松井田きり絵の会」が発足、現在

企画展

関口ココオ
いつかきた路
2/3(月)まで




松井田高校玄関スペースにミニギャラリー開設
平成15年(2003)12月26日


も活動を続けています。市内には関口ココオ作品をラベルや包装紙に使用している店舗もあり、身近なところで作品を見かけることができます。



令和元年度
「文化財愛護ポスター」
優秀作品(敬称略)
萩原 悠真
(安中小学校5年)

お話&ピアノ演奏
snow is dancing
～関口ココオ作品にみる
動き・光・憧憬～

日時 1月26日(日)
午後2時～3時30分
会場 ふるさと学習館
市民ギャラリー
講師 澤田まゆみ氏
参加費 100円
(入館料)



関口ココオ企画展関連イベント


大好評! 第5弾

ココロとカラダのヨガ教室

【日程(全5回)】 ※定員10人※
1月26日(日)、2月2日(日)、2月9日(日)
2月23日(日)、3月1日(日)

【時間】 午前10時～正午 【参加費】 無料
【場所】 生涯学習施設 つどいの間
【講師】 田嶋弘美氏(認定ヨガ療法士)
【持ち物】 ヨガマット、タオル、飲み物、動きやすい服装
【申込み】 窓口受付1月19日(日)午前9時から、電話受付午前9時30分からふるさと学習館までお申し込みください。

人気講座です。
お申込はお早めに!



文化財インストラクター(碓氷線)養成講座受講生募集

日程	時間	内容
第1回 1/30(木)	午後6時30分～8時	講義①「日本の近代化と碓氷線の歴史的価値」
第2回 2/6(木)	午後6時30分～8時	講義②「碓氷峠鉄道施設群の特徴 概説」
第3回 2/13(木)	午後6時30分～8時	講義③「碓氷線の産業技術と人物史」
第4回 2/22(土)	午前10時～正午	現地見学会①「実際にやってみよう!丸山変電所編」
第5回 2/29(土)	午前10時～正午	現地見学会②「実際にやってみよう!めがね橋編」

市教育委員会では、国指定重要文化財「旧碓氷鉄道施設」のボランティアガイドをやってみたい人や碓氷線の歴史に関心のある人を対象に講座を開催します。ふるってご参加ください。

【会場・集合場所】
第1回～3回は 松基幹集落センター2階 営農指導室
第4・5回は 峠の湯駐車場に集合し現地まで徒歩

【申込み】 文化財保護課文化財活用係
☎382-7622(平日午前9時～午後5時)

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

安中市文化センター

第2回初心者パソコン講座参加者募集

- 対象者 市在住・在勤でパソコン初心者の人
- 募集人数 各講座定員8人
(先着順 定員になり次第、締め切ります)
- 場所 安中市文化センター 2階パソコン室
- 受講料 無料 ※テキスト代実費
(200~500円程度、各講座により異なります)
- 申込期限 各講座実施日の3日前まで
- 申込方法 1月22日(水) 午前9時~ 窓口または電話申込み
※氏名、年齢、電話番号、希望講座名をお申し付けください。
※申込期限後の講座変更はご遠慮ください。
※ワード入門・エクセル入門の講座はパソコンの基本操作に慣れている人、キーボード入力ができる人を対象としています。パソコン未経験者は『①パソコンを始めよう(パソコン入門)』へお申し込みください。
※それぞれ別の講座になります。各講座にお申し込みください。

講習日程

講座名	内容	実施期日	講座時間
①パソコンを始めよう (パソコン入門)	電源を入れる 基本操作	2月17日(月) 19日(水) 20日(木) 21日(金)	13:00~ 16:00 3時間 ×4回
②出納表・表を作ろう (エクセル入門)	エクセル用語 簡単な表の作成	3月2日(月) 4日(水) 5日(木) 6日(金)	13:00~ 16:00 3時間 ×4回
③「お知らせ」を作ろう (ワード入門)	文字の設定 挿絵	3月9日(月) 11日(水) 12日(木) 13日(金)	13:00~ 16:00 3時間 ×4回
④インターネットを使おう (インターネット入門)	検索 便利なページ	2月9日(日) 16日(日)	9:00~ 16:00 6時間 ×2回

松井田文化会館

映画鑑賞会
記憶にございません

- 日時 令和2年2月16日(日)
一部：午前11時~(開場：午前10時45分)
二部：午後2時~(開場：午後1時45分)
上映時間 127分
- 料金 全席自由 前売800円 当日1,000円
- 会場 松井田文化会館大ホール
※チケットは1月11日(土) 午前9時から販売開始
チケットのお買い求めは、松井田文化会館・安中市文化センター・富岡市かぶら文化ホール各窓口へ。
未就学児入場不可



(C)2019フジテレビ 東宝

安中市文化センター

成人式

1月12日(日) 開場 9:00 開演 9:40 入場：関係者
問合せ：生涯学習課(☎内線 2243)

安中総合学園高等学校

総合研究発表会 第3回体験入学

1月18日(土) 開場 9:00 開演 9:15 入場：無料
問合せ：安中総合学園高等学校(☎381-0227)

安中総合学園高等学校和太鼓部

「飛翔」第2回定期演奏会

1月19日(日) 開場 15:30 開演 16:00 入場：無料
問合せ：安中総合学園高等学校(☎381-0227)

安中二葉幼稚園発表会

2月1日(土) 開場 9:00 開演 9:30 入場：関係者
問合せ：安中二葉幼稚園(☎381-0394)

スプリングフェスティバル

2月8日(土) 開場 12:30 開演 13:10 入場：無料
問合せ：生涯学習課(☎内線 2242)

安中 Jr. オーケストラ「日中友好コンサート」

2月11日(火・祝) 開場 13:00 開演 13:30 入場：無料
問合せ：(☎090-1210-8656)

市民パソコン教室

1月16・23・25・30日(木・土) 13:30~15:30
2月1・6・13日(木・土) 13:30~15:30
入場：無料 会場：2階パソコン教室
問合せ：安中市文化センター(☎381-0586)

絵本読み聞かせ

1月25日(土) 14:00~15:00 入場：無料
会場：図書館幼児コーナー

問合せ：安中市図書館(☎381-0529)

市民の茶席(表千家流)

2月8日(土) 10:00~

入場：無料(先着 200人) 会場：2階茶室・和室
問合せ：生涯学習課(☎内線 2242)

松井田文化会館

市民健康公開講座

1月18日(土) 開場 13:30 開演 14:00 入場：無料
問合せ：困健康づくり課(☎内線 1174)

スプリングフェスティバル

2月2日(日) 詳細は16ページをご覧ください
問合せ：生涯学習課(☎内線 2242)

のんのん音楽教室発表会

2月9日(日) 開場 12:00 開演 13:00 入場：無料
問合せ：のんのん音楽教室(☎090-1451-7292)

手作り雑貨等の販売

1月11日(土)・12日(日) 11:00~15:00
入場：無料
問合せ：手作り雑貨のお店 chouchou(☎027-395-4694)



▲鉄道文化むらでペイントイベントが行われました。



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	21,731	22,228	234	272
松井田地域	6,307	6,552	37	61
合計	28,038	28,780	271	333

合計 57,422人 世帯数 24,669 (令和元年11月末日現在)



お知らせ

名簿登録制度により会計年度任用職員(非常勤職員)を募集します
名簿登録制度の概要

本市で会計年度任用職員(パートタイム勤務)として働くことを希望する人の名簿登録を行い、必要に応じて会計年度任用職員を必要としている各部署より登録者の中から条件に合う人へ連絡をして、面接などの選考により任用する制度です。

登録方法

所定の登録申請書に希望職種など必要事項をご記入のうえ、提出してください。提出された申請書をもとに登録者名簿に登録します。

申請書

申請書は次の3種類になります。教育委員会所属の職(一般事務・労務を除く)を希望の人は申請書②を提出してください。

なお、提出した申請書は、会計年度任用職員を必要とする担当部署が必要に応じて閲覧しますが、その他の目的では使用しません。

申請書① 会計年度任用職員名簿登録申請書

申請書② 会計年度任用職員名簿登録申請書(教育委員会所属用)

申請書③ 会計年度任用職員名簿登録申請書(障害者雇用)

申請書③を提出される際は、身体障

害者手帳、療養手帳または精神障害者保健福祉手帳の写しをあわせて提出してください。

※一般事務・労務をご希望の人はすべて①の申請書を使用してください(障害者雇用を除く)。

※障害者雇用で登録を希望される人は③の申請書を使用してください。

申請書は市ホームページに掲載していますので印刷してご利用ください。

また、[困総合案内・困秘書課給与厚生係、[困総務管理課総務係・[困教育委員会総務課庶務係で配布しています。

郵送を希望される人は、封筒に「会計年度任用職員名簿登録申請書希望」と明記し、切手を貼った返信用封筒を同封のうえ、次の送付先まで送付してください。

〒379-0192 安中市安中1-23-13

安中市役所秘書課給与厚生係(名簿登録制度担当)宛

※返信封筒は長形3号サイズの封筒に84円切手を貼り、宛名を記入してください。

提出先

申請書①③は困秘書課給与厚生係まで提出してください。

郵送により提出される場合は、次の送付先まで送付してください。

〒379-0192 安中市安中1-23-13

安中市役所秘書課給与厚生係(名簿登録制度担当)宛

申請書②は[困教育委員会総務課庶務

係まで提出してください。

係まで提出してください。

郵送により提出される場合は、次の送付先まで送付してください。

〒379-0292 安中市松井田町新堀245

安中市役所教育委員会総務課庶務係(名簿登録制度担当)宛

問合せ

困秘書課給与厚生係
 (☎内線1031・1034)
 [困教育委員会総務課庶務係
 (☎内線2221・2222)

その他

名簿登録制度についての詳細は市ホームページに掲載しています。

なお、申請書と同様に[困総合案内・[困秘書課給与厚生係、[困総務管理課総務係・[困教育委員会総務課庶務係で制度に関する説明書類の配布を行っています。

令和元年第4回(12月)安中市議会定例会

12月2日(月)から13日(金)にかけて12日間の日程で令和元年第4回安中市議会定例会が開催され、議案を市長が提出しました。

○農業委員会委員の任命について

○地方公務員法及び地方自治法の一部を改正する法律の施行に伴う関係条例の整備に関する条例の制定について

○安中市会計年度任用職員の給与及び費用弁償に関する条例の制定について

○安中市会計年度任用職員の勤務時

間

間、休暇等に関する条例の制定について

○安中市下水道事業の設置等に関する条例の制定について

○安中市職員の育児休業等に関する条例の一部を改正する条例について

○安中市特別職の職員で非常勤のもの報酬及び費用弁償に関する条例の一部を改正する条例について

○議会議員の議員報酬及び費用弁償等に関する条例の一部を改正する条例について

○安中市市長等の給与に関する条例の一部を改正する条例について

○安中市職員の給与に関する条例の一部を改正する条例について

○安中市災害弔慰金の支給等に関する条例の一部を改正する条例について

○安中市家庭的保育事業等の設備及び運営に関する基準を定める条例の一部を改正する条例について

○安中市水道事業給水条例の一部を改正する条例について

○安中市交通指導員条例の廃止について

○安中市健康増進施設恵みの湯公の施設の指定管理者の指定について

○令和元年度安中市一般会計補正予算(第6号)

○令和元年度安中市国民健康保険特別会計補正予算(第1号)

○令和元年度安中市介護保険特別会計補正予算(第3号)

○令和元年度安中市下水道事業特別会計補正予算(第1号)

○令和元年度安中市下水道事業会計補正予算(第1号)

安中市自動車誤発進防止装置設置費補助制度のお知らせ

高齢運転者の交通事故の防止および交通事故発生時の被害軽減を図るため、令和2年1月6日から後付けで誤発進防止装置を設置した人を対象に、費用の一部を補助します。詳細については市ホームページもしくは、お問い合わせください。

補助額▼20,000円を上限とし、補助対象経費の2分の1

対象者▼市内に居住し、本市の住民基本台帳に記録されている満70歳以上の

人、自動車運転免許証を保有し、市税を滞納していない人など

問合せ▼

困危機管理課交通防犯係

(☎内線1132)

「ういまでもお元気で」

(お詫びと訂正)

広報あんなか10月1日号(No.163)の7ページの本年度中に満百歳以上に到達する長寿者の名簿を掲載した記事「いつまでもお元気で過ごしてください」について掲載漏れがありました。お詫びして訂正します。

※敬称略、年齢は令和2年3月31日を基準日としています。

名前	地区	年齢
佐藤 モリ	松井田町人見	105

ドングリ不作で

クマ出没に注意



クマはドングリへの食料依存度が高く、豊凶により行動が大きく変化します。

今年はドングリが不作のため、クマが活発に行動する可能性があります。

◆山や川沿い、畑などで作業をするときは、鈴やラジオ、クマ撃退スプレーなどを携帯しましょう。

◆クマを人里に引き寄せないために、落下したクリやカキなどを放置しないでください。

一度エサがあると認識すれば毎年出没するようになります。

◆野生鳥獣を寄せ付けない環境づくりのため、所有地や所有している果樹の適切な管理をお願いします。

問合せ▼

困農林課林政鳥獣対策係

(☎内線2619)

2020年農林業センサスにご協力ください

令和2年2月1日現在で、全国一斉に「農林業の国勢調査」といわれる「2020年農



林業センサス」が実施されます。

この調査は、今後の農林業の政策に役立てるために5年ごとに実施される極めて大切な調査です。

令和2年1月より農林業を営んでいる皆さんのところに調査員が訪問して、調査票に農林業の経営状況などの記入をお願いしています。また、2月上旬に調査員が調査票の回収に伺います。

調査票に記入した事項については、統計以外の目的には使用しませんので、皆さんのご協力をお願いします。

農林水産省・群馬県・安中市

問合せ▼

困企画課情報統計係

(☎内線1024)



▲2次元コード ※2020年農林業センサスキャンペーンサイトへリンクします。

本市民課 休日窓口開設日

1月5日・19日 2月2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

高齢者の所得税法、地方税法上の障害者控除の認定

65歳以上の要介護認定者が対象

1月21日(火)から発行

市では、令和元年分所得税確定申告の「所得税、地方税法上の障害者控除」を受ける人を対象に、申請に基づき障害者控除対象者の認定を行い、「障害者控除対象認定書」の交付を1月21日(火)から始めます。

対象となるのは、身体障害者手帳などの交付を受けていない65歳以上(12月31日現在)で要介護認定(要介護1～5)を受けている人で、国が定める「障害者高齢者の日常生活自立度(ねたきり度)判定基準」および「認知症高齢者の日常生活自立度判定基準」に基づき、要介護認定調査の「日常生活自立度」などの情報をもとに、市の判断基準によって認定された人です。

「家の中の生活は概ね自立しているが、介助なしには外出できない」、「認知症により意思疎通が図れない」などの状態の人、またはそのような人を扶養している人は、早めにご相談ください。

申請方法▼

あらかじめ要介護者認定者の同意を得て、困介護高齢課または困住民福祉課の窓口を用意してある申請書に必要な事項を記入して提出してください。

なお、障害者控除対象者認定申請書は、市ホームページの「各種申請書ダウンロード」の介護保険コーナーから

も印刷できます。持っているもの▼申請者のはんこ

問合せ▼

困介護高齢課介護認定係

(☎内線1183)

困住民福祉課健康介護係

(☎内線2151)

国民年金からのお知らせ

20歳になったら必ず国民年金に加入しましょう

日本に住む20歳以上60歳未満の人は、全員が国民年金に加入しなければなりません。学生も、20歳になれば国民年金に加入します。20歳の誕生日から概ね2週間以内に、日本年金機構から国民年金加入のお知らせや納付書が送付されます。また、年金手帳は別途送付されます。20歳の誕生日から2週間を経過してもお知らせが届かない場合は、年金事務所または困国保年金課・困住民福祉課で加入の手続きをしてください。

ただし、すでに就職して厚生年金や共済組合に加入している人は、第2号被保険者として国民年金にも加入していただきますので、納付書などは送付されません。

また、収入が一定額以下の場合には、申請して承認を受けることにより、保険料の納付が免除または猶予される制度があります。学生については学生期間中の保険料の納付が猶予される『学生納付特例制度』、学生以外の人については保険料の納付が免除される『免除制度』や、猶予される『納付猶予制度』です。この免除などを受けている期間中は万が一の事故などで障害を負い、障害年金を申請する場合にも、その期間における納付要件を満たすことができます(一部免除の場合には残りの保険料を納めないと未納と同じ扱いになり、障害年金が受けられない場合があります)。

なお、免除などを受けた人が満額の老齢基礎年金を受けるためには、10年以内に保険料を納めること(追納)が必要です。また、猶予を受けた期間は年金を受けるための資格期間に算入されませんが、追納しない場合、老齢基礎年金額には反映しません。

これらの制度を希望する人は、年金事務所または困国保年金課・困住民福祉課で申請手続きをしてください。

問合せ▼

高崎年金事務所国民年金課

(☎027-3322-4299)

公的年金等の源泉徴収票が送られます

老齢を支給事由とする年金(老齢年金)を受けている人には、1月中旬から下旬にかけて日本年金機構から『公的年金等の源泉徴収票』が送られます。この源泉徴収票には、昨年の1月から12月までの1年間に支払われた年金額、源泉徴収された税額、控除の内容が記載されています(介護保険料などが年金から特別徴収されている場合の源泉徴収税額は、支払われた年金額から介護保険料額などを控除した後の

金額で計算されています)。年金のほかに収入があるなどの理由で確定申告をする人は、申告手続きをする際にこの源泉徴収票が必要になります。

もし、1月末日までに源泉徴収票が届かない場合や紛失してしまった場合には、年金証書と本人確認ができる書類(運転免許証など)を持参のうえ、住所地を管轄する年金事務所再発行の手続きをしてください。基礎年金番号が確認できれば電話でも再発行は可能です。

なお、遺族年金、障害年金には税金がかかりませんので、これらのみを受け給している人には源泉徴収票は送られません。

問合せ▼

ねんきんダイヤル

(☎0570-05-1165)

※050で始まる電話からは

(☎03-6700-1165)

市有地を売却します

安中市が所有する土地を一般競争入札により売却します。

なお、公売する市有地は現況有姿での引渡しとなりますので、現況や登記簿などを事前に確認のうえ、困財政課までお申し込みください。

(詳細は市ホームページ・困財政課で配布する「市有地売却のご案内」をご覧ください)

入札について

入札日時▼令和2年2月12日(水)午前10時



地域おこし協力隊 活動報告 Vol.20

新年明けましておめでとうございます。
地域おこし協力隊の南畝です。
また一年、さまざまな事に挑戦できるよう精進して参ります。今後ともよろしくお願ひします。
わたしの活動任期も残すところあと1年となりました。
安中市にきて2年、いろいろなことを体験させていただいています。
地域の活力になりたい、そんな思いで飛び込んでみましたが、日々勉強させられることばかりです。
今は任期終了後の定住、新たな挑戦への準備をしています。
そして、3月には秋間梅林の開花祭が開催されますね。
今年もまたバージョンアップし、皆さまをお迎えますのでよろしくお願ひします。
写真は大好きな妙義山。今年も登ります。



入札会場所▼**困**3階305会議室
入札申込期間▼令和2年2月3日(月)～7日(金)の午前9時～午後5時
入札申込場所▼**困**財政課
入札参加資格▼市ホームページ・**困**財政課で配布する「市有地売却いのご案内」をご覧ください。
申込書類▼
個人・申込書・誓約書・住民票・身分証明書・印鑑登録証明書・安中市税の滞納がないことの証明書
法人・申込書・誓約書・現在事項全部証明書・印鑑証明書・安中市税の滞納がないことの証明書
※申込書・誓約書以外の書類は発行後3ヶ月以内の原本とします

物件情報

物件番号	地番	地積(㎡)	地目	予定価格(円)
2	築瀬字東原690番1	247	雑種地	3,666,000
1	磯部二丁目字寺ノ前1041番1	257.00	宅地	3,467,000

問合せ▼
困財政課管財係(☎内線1055)



**子どもの夢応援事業を
開催します**
スポーツ選手や芸術文化などで活躍

令和元年 安中市子どもの夢応援事業
「音楽の作り方」
講師 音楽プロデューサー/編曲家 正徳 氏
2020/2/22 (土) 14:00～16:00 予定
会場：安中市松井田文化会館大ホール
対象：市内小・中・高の小学生(学年3年生以上) 定員100名/参加無料
※詳細は安中市ホームページをご覧ください。

している著名な講師を招き、子どもたちの夢を応援し、夢を抱ききつかけとなる取り組みを実施します。

日程▼令和2年2月22日(土)午後2時～4時
会場▼松井田文化会館大ホール(安中市松井田町新堀530)

講師▼**笹路 正徳氏**(音楽プロデューサー/編曲家・高崎市出身)
内容▼「音楽の作り方」
講師による実技・講演。実際の仕事内容や曲が完成するまでを紹介していただき、プロデューサーとはどんな職業かを学びます。

対象▼市内小・中・高の児童生徒
小学4年生～中学3年生(優先)
定員▼児童生徒100人(保護者も観覧可、ただし要申込)
費用▼無料
申込期間▼令和2年1月7日(火)～30日(木)

申込方法▼メールもしくは**困**生涯学習課窓口までお越しください(学校での申込受付はしません)
メール申込：送信先 ya-uchida@city.

annaka1.jpまで左記事項をお送りください。
タイトル「子どもの夢応援事業」
①児童生徒氏名(フリガナ)②学校/学年③講師への質問④保護者氏名⑤保護者参加希望人数⑥日中連絡先⑦メールアドレス

なお、返信をもって受付としますの
で、前記アドレスの受信設定にご注意
ください。
窓口申込：学校で配布されたチラシに
ついては申込書にご記入のうえ、切
り取って**困**生涯学習課へ提出してく
ださい。

問合せ▼
困生涯学習課生涯学習係
(☎内線2245)



**活弁士と浪曲師が
魅せる語りの世界**
山崎バニラ・春野恵子

日時▼令和2年1月26日(日)
開場 午後2時 **開演** 午後2時30分
場所▼松井田文化会館 大ホール
前売り▼全席指定 一般2,000円
当日券▼全席指定 一般2,500円
チケット▼松井田文化会館窓口で好評
販売中
※電話予約もできます。
※未就学児の入場はできません。

問合せ▼
松井田文化会館
(☎39314400)



募集

**市民活動表彰
安中市に貢献する団体・個人を
募集します**

市では、自主的に行う公益的な市民活動により、長年にわたり市に貢献している団体・個人を表彰します。

表彰数▼5件程度

表彰の方法▼2月11日(火・祝)に開催の地域づくり講演会の場で感謝状を贈呈します。

推薦要件▼市内を拠点として公益的な市民活動を自主的に行っている団体・個人であること。自薦ないし他薦とする。ただし、他薦の際には必ず被推薦者の承諾を得てください。

選考基準▼(1)表彰の対象となる活動が概ね10年以上にわたり行われていて、今後も継続した活動が期待できること。

(2)表彰の対象となる活動が住みよい地域づくり、公共の福祉の増進などに寄与したと認められること。

推薦方法▼推薦書に必要事項を記入し、活動内容がわかる写真などの資料を添付のうえ、持参、メール、郵送のいずれかで提出してください。

推薦期間▼令和2年1月6日(月)～1月31日(金)(必着)

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。推薦書の様式もダウンロードできます。

問合せ・提出先▼

困市民生活課市民協働係

(☎内線1139)
Eメール: seikatsu@city.amakagi.jp

安中市介護相談員募集案内

市では、市内の介護保険施設などを訪問し、「市民目線」で利用者やご家族のお話を聴き、相談に応じること、利用者や施設との「橋渡し役」を担う介護相談員を募集します。

活動内容▼

市内の介護保険施設などに2人1組で訪問し、利用者や施設職員の相談を受けます。基本的には傾聴に重点を置き、解決が必要な案件や気になった点などについては、施設や市役所担当に連絡します。1回の訪問につきおおよそ2時間程度を目安に、月2～3回程度の活動となります。

※報酬として1回につき3,000円をお支払いたします。

応募資格▼

①市内在住で介護や福祉に関心があり、ボランティア精神旺盛な人(現在、介護保険事業所などに勤務している人は除く)。

②運転免許を有する人。

③市内の施設を訪問できる人。

募集人数▼若干名

任期▼令和2年4月1日から令和5年3月31日まで(再任あり)

申込み方法▼困介護高齢課窓口にてお申込みいただくか電話にて、「住所」「氏名」「年齢」「性別」「生年月日」「職業」「電話番号」「応募の動機」を

伝え申し込んでください。

※後日面接をします(面接の日程は後日連絡します)。



講座・教室

受動喫煙防止対策説明会の開催について

令和元年7月、「健康増進法の一部を改正する法律」が成立し、飲食店、オフィス・事業所などは令和2年4月1日から【原則屋内禁煙】となります。制度について多くの皆さんに知っていただくために、受動喫煙防止対策説明会を開催します。

日時▼令和2年2月13日(木)午後2時30分～4時(受付時間午後2時～)

会場▼安中市文化センターホール

定員▼800人

内容▼(1)受動喫煙による健康影響に係る講演

講師 群馬県医師会 副会長 川島崇医師

(2)改正健康増進法の制度説明

(3)受動喫煙防止のための施設・設備等の整備方法、事業者への支援制度の紹介

(4)質疑応答・相談



▲申請はこちら

申込み・問合せ▼
安中保健福祉事務所保健係
(☎38110345)

いきいき教室「認知症を知ろう」サポーター養成講座

認知症サポーターとは、特別何かをする人ではありません。認知症を正しく理解し、自分のできる範囲で認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。ぜひこの機会に認知症への理解を深めてみませんか。皆さんのご参加お待ちしております。

日時▼令和2年2月20日(木)午前10時～11時30分

会場▼安中市いきいき長寿センター(老人福祉センター) 大広間

内容▼認知症を理解するための基礎講座

講師▼群馬県社会福祉事業団研修指導センター講師

定員▼20人(先着順)

申込み期間▼1月20日(月)～2月17日(月)まで(午前9時からお電話でお申込みください)

申込み・問合せ▼

☎地域包括支援センター
(☎内線2156・2157)



健康

乳がん・子宮頸がん検診が始まっています(令和2年1月31日で終了)

12月から、乳がん・子宮頸がん検診の集団検診が始まりました。もう検診はお済みですか。対象者については、

☆乳がん集団検診(視触診とマンモグラフィ)
 対象者▼40歳以上の女性で、前年度市の乳がん検診を受けていない人(受診

【集団検診】乳がん検診・子宮頸がん検診 日程表

日程	検診会場	時間
1月 8日(水)	安中市保健センター	・番号札配布、事前受付 12:30~14:00
1月10日(金)		・問診受付 13:00~14:00
1月14日(火)		・検診開始
1月15日(水)	九十九地区生涯学習センター (九十九創作館)	乳がん検診 13:00~ 子宮頸がん検診 13:30~
1月17日(金)	安中市保健センター	※問診受付は番号札の順で行います。問診でお呼びした際にその場にはいない場合は、順番が変動することがありますのでご注意ください。
1月24日(金)		
1月28日(火)	松井田保健センター	
1月31日(金)	安中市保健センター	

今年の5月末にオレンジ色の封筒で郵送した受診シールに、氏名などが印字されています。残りの集団検診は左記の日程で検診を実施します。市内の医療機関で個別検診をご希望の場合は、シールを持って各医療機関で受診してください。個別検診の有効期限も令和2年1月31日までです。例年、有効期限間近は混雑が予想されますので、早めの受診をおすすめします。

手話で伝えよう Vol.13

新しい年を迎え、今年も普段から使える手話単語を紹介していきますので、よろしくお願ひします。

さて、今月の手話で伝えようは【お年玉】です。

【お年玉】

A お正月



B ポチ袋にお金を入れる様子



解説

A+Bと順に表すと【お年玉】という単語になります。
 (安中市立碓東小学校長 岡田秀昭)

自己負担金▼1, 530円(70歳以上は無料)
 必要なもの▼乳がん検診の受診シール
注意事項▼
 ネットレスやペンダントは、はずしてご来場ください。前開きで、わきのゆったりした上衣(カーディガンなど)をお持ちください。市が行う乳がん検診は2年に1回の検診です。前年度に受診した人は今年度の検診は該当しません。集団検診ではマンモグラフィ検査による事故を防ぐため、乳がん検診を受診できない人がいます。
 「検診のしおり」に記載してありますので、事前に必ずご確認ください。
☆子宮頸がん集団検診(細胞診)
 対象者▼20歳以上の女性

自己負担金▼510円(70歳以上は無料)
 必要なもの▼子宮頸がん検診の受診シール
注意事項▼
 スポンで来場される人は、バスタオルをお持ちください。当日に月経があっても、検診には差し支えありません。前日は入浴してください。
問合せ▼
 困健康づくり課予防係
 (☎内線1172)

健康通信

○1月は「乳がん・子宮頸がん」検診の集団検診が実施されています。該当地区の検診日に都合がつかない場合は、別の日程でご来場ください。

2月の休日当番医

●内科	
2月 2日	本多病院(☎382-1255)
2月 9日	武井内科循環器科(☎393-1005)
2月11日	正田病院(☎382-1123)
2月16日	公立碓氷病院(☎385-8221)
2月23日	櫻井内科医院(☎385-8551)
2月24日	本多病院(☎382-1255)
●外科	
2月 2日	松井田病院(☎393-1301)
2月 9日	須藤病院(☎382-3131)
2月11日	正田病院(☎382-1123)
2月16日	公立碓氷病院(☎385-8221)
2月23日	須藤病院(☎382-3131)
2月24日	須藤病院(☎382-3131)

○個別検診の受診期間は1月31日までです。大腸がん検診は検体を1月31日までに提出する必要がありますので、検診を希望する医療機関からお早めに容器をお受け取りください。
 ○ご希望の検診をまだ受けていない人は早めに受診しましょう。受診の際は「受診シール」が必要です(5月下旬頃にオレンジ色の封筒で今年度の検診対象者に送付しています)。5月中旬以降に転入した人、万が一紛失してしまった人は困健康づくり課予防係(☎内線1172)までお早めにお問い合わせください。

診療時間
内科▼
 公立碓氷病院、須藤病院、正田病院、松井田病院 午前9時~翌午前9時
 それ以外の病院 午前9時~午後6時
外科▼午前9時~翌午前9時

行事カレンダー

1月1日▶2月15日

日	曜日	行事名	日	曜日	行事名	日	曜日	行事名
1	月		26	日	●企画展関連イベント お話&ピアノ演奏「snow is dancing」 学習の森 14:00~15:30	8	土	●スプリングフェスティバル(安中会場) 文化センター 体験 9:30~12:00(2階学習室ほか) ステージ発表 13:10~14:40(ホール) 記念講演 15:00~16:30(ホール)
2	火				●文化財防火デーに係る防災訓練 五料の茶屋本陣 10:00~12:00			
3	水		27	月	●第1回農業委員会総会 困201会議室 11:00~	9	日	●初心者パソコン講座(インターネット入門) 文化センター 9:30~16:00
4	木		28	火		10	月	
5	金		29	水		11	火・祝	●市民活動表彰式・地域づくり講演会 松井田文化会館 小ホール 13:00~15:30
6	土	●安中市交通指導隊初点検 13:30~	30	木	●市民パソコン教室 文化センター 13:30~15:30			●安中 Jr. オーケストラ 「日中友好コンサート」 文化センター ホール 13:30~16:00
7	日		31	金		12	水	
8	月		2	土	●安中二葉幼稚園発表会 文化センター ホール 9:30~12:00	13	木	●市民パソコン教室 文化センター 13:30~15:30
9	火				●市民パソコン教室 文化センター 13:30~15:30	14	金	
10	水		3	日	●スプリングフェスティバル(松井田会場) 松井田文化会館 作品展 9:00~15:00 体験 10:00~12:00	15	土	
11	木		4	月				
12	金	●成人式 文化センター 9:40~(受付 9:00)	5	火				
13	土		6	水	●市民パソコン教室 文化センター 13:30~15:30			
14	日		7	木				
15	月							
16	火	●市民パソコン教室 文化センター 13:30~15:30						
17	水							
18	木	●市民健康公開講座 松井田文化会館 14:00						
19	金	●安中総合学園高等学校 総合研究発表会・第3回体験入学 文化センター ホール 9:15~16:00						
20	土	●企画展ギャラリートーク 学習の森 ①10:00②15:00						
21	日	●安中総合学園高等学校和太鼓部 「飛翔」第2回定期演奏会 文化センター ホール 16:00~18:30						
22	月	●ひきこもり支援講演会 文化センター 13:30~15:30						
23	火							
24	水	●市民パソコン教室 文化センター 13:30~15:30						
25	木	●絵本読み聞かせ 安中市図書館 14:00~15:00						
	金	●市民パソコン教室 文化センター 13:30~15:30						
	土							
	日							

**令和元年度
スプリングフェスティバル
2月8日(土)
会場：安中市文化センター
記念講演**



姜 尚中さん
「生きがいについて」
午後3時~4時30分
入場無料
(※整理券必要なし)
先着800人

政治学者／熊本県立劇場館長
※大雪などの荒天になると、変更・中止になる場合もあります。
※各体験・提供は定員になり次第終了になります。
主催／安中市生涯学習推進協議会・各地区生涯学習推進委員会
共催／安中市PTA連合会
問合せ▶ 生涯学習課(☎内線2242)

皆さんの声をお待ちしています

市役所困、囧、各地区の公民館・生涯学習センターに、皆さんの声をお聞きするため、「市民の声」を投稿できるポストを配置しています。
皆さんが日ごろ感じていることやご意見などをぜひお聞かせください。

※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。

休館のご案内

恵みの湯	1/1・7・21 2/4	碓氷川熱帯植物園	1/1・2・3・4・7・14・21・28 2/4・12
峠の湯	1/14・28 2/12	スポーツセンター(※は温水プールのみ休業です)	1/1・2・3・6・14・20・27※ 2/3・10※・12
鉄道文化むら	1/1・2・3・4・7・14・21・28 2/4・12	学習の森(※はふるさと学習館のみ休館です)	1/1・2・3・7・14・15・21・28 2/4・5※・6※・7※・12
文化センター(※は図書館のみ休館です)	1/1・2・3・7・14・15・21・ 28・31※ 2/4・12	いきいき長寿センター	1/1・2・3・4・6・13・14・20・27 2/3・10・12
文化会館	1/1・2・3・4・6・14・20・ 27・31 2/3・10		

相談案内

1月1日▶2月15日

相談内容	場所・日時	予約・問合せ
行政相談	困 1/9・16 2/6 9時～11時30分 ㊟ 1/6 2/3 13時30分～16時	困 市民生活課(☎内線 1207)
無料法律相談	困 1/10・17 2/7 13時～16時	要電話予約 困 市民生活課(☎内線 1207)
人権相談	困 1/16 13時30分～15時30分 ㊟ 1/17 13時30分～15時30分	困 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 困 子ども課(☎382-8005)
健康相談 (生活習慣病・育児・栄養相談など)	困 月～金曜日(祝日を除く) 8時30分～16時30分	要電話予約 困 健康づくり課(☎内線 1174)
妊婦健康相談 (母子手帳交付)	困・㊟ 月～金曜日(祝日を除く) 8時30分～16時30分	要電話予約 困 健康づくり課(☎内線 1174)
消費生活相談	消費生活センター(困 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)
労働相談	困 1/7・21 2/4 13時30分～16時	困 市民生活課(☎内線 1207)
障害者相談 (知的・身体障害者相談)	困・㊟ 月～金曜日(祝日を除く) 8時30分～17時15分	困 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 困 介護高齢課(☎内線 1189) ㊟ (☎内線 2156)
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 困 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30分	要電話予約 困 市民生活課(☎内線 1208) 困 福祉課(☎内線 1191)
若者就職活動個別相談	困 1/7 2/4 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	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)

給水管修理当番業者 (1月1日～2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】

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

	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			

託児あります
市民活動表彰表彰式

地域づくり講演会を開催します 一人ひとりが主役のまちづくり

かつて消滅可能性都市と指摘された豊島区をよみがえらせた「としまF1会議」の仕掛け人、萩原なつ子先生に、誰もが主役になれるまちづくりのヒントをお話しいたします。

□日時 2月11日(火・祝) 表彰式 午後1時～

講演会 午後1時30分～3時30分

□会場 松井田文化会館小ホール

□定員 100人(先着順)

□申込期限 2月7日(金)

□申込み方法 電話またはメールで、氏名、住所、電話番号をお知らせください。

※託児(満1歳～未就学児)を希望する場合は、1月31日(金)までにお申込みください。ただし、受入れ人数に限りがあります。



講師 萩原 なつ子 さん

立教大学社会学部/大学院21世紀社会デザイン研究科教授

認定特定非営利活動法人 日本NPOセンター代表理事

【プロフィール】明治学院大学文学部英文学科、同社会学部社会学科卒業。お茶の水女子大学大学院修士課程修了。博士(学術)。(財)トヨタ財団アソシエイト・プログラムオフィサー、東横学園女子短期大学助教授、宮城県環境生活部次長、武蔵工業大学助教授等を経て、現職。

専門は環境社会学、開発社会学、消費者教育、ジェンダー研究。男女共同参画、ワークライフバランス、子育て支援、消費者教育、地域活性化、災害とジェンダーなどについて各地で講演。中央教育審議会委員、内閣府休眠預金等活用審議会委員など。

申込み・問合せ▶ 困市民生活課市民協働係(☎内線1139) メール: seikatsu@city.annaka.lg.jp

広告

広告

広告

広告