

広報 あんななか

2015
(平成27年)

9/1
vol.114



木の香りに包まれた新園舎 ～市立まついだ保育園～

7月4日(土)に、新園舎のお披露目を兼ねた保育参観が行われました。先生たちは、新園舎を隅々まで見てもらうようスタンプラリーを企画し、ご家族とともに子どもたちが園舎を駆け回りました。

主な内容

- P2-3 災害に備える
- P4-5 マイナンバー（個人番号）通知カードが送付されます。
- P9 おめでとうございます 叙勲・県総合表彰



豊かな自然と歴史に包まれてひとが輝くやすらぎのまち

安中市防災行政無線テレホンサービスのご案内

防災行政無線の放送内容が聞き取りづらかった場合に、直近の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)



防災出前講座

避難に支援を必要とする人の名簿を作成しています

市では、避難に支援を必要とする人の名簿を作成し、避難支援等関係者へ提供を行っています。

名簿への登載を希望し、名簿情報の提供について同意される人や、詳細を知りたい人は、お問い合わせください。



安中市メール配信サービスのご案内

防災・防犯・火災・気象・市政の地域情報をメールで受け取ることができるサービスです。

登録URL

<http://annaka.mail-dpt.jp/index.php>

空メールによる登録

annaka@entry.mail-dpt.jp



自助による備え

自助とは、防災の基本であり、「自分の命は自分で守る」ということです。自分の命を守ることができれば、家族を助けることができます。普段から家具の固定や非常持ち出し袋、食料の備蓄など身の周りの備えを確認しておきましょう。普段の備えが家族の命を守ることに繋がるということをお覚えておいてください。
市では、出前講座や災害対応ガイドブック、メール配信サービス、防災行政無線などで情報発信を行っています。また、気象庁や群馬県などさまざまな機関が防災情報を発信しています。いざというときに備えて普段からこれらの情報を確認するようにしましょう。

9月1日は「防災の日」です

9月1日は、1923年（大正12年）に関東大震災が発生した日であり、本格的な台風シーズンを迎える時期であることから、昭和35年の閣議での了解により「防災の日」として制定されました。

防災の日は「災害についての認識を深め、災害に対処する心構えを準備する日」とされており、この機会に防災について改めて考えてみてください。

備える



防災行政無線操作卓



非常用備蓄水



備蓄倉庫

公助による備え

公助とは、国や自治体、警察、消防などの「公的機関による救援・支援」のことです。

市では、防災行政無線や災害対応自動販売機、発電機など災害対応機器の整備、水や食料、簡易トイレなどの備蓄品の確保、他市町村や民間企業との災害時応援協定の締結促進、大規模災害を想定した関係機関合同訓練への参加など、防災体制の整備・強化を行っています。
また、昨年の大雪災害を踏まえ、悪路も走行可能な四輪駆動車の導入や、特別な配慮が必要な人のために福祉避難所を新規に指定するなどの対応も進めています。



災害対応自動販売機



自主防災組織 防災訓練



水防訓練



住民による避難訓練



女性防火クラブ炊き出し訓練

共助 による備え

共助とは、家族や隣近所などの「地域コミュニティによる助け合い」のことです。

災害時に自分や家族だけでは対応に限界があります。また、災害発生直後は行政機関の応援も間に合いません。安否確認や応急救護、要配慮者の避難支援など、災害時は隣近所の人たちが力を合わせることに非常に重要になります。

市では、自主防災組織や消防団、女性防火クラブなどによる水害や土砂災害、地震災害などを想定した訓練を実施し、地域の防災力の強化を図っています。積極的に地域の自主防災組織や消防団の訓練などに参加しましょう。

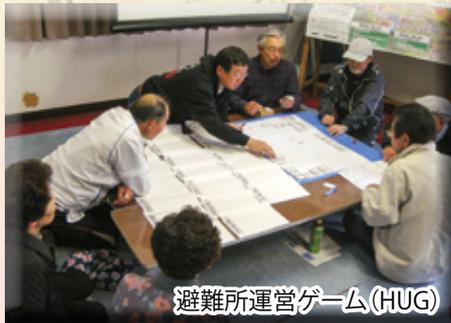
なお、市では自主防災組織の結成を推進しています。地域防災力を高めるためにも組織結成をご検討ください。



消防庁貸与資機材による訓練



災害図上訓練(DIG)



避難所運営ゲーム(HUG)

災害に

“その時”に備えて

防災とは「災害から命を守ること」です。命があってこそ、その後の活動に繋がります。

災害から命を守るために、普段から自分や家族ができることを考え、備えておきましょう。

また、災害による犠牲者をゼロにするためには自助・共助による地域防災力が必要です。阪神・淡路大震災では、生き埋めや閉じ込められた人の9割以上が、自力もしくは家族や隣人に救助されたとのデータがあります。「命のタイムリミットは72時間（3日間）」と言われていますが、災害発生後にすぐに助けられる力は、家族や隣近所など地域の力です。普段から地域コミュニティづくりに努め、いざというときに地域の力を引き出し、防災力としての力を発揮できるように備えてください。

災害による被害を少しでも減らすため、自分や家族、そして地域で何ができるかを考え、お互いが助け合えるよう、「防災の日」をきっかけに考えてみてください。



LPガス発電機



除雪ボランティア



関係機関合同訓練



新たに導入した四輪駆動車

お手元に届く通知カード（左ページ）には、世帯員ごとの「マイナンバー（個人番号）」が記載されています。平成28年1月以降、市役所をはじめとする行政機関の窓口で、ご自身のマイナンバーを聞かれたり、手続用紙に記入したりする必要が出てきません。誤って破棄や紛失などしないよう、大切に保管してください。

●平成27年10月から、住民登録されている全ての人に、住民票の住所へマイナンバー（個人番号）が、「通知カード」により通知されます。

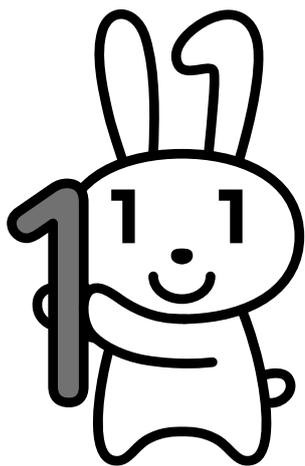
●「通知カード」の送付は、住民票の世帯ごとに、世帯員分をまとめて1通で送付されます。宛先は世帯主となり、差出人は宛先住所地の市町村長となります。

●「通知カード」の送付は、全て簡易書留（配達員による手渡し）で送付されます。郵便受けに投函されることはありません。

●封筒の中には、次のものが同封されています。

①世帯員全員分の「通知カード兼個人番号カード申請書」

マイナンバー（個人番号）通知カードが送付されます。



マイナンバー広報用キャラクター「マイナちゃん」

②「返信用封筒」
③「通知カード兼個人番号カード申請書」についてのご案内

●「通知カード」は、世帯員ごとにありますので、氏名をよく確認し、取り違えないようご注意ください。

●「通知カード」の送付は、全て「転送不要」扱いで送付されます。住民票と異なる場所にお住まいの場合、原則として転送されずに不在として返戻されます。

●住民票の住所と実際に住んでいる場所が異なる場合は、10月2日までに住民票の異動届を済ませれば、異動先の住所に通知カードが送付されます。住民票と異なる場所にお住まいの人は、できるだけ実際に住んでいる場所に住民票を異動するようお願いいたします。やむを得ない理由により、現在お住まいの場所に住民

コールセンターのご案内

市民の皆さんや民間事業者からの問い合わせに対応するため、マイナンバーコールセンターが開設されています。

☎0570-20-0178（全国共通ナビダイヤル）

- 受付時間 午前9時30分～午後5時30分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）
- ナビダイヤルには通話料がかかります。
- 外国語対応（英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語）は、☎0570-20-0291におかけください。
- 一部IP電話などで上記ダイヤルにつながらない場合は、☎050-3816-9405におかけください。

詳細は、内閣官房マイナンバーホームページをご覧ください。

→ <http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/index.html>

第23回 まついだ 夢伝大会 参加者 募集

今年も夢伝大会が開催されます。走る、歩く、電動車椅子で、車椅子の手こぎ、足こぎで、自分の持てる技と力でみんなとゴールに向かって、精一杯頑張らしましょう。仲間とともにある自分を見出し、ひとりぼっちじゃないと確信がもてるでしょう。

障がいのない人もある人も、一緒に夢を伝えようと思う人はどなたでも参加できます。たくさんの人の参加をお待ちしております。

日時▶10月18日(日) 受付：午前8時から8時35分 開会式：午前9時から
集合場所▶**松北側駐車場** コース▶**松前スタート・ゴールの約4キロメートル**

定員▶300人（先着順） 参加費▶1,000円

申込方法▶所定の申込用紙に必要事項を記入し、9月30日(水)までに窓口または郵便でお申し込みください。

申込み・問合せ▶夢伝大会事務局（**松保健福祉課内**）
（☎内線2155・FAX393-1093）

※申込用紙は**松福祉課**、**松保健福祉課**にあります。



- ① 東日本大震災により被災し、住所地以外の場所へ避難している人
 - ② DVなどの被害者で、住所地以外の場所へ移動している人
 - ③ 医療機関・施設などへの長期の入院・入所が見込まれ、かつ、住所地に誰も居住していない人
 - ④ ①、②、③以外で、やむを得ない理由により住所地において通知カードの送付を受けることができない人（どのような理由か、具体的な内容を申請書に記載する必要があります。）
- ※住民票を移せないやむを得ない理由とは、次のいずれかに該当する場合となります。
- また、登録申請に必要な申請書は、市役所の窓口で取得できるほか、市ホームページからダウンロードすることもできます。
- また、登録申請に必要な申請書は、市役所の窓口で取得できるほか、市ホームページからダウンロードすることもできます。

送付される通知カード兼個人番号カード申請書（見本）

表面

記載されている人の
マイナンバー（個人番号）と氏名です

QRコードを読み取るとスマートフォンなどから交付申請ができます

裏面

この部分がマイナンバーカードの申請書となります

問合せ▶困企画課行革情報統計係（☎内線1023）

10月から 学校給食費一部無料化を実施します

子育て支援を目的とし、経済的負担を軽減するために、学校給食費の無料化を次のとおり実施します。

対象者▶

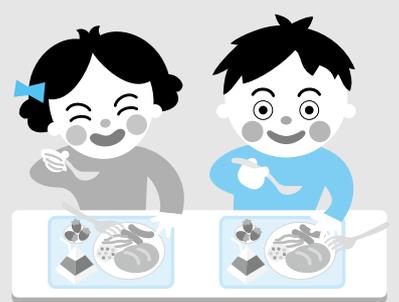
- ① 同一世帯で18歳以下の子どもを3人以上養育している場合、3番目以降で安中市立小中学校に在籍している児童生徒
- ② 安中市立中学校第3学年に在籍している生徒

※いずれも、保護者と児童生徒がともに本市に住所を有し、同一世帯で学校給食費の未納がないことが条件となります。

無料化とする額▶小学生：月額3,900円 中学生：月額4,500円

その他▶6月に学校を通じて申請書を配布し、7月に提出していただきました。

問合せ▶☎学校教育課学事係（☎内線2234）、松井田学校給食センター（☎393-1611）





10月1日を基準日として

国勢調査を実施します

●10月1日を基準日として「平成27年国勢調査」を全国一斉に実施します。

●国勢調査は、国内に住む全ての人を対象とする国の最も重要な統計調査で、「統計法」という法律に基づき実施し、回答すること（報告義務）が定められています。

●人口や世帯の実態を明らかにするため、大正9年から5年ごとに実施し、今回は20回目となります。

●調査結果は、福祉施策や防災計画、生活環境の改善をはじめとした日本の未来をつくるために欠かせないさまざまな施策の計画づくりなどに役立てられます。

●今回の調査では、パソコン・タブレット・スマートフォンから回答が可能となりました。オンライン回答を推進するため、調査票の配布に先行して、オンライン回答期間を設定し調査を実施します。オンライン回答のなかった世帯

は、従来どおり紙の調査票での回答になります。

●9月初旬から国勢調査員が各世帯を訪問し、調査票を配布します。

●国勢調査員は、調査を実施する総務大臣が任命した非常勤の国家公務員として調査活動に当たります。国勢調査の調査区と行政区は異なるため、お住まいの行政区とは異なる行政区の人が調査員となり訪問する場合もあります。

●住民票に関係なく、普段住んでいる場所で調査に回答していただきます。

●紙の調査票は調査員に手渡す方法と、郵送で提出する方法のいずれかを世帯が選んで提出します。

※国勢調査を装った「かたり調査」にご注意ください。

●調査員は「国勢調査員証」を身に付けています。不審に思われた場合には、**困**企画課までお問い合わせください。

●オンラインの回答は 9月10日～20日

オンライン回答がなかった世帯には、調査員が紙の調査票を9月26日～30日の間に配布します。

●紙の調査票での回答は 10月1日～7日

国勢調査については、国勢調査2015キャンペーンサイト (<http://kokusei2015.stat.go.jp/>) にも掲載されており

問合せ▼**困**企画課行革情報統計係 (☎内線1024)

臨時福祉給付金の申請受付を開始します

対象者と思われる人あてに申請書を、郵送でお送りしています。

制度の概要や支給対象者などの詳細は、広報あんなか8月1日号をご覧ください。

申請期間▶

9月1日(火)～平成28年1月29日(金)(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

※郵送申請の場合、平成28年1月29日(金)必着

申請▶

平成27年1月1日時点で住民票がある市町村が臨時福祉給付金の申請先となります。

その他▶

- ①平成27年度は、臨時福祉給付金と子育て世帯臨時特例給付金の両方の要件に該当する人については、両方の給付金を受け取ることができます。
- ②申請書は、支給対象者となる可能性がある人にお送りしています。申請書が届いても、支給要件に該当しない場合もありますので、あらかじめご了承ください。
- ③給付金の支給後、支給要件に該当しないことが判明した場合は、給付金を返還していただきます。
- ④平成26年度に支給した給付金については、申請期間が終了しているため受け付けることはできません。
- ◎給付金の“振り込め詐欺”や“個人情報の詐取”にご注意ください。ご自宅や職場などに市や厚生労働省（の職員）などをかたった電話がかかってきたり、不審な郵便が届いたら、迷わず、最寄りの警察署（または警察相談専用電話（#9110））にご連絡ください。

申請・問合せ▶**困**福祉課社会福祉係 (☎内線1153) **困**保健福祉課福祉子ども係 (☎393-7070 (直通))

9月は「自殺予防月間」です

群馬県は9月を自殺予防月間と定め、市町村や関係機関と連携し、自殺や心の病気についての正しい知識の普及やこれらに対する偏見をなくすための啓発活動を実施しています。

●周囲が気づく「おやつ？」と

思うようなこころの変化

うつ症状は精神面だけでなく、身体面や行動面でも現れます。周囲の人も、サインを見逃さないようにしましょう。サインに気づいたら、専門機関に相談するようにすすめましょう。

こんなサインを見逃さないように

表情が乏しくなる・元気がなくなる・死にたいと言ふ・外へ出なくなった・人付き合いを避けるようになった・仕事や家事が今までどおりできない・身なりにかまわなくなった・眠れていないようだ・疲れているように見える・イライラしている・涙もろくなる・飲酒量が増えてきた・食事が減る

●あなたもゲートキーパーになりませんか

安中保健福祉事務所では、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人（ゲートキーパー）を増やし、自殺予防を推進するため、研修会を開催しています。研修会では、自殺についての理解を深め、悩んでいる人を孤立させないことの大切さや、相談することで解決の糸口が見つかることなどが学べます。職場単位や自治会単位での研修も可能です。安中保健福祉事務所にご連絡ください。

相談窓口	電話番号	開設日時
安中市 困福祉課 困健康づくり課 困保健福祉課	027-382-1111	月～金曜日（祝日、年末年始除く） 午前8時30分～午後5時15分
安中保健福祉事務所	027-381-0345	
群馬県こころの健康センター	027-263-1156	月～金曜日（祝日、年末年始除く） 午前9時～午後4時
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	

生活困窮者の相談窓口開設のお知らせ

生活困窮者の自立の促進を図ることを目的に、本年度から、「生活困窮者自立支援法」が施行され、これに伴い生活支援相談窓口を開設しました。「失業して収入がなくなってしまった」、「家賃が払えずに退去を求められている」、「借金があり生活ができなくなってしまった」など、一人で悩まずに問題が深刻化する前に、早めに、お気軽にご相談ください。ご家族や知人など、まわりの人からのご相談でも受け付けいたします。

相談窓口では、生活に困窮した人が自立した生活を営むことができるように、相談支援員があなたと一緒に考え、関係各機関と連携しながら、包括的・一体的・継続的に支援を行います。

相談窓口・問合せ▶困福祉課社会福祉係（☎内線1191）

受付時間▶月～金曜日（祝日、年末年始を除く）午前8時30分～午後5時15分

自立相談支援事業 相談・支援の流れ

まず、困っていることを何でも話してください。



相談内容から適切な対応を判断します。



必要な支援が計画的に提供できるように課題を分析します。



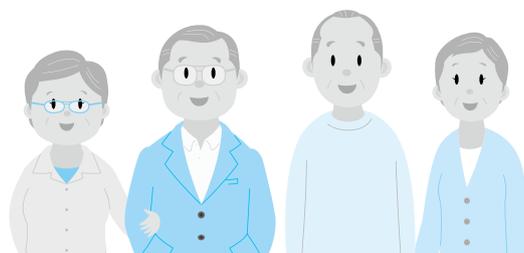
相談者と一緒に自立への計画を立てます。



自立への目標と一緒に取り組みます。

名前	地区	年齢
三上 ソノ	原市一丁目	107
小金澤 とも	中宿	106
吉田 こと	野殿	105
柳澤 つる	中宿	104
中村 ねの	安中三丁目	104
林 ミネ	磯部一丁目	103
大宮 勝永	高別当	103
松井 はな	嶺	103
田中 トヨ	郷原	103
大島 律子	築瀬	103
菅沼 しづ	松井田町人見	103
塩谷 とく	松井田町人見	102
山田 まつ	東上秋間	102
塩谷 喜久	松井田町人見	102
長尾 もり	安中一丁目	102
儘田 かつ	野殿	102
宮口 まつ	郷原	102
宮崎 工イ	磯部三丁目	102
上原 やす	松井田町高梨子	102
荻野 春子	松井田町松井田	102
白井 萬理子	松井田町横川	102
中嶋 フジ	野殿	101
出崎 政一	嶺	101
黛 コトジ	安中四丁目	101
松本 はるみ	松井田町土塩	101
渡辺 松吉	原市四丁目	101
小林 うめじ	松井田町二軒在家	101
白石 幸	松井田町松井田	101
半田 みづ江	原市一丁目	101
上原 せん	松井田町上増田	101
山中 庄太郎	安中三丁目	101
山田 かめ	安中三丁目	101
佐藤 毛り	松井田町人見	101
三輪 眞純	安中三丁目	101
吉澤 当志	松井田町八城	100
須藤 ふみ	嶺	100
佐藤 はる美	上間仁田	100
浅川 もと	松井田町上増田	100
飯野 すみ江	松井田町二軒在家	100
高橋 福司	松井田町松井田	100
荻原 ゆき江	松井田町土塩	100
石井 一ニ	松井田町高梨子	100
多胡 ツギ	下秋間	100
赤見 きく	野殿	100
清水 歌	板鼻	100
佐藤 ひろ	松井田町行田	100
富沢 愈世	松井田町行田	100
猿谷 あい子	松井田町五料	100
原 ひさえ	西上秋間	100
浅井 友次	大谷	100

いつまでも お元気で



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。

今年度末で100歳以上の皆さんは8月17日現在で男性が6人、女性が47人の合計53人です。本市の最高齢者は三上ソノさん107歳です。今年度、100歳以上の高齢者の皆さんは次のとおりです。

※お名前は現代仮名遣いで表記してあります。※敬称略、年齢は平成28年3月31日を基準日として、生年月日順で記載しております。

問合せ▶ 困介護高齢課高齢者対策係 (☎内線1181) 困保健福祉課健康介護係 (☎内線2151)

おめでとうございます

高齢者叙勲



瑞宝小綬章
剣持 又三郎さん
(原市)



瑞宝双光章(消防功劳)
町田 純一さん
(中後閑)



瑞宝小綬章(財務行政事務功劳)
冨沢 一篤さん
(松井田町人見)

春の叙勲



瑞宝双光章(教育功劳)
佐俣 英司さん
(中野谷)



瑞宝単光章(防衛功劳)
橋本 孝明さん
(松井田町八城)



瑞宝双光章(警察功劳)
小平 康雄さん
(原市三丁目)



林業功劳
小坂橋 一正さん
(梁瀬)



福祉功劳
小林 次郎さん
(松井田町五料)



男女共同参画功劳
大塚 義枝さん
(野殿)

群馬県 総合表彰

参加者募集 安中市観光ボランティアガイドの会 中山道板鼻宿イベント週間

【申込み・問合せ】 ☎商工観光課観光係 (☎内線2623)

電話でお申し込みください。

【申込期間】 9月10日(木)～30日(水) (土・日曜日、祝日を除く)

各イベントとも定員に達し次第締め切りとなります。

【申込みの際の注意事項】

- ①一度に5人までお申し込み可能です。
- ②必要事項をお電話にてお伺いします。

【主催】 安中市観光ボランティアガイドの会・安中市

安中市観光ボランティアガイドの会では、板鼻地域の魅力を多くの人に知っていただくこと、3日間にわたり、板鼻宿ウォーキングや郷土史家による板鼻の歴史についての講演会などのイベントを開催します。

参加を希望する人は、次のとおりお申し込みをお願いします。

日時	内容	詳細	会場	定員
10月17日(土) 9時～正午	中山道板鼻宿 ウォーキング	板鼻堰や周辺の社寺を中心に、板鼻の歴史を探访する約2時間のウォーキング	板鼻宿周辺 ※集合は板鼻公民館となります	50人
10月18日(日) 10時～正午	講演 「板鼻宿と鎌倉街道」	高崎市歴史民俗資料館の学芸員である大工原美智子氏による講演	文化センター 大会議室	120人
10月19日(月) 10時～正午	講演「郷土の華～板鼻が生んだ偉人たち～」	安中文化会の冊簡編集長・郷土史家松井仙右衛門氏による講演	文化センター 大会議室	40人

国民健康保険からのお知らせ

国民健康保険証を更新します

新しい保険証を9月下旬に、世帯主あてに郵送します

- 世帯員全員分を同封してお送りします。
- 保険証が届いたらすぐに内容を確認してください。
- 記載内容に誤りがある場合は、困国保年金課国保係または[☎]住民課 税務係保険係までご連絡ください。
- 保険証の有効期限は、生年月日や保険証の種類によって下表のとおりとなります。(国民健康保険税に滞納がある世帯を除く)

簡易書留郵便での送付を希望する人は次の期間中に届け出をお願いします

受付期間

8月31日(月)～9月4日(金)
午前8時30分～午後5時15分

受付場所▼[☎]困国保年金課国保係

[☎]住民課税務係

持参するもの▼保険証・はんこ

現在お持ちの国民健康保険証について

現在、お持ちの国民健康保険証は9月30日で有効期限切れになり、使うことができなくなります。期限切れの保険証は、[☎]困国保年金課または[☎]住民課へ返却するか、返却できない場合には各自で責任を持って破棄してください。

国民健康保険税はきちんと納めましょう

- 国民健康保険税は、加入者の皆さんの医療費を賄うための大切な財源です。
- 国民健康保険税を滞納すると、有効期限の短い「短期被保険者証」が交付される場合があります。
- 災害その他特別の事情がないのに国民健康保険税を1年以上滞納している人には、保険証の代わりに「国民健康保険被保険者資格証明書」を交付します。「資格証明書」を交付された人が診療を受ける場

- 合は、医療機関に医療費の全額を支払い、あとで申請により保険給付(7割から9割)を受けることになります。
- 国民健康保険税は納期までに納めるようにしてください。



▲送付する新しい保険証

保険証の種類	生年月日	有効期限
一般医療保険証	昭和15年10月2日～ 昭和16年9月30日生まれの人	75歳の誕生日の前日 ※誕生日から後期高齢者医療制度
	昭和16年10月1日以降生まれの人	平成28年9月30日
退職者医療保険証	昭和25年10月2日～ 昭和26年9月1日生まれの人	65歳の誕生月の末日 ※有効期限の翌日から一般医療保険証
	昭和26年9月2日以降生まれの人	平成28年9月30日
※退職者医療の被扶養者の人は、退職本人の有効期限に連動して有効期限が変わる場合があります。		

問合せ▼[☎]困国保年金課国保係
(☎内線1113)
[☎]住民課税務係
(☎内線2160)

国民健康保険特定健康診査 後期高齢者健康診査

実施中

個別健診は11月30日まで実施しています。

市内の医療機関で受ける「個別健診」と、決められた日時に各保健センターや公民館などで受診する「集団健診」があります。いずれか一方で受診してください。

結果通知については、個別健診は医療機関から、集団健診は市からお知らせします。

☆健診時に持参するもの

- ①ご自身の保険証
- ②特定健康診査（または後期高齢者健康診査）受診票・受診券
- ③採尿した尿容器（集団健診のみ）

☆注意事項

- ①朝食は食わずに受診してください。（食後に受診すると血糖値が上がるなど正確なメタボ判定ができません。）
- ②受診票・受診券裏面の「質問票」は必ず記入してください。（血圧・血糖・コレステロールを下げる薬を服用している人は、必ず「はい」と回答してください）

メタボリックシンドロームを予防しましょう

特定健診は、「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」に着目した健診です。

「メタボリックシンドローム」とは、内臓型肥満に加え、高血糖・高血圧・脂質異常のうち、2つ以上を伴った状態をいいます。（1つを伴うと「予備軍」ほとんど自覚症状がないため、知らないうちに動脈硬化が進み、重症化すると、脳梗塞・

心筋梗塞などを引き起こします。放置せずに、生活習慣を改善し、内臓脂肪を減らせば、重症化を予防することができます。

【身体活動のポイント】

- できるだけ乗り物は利用しないで歩く。
 - エスカレーターやエレベーターは使わないで階段を昇る。
 - 家でも職場でも他人に用を頼まず、自分でする。
 - ウォーキング・軽いジョギング・サイクリング・水泳など、軽めの運動を習慣的に行う。
- 【食事のポイント】
- 朝食を抜くなどせず、1日3食、規則正しく食べる。
 - おなかいっぱい食べずに、腹八分目にする。
 - 早食いせず、よく噛んでゆっくり食べる。
 - 寝る前3時間は飲食をしない。
 - おやつは時間と量をきちんと決める。

内臓脂肪蓄積 腹囲（へそ周り）



男性**85cm**以上
女性**90cm**以上
(内臓脂肪面積≥100cm²に相当)

脂質異常

●トリグリセライド150mg/dL以上HDLコレステロール40mg/dL未満のいずれか、または両方

高血圧

●最高(収縮期)血圧130mmHg以上、最低(拡張期)血圧85mmHg以上のいずれか、または両方

空腹時血糖

●空腹時血糖値110mg/dL以上

利用券が届いたら必ず特定保健指導を受けましょう

安中市国民健康保険に加入している40歳から74歳までの人を対象に、特定保健指導を行っています。

特定健康診査結果や質問票から、生活習慣病発症の可能性が高いことが予測される人に、随時「特定保健指導利用券」をお送りしています。特定保健指導利用券がご自宅に届いた人は必ず特定保健指導を受けましょう。

☆特定保健指導とは

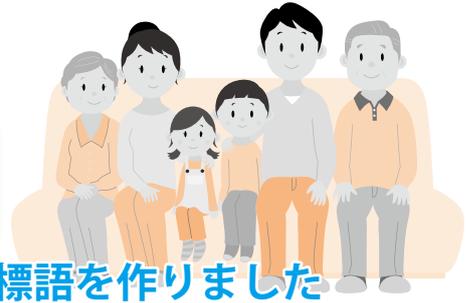
あなたの健康状態を振り返りながら、あなた自身が生活習慣の改善に取り組んでいけるよう、医師・保健師・管理栄養士などが支援することです。

※特定保健指導の実施方法は、医療保険者によって異なります。詳細はご加入の医療保険者にお問い合わせください。

問合せ▶困健康づくり課予防係（☎内線1172）



『いきいき安中健康21』 からのお知らせ



安中市健康増進計画・安中市食育推進計画
「いきいき安中健康21(第2次)」を策定しました

「いきいきあなかけんこう21」で健康標語を作りました

休 養

すいみんは 心と体の エネルギー

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に

睡眠時間が足りなかったり、睡眠の質が悪くなったりすると、健康上の問題や生活への支障が生じてきます。たとえば、高血圧や糖尿病にかかりやすくなったり、うつ病になりやすくなったりします。また、日中の眠気が強くなることで、交通事故や仕事でのミスにつながることも明らかになっています。睡眠の量、質の見直し、睡眠障害への早期の対応で、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、ねむりとめざめのメリハリを

運動をすると、適度に疲れてぐっすり眠れます。規則正しく食事をとると、睡眠と覚醒のリズムが安定します。特に朝食は大切です。眠る前のカフェインやたばこ、アルコールは、睡眠の質を悪くするので控えましょう。

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

眠れないとか、眠っても疲れが取れないときには、うつ病の可能性もあります。

5. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です

寝室の温度や湿度は、心地よいと感じられる程度に調整しましょう。

6. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ

私たちは毎朝、明るい光を浴びることで、体内時計をリセットしています。休日に起床時間が遅れると、体内時計のリズムが乱れ、登校日の朝、なかなか起きられなくなります。

7. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を

必要な睡眠時間は人によって異なります。自分の睡眠時間が足りているかは日中の眠気の程度に注意するといでしょう。日中の仕事に支障をきたすほどの眠気でなければ、睡眠時間は足りていると考えます。

8. 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

高齢になると必要な睡眠時間が少なくなり、20代に比べ65歳の人の睡眠時間は1時間減少します。年齢に応じた適切な睡眠時間を目標に、就寝時間と起床時間を見直しましょう。

9. 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入る」ことがスムーズな寝つきへの近道です。眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きをしましょう。

こころの健康

あんしんして 相談しよう 心の悩み

- ・自分なりのストレス解消法を見つけ、生活の中に取り入れましょう。
- ・こころの不調を感じたときは、一人で悩みを抱え込まず、早めに保健福祉事務所、保健センターなどに相談をしたり、専門医を受診しましょう。

次回は、10月1日号に『特定保健指導』と『運動』の掲載を予定しています。

問合せ▶困健康づくり課保健指導係 (☎内線 1 1 7 3)

認知症を

知ろう

認

知症の症状は大きく分けると2つあります。脳の細胞が壊れることによって直接起こる「中核症状」と、本人の性格、環境、人間関係などの要因がからみ合って起こる「行動・心理症状」に分けられます。詳しい症状は次のとおりです。

中核症状

- (1) 記憶障害
新しいことを覚えることができなくなります。つい先ほど聞いたことさえ思い出せなくなります。進行すると、以前に覚えていた記憶も失っていきます。
- (2) 見当識障害
まず時間や季節の感覚が薄れていきます。そのため、約束に合わせて待つことや、季節に合った服装が選べなくなります。次に場所の記憶が薄れ、行きなれた道でも迷うようになります。病気が進行すると、自分の年齢や家族の記憶が失われていきます。
- (3) 理解・判断力の障害
物事を考えるスピードが遅くなり、2つ以上のことが重なるとうまく対応できなくなります。また、些細な変化に対して混乱したり、全自動洗濯機などの目に見えない仕組みが理解できなくなります。
- (4) 実行機能障害
自分で計画を立てて、物事の準備をすすめることが難しくなります。そのため、買い物でいつも同じ物を買ってしまふなどの行動がみられます。
- (5) 感情表現の変化
その場の状況を理解することができず、周囲が思いがけない反応を示すなどの感情表現の変化がみられます。

行動・心理症状

- (1) 元気がなく、引つ込み思案になります
中核症状によって起こるさまざまな失敗で自信を失い、全てが面倒に感じます。ひどい時はうつ状態になることもあります。
 - (2) 身の回りの動作に支障が出てきます
認知症の進行により、入浴、着替え、排泄、食事などの基本的な生活動作が難しくなります。
 - (3) もの取られ妄想が起きます
自分のものをどこにしまったかを忘れるために、誰かにとられたと思い込んでしまいます。
 - (4) その他、場所や時間の記憶が失われることでもさまざまな症状が起きます。
自分のいる場所が理解できず、「家に帰りたい」と自宅を出て行ってしまったり、行きなれた道で迷子になります。
- 中核症状は、薬で進行を遅らせることは可能ですが、治すことは難しいと言われています。それに比べて、行動・心理症状は周囲の環境を整えたり、そばにいる人たちの支援によって治る可能性があります。
- 私たち一人一人が認知症の人たちのためにどのような支援ができるのか、考えてみませんか。

問合せ▼**困**介護高齢課包括支援センター
(☎内線1188)

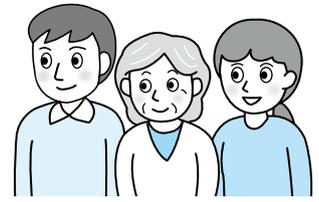
「認知症サポーター養成講座」を開催します

認知症サポーターとは、認知症についての正しい知識を習得し、自分のできる範囲で認知症の人や家族を支えていく応援者です。

市では、認知症について学んだ知識を家族に伝えたり、認知症の人やその家族の気持ちを理解していただける人を増やすために、認知症サポーター養成講座を開催します。皆さんお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

日時・場所▶	日 時	場 所
①10月28日(水)	午後7時～8時30分	困 3階305会議室
②12月10日(木)	午後1時30分～3時	困 2階大会議室

- 内 容▶認知症を理解するための基礎講座
①、②とも内容は同じです。都合のつくどちらかの日にご参加ください。
※時間および会場が異なりますのでご注意ください。
- 定 員▶①、②とも50人(先着順)
申込期間▶①9月10日(木)～10月19日(月)、②11月10日(火)～12月1日(火)
費 用▶無料
申込み・問合せ▶**困**介護高齢課地域包括支援センター (☎内線1189)



7月・8月・9月は「滞納処分（財産差押え）強化月間」です

●滞納処分の差押件数・換価状況

年 度	平成26年4～6月	平成27年4～6月
預貯金	236	215
給与・年金	10	8
生命保険	6	11
国税還付金	52	38
売掛金・貸料ほか	2	3
不動産	5	11
計	311	286
換価による税込	15,456,588円	14,149,043円

●滞納処分件数の推移

財産の種類	23年度	24年度	25年度	26年度
債債など	678	1,022	1,072	1,170
不動産	60	88	48	75

税は、私たちが安心して健康な暮らしをするための原資（もと）となるものです。福祉や医療、教育、ごみ処理、道路整備など、さまざまな事業を進めるうえで、欠くことのできない財源です。

市税を滞納することは、納期内に納付している大多数の市民との公平性を欠くこととなります。また、市の財政を圧迫し、住民サービスに支障をきたすこととなります。このことから、納税が無く、納税相談も無い人に対しては、滞納処分により強制的に徴収いたします。市では、7月・8月・9月は「滞納処分（財産差押え）強化月間」として、財産の差押えをより強化していきます。

◎不動産差押えを強化しています

住宅ローンなどの支払いを優先して税を納めない人には、積極的に不動産（土地・建物）差押えを執行しています。



過去に差し押さえた不動産

◎給与の差押えを強化しています

給与収入があり、納税できる状況にあるにもかかわらず、税を納めない人に対しては、積極的に給与の差押えを執行します。

給与の差押えは、勤務先に給与を照会した後に執行します。照会の際、滞納の事実を勤務先に伝えます。給与の照会や差押えの執行にあたっては、事前に差押えを受ける人にお知らせすることはありません。差押え後は、完納になるまで毎月取立てを行います。

◎「タイヤロック（車輪止め）」を導入して自動車などの差押えを実施します

差し押さえた自動車（二輪車含む）を運行・使用させないための措置として、自動車のタイヤ部分に装着して運行不能状態にし、レッカー移動します。それでも税を納めない場合は、インターネット公売などで売却します。



なお、自動車差押えに要した経費についても、滞納者本人の負担となります。

◎延滞金について

納期限を過ぎても未納の場合は、延滞金が発生することがあります。延滞金は、税の公平を確保するため、延滞金のみの滞納であっても滞納処分（財産の差押え）の対象となります。

◎納税は納期内納付が大原則です

市税の納付は、納期内の自主納付

が原則です。納期限を過ぎた場合には、20日以内に督促状が發送されますが、發送には多額の経費が掛かり、その経費も市税で負担することになります。納期内納付のご協力をお願いいたします。

納税が困難な人は、一人で悩まず放置せず、早めに相談を

災害や盗難、本人や家族の病気、事業の休廃止、失業などのやむを得ない事情や、多重債務などにより市税の納期ごとの納付が困難な場合は、一人で悩まず、放置せずに、早めにご相談ください。

一括納付が難しい場合には、分割納付に応じることができません。まずは、納付できない理由をお聞かせください。

●夜間納税相談窓口

市役所開庁時間に納税相談ができない人のために、左表納期限日に夜間窓口を開設します。

開設日	時間	場所
9月30日(水)	午後8時まで	困取納課
11月2日(月)		
11月30日(月)		
12月25日(金)		



問合せ▶困取納課収納整理係 (☎内線1084)



売却区分番号 安中市-6の物件

市税の滞納処分として差し押さえられた不動産（土地・建物）を公売し、入札によって売却します。今回は、土地付建物2件、土地10件の計12件の不動産が公売対象で、売却代金は市税に充てられます。今回の公売は本市と高崎市、藤岡市、富岡市、高崎行政県税事務所、藤岡行政県税事務所と合同で行います。多くの機関と合同で公売を実施することで、より多くの入札・売却と税収確保を目指します。どなたでも参加ができますので、関心のある人は、ぜひ参加を検討ください。詳細は、市のホームページか公売広報でご確認ください。

不動産合同公売を実施します

～どなたでも参加できます～

入札期日	11月18日(水) 午後1時受付開始	場 所	高崎市役所3階 第31会議室
そ の 他	公売参加の手続きと本市の物件の詳細については、市のホームページ、または困収納課・住民課に配置した「公売広報」をご覧ください。 本市以外の各機関の公売の内容については、各機関に直接お問い合わせください。		
各機関の連絡先	・高崎市（☎321-1225） ・藤岡市（☎0274-22-1211） ・富岡市（☎0274-62-1511） ・高崎行政県税事務所（☎322-6297） ・藤岡行政県税事務所（☎0274-22-1442）		

売却区分番号	所在地	内容				最低入札価額(円)	公売保証金(円)
		土地	土地面積(m ²)	建物	建物面積(m ²)		
安中市-1	安中五丁目字城下	宅地3筆	計353.30	建物1棟	計119.24	3,880,000	390,000
安中市-2	中宿字石合	田1筆	389	—	—	7,600,000	760,000
安中市-3	板鼻字本町	宅地1筆 山林2筆	計195.71	—	—	1,980,000	200,000
安中市-4	松井田町八城字別所	畑1筆	300	—	—	1,360,000	140,000
安中市-5	松井田町八城字別所	畑1筆	536	—	—	2,430,000	250,000
安中市-6	松井田町八城字渡戸	宅地2筆	計326.99	—	—	4,500,000	450,000
安中市-7	松井田町人見字新田	宅地2筆 畑2筆	計472.45	—	—	5,370,000	540,000
安中市-8	松井田町人見字西原	畑3筆	計2,497	—	—	14,520,000	1,460,000
安中市-9	松井田町人見字大頭龍	畑1筆	607	—	—	5,950,000	600,000
安中市-10	松井田町二軒在家字中島	宅地2筆	計391.85	建物1棟	42.49	2,360,000	240,000
安中市-11	松井田町二軒在家字松原谷津	畑1筆	1,129	—	—	1,670,000	170,000
安中市-12	松井田町坂本字古宿	宅地1筆	218.79	—	—	1,750,000	180,000

※直前に公売を中止する場合があります。事前に公売実施の有無を各機関にお問い合わせください。
 ※農地の場合、公売参加には農業委員会の発行する買受適格証明書が必要となります。

問合せ▶困収納課収納整理係（☎内線1086）

国民年金 からの お知らせ

このページに関する問合せ▼
高崎年金事務所 (☎322-7731)

国民年金には保険料の免除制度や

若年者納付猶予制度などがあります

国民年金には、所得が少なく、保険料を納めることが困難な場合に、一定の基準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。

免除を受けた期間や、納付猶予を受けた期間中に万が一の事故で障害が残ったときや、一家の支え手が亡くなったときには、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられます。(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、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります)

○申請免除制度

本人、配偶者および世帯主の前年の所得が一定の基準以下の場合、申請して承認を受けると保険料の全額、4分の3、半額または4分の1が免除されます。

ただし、4分の3、半額または4分の1の免除が承認された場合には、残りの保険料を納めないと同じ扱いになります。

承認期間は、平成27年7月から平成28年6月までです。

○若年者納付猶予制度
30歳未満で、世帯主の所得に関係なく、本人および配偶者の所得が一定の基準以下の場合、申請し承認を受けると、保険料の納付が猶予されます。

承認期間は、平成27年7月から平成28年6月までです。

○学生納付特例制度

学生本人の所得が一定の基準以下の場合、申請し承認を受けると、学生期間中の保険料が猶予されます。

承認期間は、平成27年4月から平成28年3月までです。

※申請免除、若年者納付猶予、学生納付特例の各制度とともに、申請は原則として毎年必要です。

※全額免除および若年者納付猶予については、翌年度以降分もあらかじめ申請(継続申請)することができます。(失業などによる理由を除く)

第3号被保険者は配偶者の転職や退職などによっても届け出が必要です

国民年金の「第3号被保険者」(厚生年金や共済年金に加入している配偶者に扶養されている20歳以上60歳未満の人)は、本人が就職したときだけでなく配偶者が転職・退職したときなどにも届け出が必要になります。

○配偶者が退職したとき

(3号から1号へ…本人が市役所へ届け出)

○配偶者が転職したとき(退職した翌日に再就職したとき)

(3号の種別確認…転職後の勤務先事業所から年金事務所へ届け出)

○配偶者が死亡したとき

(3号から1号へ…本人が市役所へ届け出)

○本人の収入増 離婚などにより、配偶者の扶養でなくなるとき

(3号から1号へ…本人が市役所へ届け出)

○配偶者が65歳になったとき

(3号から1号へ…本人が市役所へ届け出)

※詳しくは高崎年金事務所にお問い合わせください。

国民年金保険料の納め忘れがある皆さんへ

過去10年以内に国民年金保険料の納め忘れの期間がある人は、お申し込みにより、平成24年10月から平成27年9月までの3年間に限り、国民年金保険料を納めることができます。期間が過去2年から10年に延長(「後納制度」といいます)されます。



男女共同参画推進委員会

第54回

女性がいきいき働けるために

安中市男女共同参画推進委員会委員

恩幣 宏美



皆様、初めまして。私は昨年度から男女共同参画推進委員となった恩幣宏美と申します。私は普段、安

中市で3人の子ども（中学生、保育園年長児、1歳児）を育てながら、フルタイムで働いています。我が家は私と主人の共働きであり、時には夫婦とも残業になることもあり、そこでもいつも頭を悩まされるのが子どものお迎え、夕食の準備などができないという現実です。それでも私たち家族は悩みを解決し、毎日を過ごせています。その秘訣は、人に頼っていることです。

まずは、主人の両親に保育園の送迎などを助けてもらっています。加えて、朝早くから子どもを預かってくださる保育園。この保育園の存在無しに私たち家族の生活は成り立ちません。私は生後3カ月過ぎから子どもを預けていますが、保育園の協力のもと、生後8カ月まで冷凍母乳を続けることができました。私の思いを汲み取り、そして頼れる存在である保育園には感謝しています。

次は、ファミリーサポートセンターのサポーターさん。私や主人の両親がお迎えに行けない時は、子どもたちを保育園に迎えに行き、習い事の送迎、夕食まで食べさせてくだ

さいます。子どもに習い事をさせたいという私たち夫婦の希望を叶えつつ、仕事が続けられるのはサポーターさんのお陰です。

そして、私たちが働く職場。多忙でありながらも、状況に応じて短時間勤務を許してくださることで、子どもを19時までに迎えに行くことも可能になっています。子どもとのスキンシップのため、夜ご飯とお風呂ぐらいい一緒にとり、感謝しています。

このように、私たち夫婦は一人で抱え込まず、何とか仕事と家庭、育児を両立できているのは、人に頼っているからです。私の尊敬する先生のお言葉を借りると、「受援力」。これは、助けを求め、助けを受ける心構えやスキルを指します。一人で抱え込まず、疲れたときに「助けて!」と言えることで、自分も楽になります。それだけでなく、世の中の「助けてあげたい!」という方の力を発揮できることにも繋がります。

女性が男性と同様、社会の中でいきいきと働くためには、さまざまなハードルが待ち構えています。でも、そのハードルを一人で乗り越えるのではなく、「受援力」を生かしサポーターと一緒に乗り越えていく。その力を広げていくことで、女性がいきいきと働きやすい社会につながると 생각합니다。その力を安中市でもさらに広げていければと考えています。

問合せ▼

困企画課女性政策係（☎内線1021）

消費生活センターからのお知らせ

長期間使用している
家電の発火に注意

家電製品などは、長期間の使用や保有による経年劣化で、発煙や発火などの危険な状態が起きることがあります。



【事例】

① 10年以上前に購入した扇風機を深夜使用していた。1時間後、たまたま目が覚めて扇風機を見たら、モーター部分から火を噴いていた。

② 30年前に購入したルームエアコンを送風機能で使っていたら、送風口から黒煙が出た。その後、エアコンの下部から火が出たので水をかけて消した。

【ひとことアドバイス】

☆家電製品の不具合が発生したら、使用をやめてコンセントから電源プラグを抜き、販売店やメーカーに相談しましょう。

☆同じ製品でも、使用状況や環境により劣化が早く進む場合があります。電源コードや家電製品のまわりは、こまめに掃除して自分でもチェックしましょう。

☆製品の保有期間が過ぎると修理はできなくなります。家電製品は修理をすれば永久に使えるわけではありません。

【まずは相談しましょう】

わからないことや困ったこと、少しでも不審に感じたら、早めに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
問合せ▼安中市消費生活センター（☎382-2228）

催し物 ガイド

8月11日現在の情報です。
詳細はお問い合わせください。

松井田文化会館

安中市文化センター

今月のピックアップ

今月のピックアップ

仲秋の映画鑑賞会「愛を積むひと」 ～大切な人へ のこしたいものは、何ですか。～



東京の下町で営んでいた工場を閉鎖し、残りの人生を北海道で過ごそうと決意した篤史と良子の夫婦。かつて外国人が暮らしていた家を手に入れて暮らす二人だが、仕事一筋だったゆえに篤史は手持ちぶさたになってしまう。そんな彼のために良子は、家を囲む石塀作りを頼む。しかし、良子が以前から患っていた心臓病を悪化させて他界してしまう。悲しみにくれる篤史のもとに、ある日、良子から手紙が届いた。驚く篤史。そして、次々と見つかる手紙に導かれるように、篤史は周囲の人々の人生に関わっていく。また、長年疎遠になっていた娘、聡子と再会し……。

はじめて知る、妻の《家族への想い》

北海道を舞台にした新たな感動作を、ぜひご覧ください。

日時▶10月3日(土)
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)

場所▶松井田文化会館 大ホール
チケット▼全席自由 前売800円 当日1,000円
※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の各窓口にて、9月5日(土)午前9時からチケット前売開始。

※前売りで完売した場合は、当日券はございません。

問合せ▶安中市松井田文化会館 (☎393-4400)

9月1日から10月15日までのスケジュール

大ホール	舞踊発表会 9月13日(日) 12:00～17:00 入場:無料 問合せ:紫舞喜会 鈴木(☎393-0328)
	交通安全大会 9月20日(日) 13:00～16:30 入場:無料 問合せ:交通安全安心課(☎内線1132)
小ホール	仲秋の映画鑑賞会「愛を積むひと」 10月3日(土) ※詳細は、上記をご覧ください。
	第38回東溪書展 9月20日(日)～22日(火・休) 9:00～17:00 (22日は15:00まで) 入場:無料 問合せ:東溪会事務局 神宮(☎382-2156)
小ホール	押花展 笑美の会 10月2日(金)～4日(日) 10:00～18:00 (4日は15:00まで) 入場:無料 問合せ:笑美の会 岩井(☎393-3026)
ギャラリー	安中市小中学校理科自由研究作品展示 10月2日(金)～14日(水) 9:00～17:00 (14日は14:00まで) 入場:無料

問合せ 松井田文化会館 ☎393-4400
午前8時30分～午後5時15分の間
休館日はP24をご確認ください

歌謡コンサート 「輝け!未来へレインボーコンサート ～五凜の歌声～」



渋川市出身で「NHKのど自慢」グランドチャンピオンを受賞した盲目の演歌歌手、清水博正や「第34回日本レコード大賞最優秀新人賞」をはじめとした数々の受賞歴をもつ永井みゆき、新曲「越佐海峡」を発表し、甘い歌声と軽妙なトークで人気の浜博也、「第55回日本レコード大賞新人賞」を受賞した期待の新星、杜このみ、安定した歌唱力を持ち、愛嬌があるステージが魅力の上杉香緒里。

新世代の演歌歌手によるフレッシュなコンサートをぜひ、お楽しみください。

日時▶9月19日(土) 午前11時～午後1時
(開場：午前10時30分)

場所▶安中市文化センター ホール
チケット▶全席指定 前売2,500円 当日3,000円

※未就学児の入場不可。
※安中市文化センターの窓口にて、チケット好評販売中。

出演者▶永井みゆき、清水博正、浜博也、杜このみ、上杉香緒里

主催▶安中市教育委員会、ハンプトンジャパン(株)
問合せ▶安中市文化センター (☎381-0586)

9月1日から10月15日までのスケジュール

ホール	合歓の木グループ 歌と舞踊&フラダンス華の祭典 9月12日(土) 12:30～17:00 入場:無料 問合せ:合歓の木グループ(☎385-8940)
	第1回大手拓次賞披露演奏会 10月10日(土) 14:00～16:00 入場:無料 問合せ:群馬大学教育学部大手拓次研究会 (☎090-1705-1860)
学習室など	安中Jrオーケストラ 定期演奏会 10月11日(日) 13:30～16:30 入場:無料 問合せ:安中Jrオーケストラ(☎090-2160-2173)
	市民パソコン教室 9月3、5、10、17、24日(木、土) 10月3、15日(木、土) 13:30～15:30 会場:2階パソコン室 入場:無料
学習室など	初心者パソコン講座 9月28日(月)、30日(水) 10月1日(木)、2日(金) パソコンを始めよう(パソコン入門) 9:00～12:00 出納帳・表を作ろう(エクセル入門) 13:00～16:00 10月5日(月)、7日(水)、8日(木)、9日(金) 家計簿を作ろう(エクセル初級) 9:00～12:00 「お知らせ」を作ろう(ワード入門) 13:00～16:00 会場:2階パソコン室 入場:要申込
	図書読み聞かせ 9月19日(土) 14:00～15:00 会場:図書館幼児コーナー 入場:無料 問合せ:安中市図書館(☎381-0529)

問合せ 安中市文化センター ☎381-0586
午前8時30分～午後5時15分の間
休館日はP24をご確認ください

生涯学習だより



生涯学習イベントのご案内 (予定)

10月からの生涯学習課関連の主なイベントは下表のとおりです。

区分	開催日	行事名	会場
市民フェスティバル	10月16日(金) ～18日(日)	碓氷のつどい 前期 (作品展など)	松井田文化会館
	10月23日(金) ～25日(日)	碓氷のつどい 後期 (作品展など)	松井田文化会館
	10月25日(日)	市民展 邦楽舞踏会	安中市文化センターホール
	11月20日(金) ～23日(月・祝)	市民展 作品展示	安中体育館
童謡フェスティバル	11月1日(日)	第25回童謡フェスティバル	安中市文化センターホール
青少年健全育成	11月21日(土)	青少年健全育成市民のつどい	安中市文化センターホール
人権教育	10月16日(金)	人権教育映画会 題名「アオギリにたくして」	松井田文化会館大ホール
	12月4日(金)	人権教育講演会 演題 「報道と人権」 河野義行さん	安中市文化センターホール
スプリングフェスティバル	2月6日(土) ～7日(日)	松井田会場 (作品展・体験学習)	松井田文化会館
	2月13日(土)	安中会場 (作品展・体験学習) 記念講演 舞の海秀平さん(スポーツキャスター)	安中市文化センター
少年少女合唱団	3月13日(日)	少年少女合唱団 第21回定期演奏会	安中市文化センターホール (チケット1人 200円)

平成26年度人権作品集「おもいやり」から
小さな一歩から

(前号からのつづき)

もう一つ、人助けはとても良いことなのだ
改めて実感したことがあります。

私が母と買い物に行ったときのことです。自
転車に乗ったおばあさんがちよつとした段差で
転んでしまいました。最初は誰も助けませんで
したが、すぐにある男性がおばあさんにか
よつていきました。自転車を元に戻し、「大丈
夫ですか。」とたずねました。また、すぐ近く
にいた女性がおばあさんに絆創膏を差し出し
ました。おばあさんは「ありがとうございます。」
と何回もお礼を言いました。

そのとき私は、ゴミ袋を持っていくのを手
伝ったときのおばあさんに言われたあの言葉を
思い出しました。

「ありがとうございます。」

たったこの一言で、人助けをしてよかったと
思ったこと、ありがとうございますと言われてもうれ
しかったことを思い出しました。あの男性も今
わたしと同じ気持ちなのかなと思いました。と
てもうれしそうな顔をしている女性も、やつて
良かったなと思っていたのではないでしょ
うか。

この世の中はたくさんの人たちが助け合つて
生きています。みなさんも困っている人を見か
けたら、少しでもいいので一歩踏み出してみて
ください。

(おわり)

問合せ▼
生涯学習課生涯学習係 (☎内線2244)

学習の森だより

No.113

『安中の文化財』

鷺宮上ノ久保遺跡出土の松鶴鏡

上ノ久保遺跡は咲前神社の南西にあります。市道建設に伴い一九九七年に調査され、中世館跡の堀跡とみられる二条の平行する溝が見つかりました。松鶴鏡はこの溝の底近くに鏡面を下にし、布にくるまれた状態で置かれていました。背面には松の枝と、飛行する二羽の鶴がデザインされています。平安時代末から鎌倉時代初めに作られたこの鏡は、遣唐使の廃止後に、唐からもたらされた鏡の意匠を、日本人になじみ深い動物や植物にアレンジしていることから「和鏡」と呼ばれます。

調査の幅は狭く、部分的なものでしたが、発見された溝の方向を現在の地割に重ねると、およそ一町(一〇〇㍍)四方の区画が想定されることが分かりました。そのため、これは中世上ノ久保館の堀跡と考えられています。

では、この鏡はなぜ館跡の溝に埋められていたのでしょうか。鏡が見つかったのは館の北東でした。この方角は、当時の社会生活に大きな影響力のあった陰陽道の「鬼門」に当たります。鬼門は鬼が入りやすい方角とされ、反対側の「裏鬼門」(南西)とともに人々から恐れられてい



平成26年度
「文化財愛護ポスター」
優秀作品(敬称略)
木村 胡葉紅(松井田南中1年)



松鶴鏡 直径11.5cm、厚さ0.2cm、重さ約191g。
白銅製。羽を広げた2羽の鶴が上下に対向する。

ました。そのため、これらの方角に神社を建てるなどして災いから逃れようとした。直接の関係は不明ですが、上ノ久保館跡の南西には今もお堂が建っています。やはりこの鏡は鬼門を封じるため、大切に埋められていたのでしょうか。

現在も魔除けとして家の北東にヒイラギや南天を植える風習が残っているように、見えないものに不安や恐れを抱き、それを鎮めようとする心は今も昔も変わらないのかもしれない。

碓氷歴史考古学講座

「江戸時代の安中宿を探る」

全4回の講義の中で安中宿の仕組みや生活、村人がつとめた助郷制度や宿役人と宿組合、幕末・維新の安中の姿について探ります。

日程▼10月4日(日)・18日(日)

11月1日(日)・15日(日)

時間▼午後1時30分～3時30分

講師▼秋山寛行氏(県立土屋文明記念文学館嘱託)

場所▼ふるさと学習館 市民ギャラリー

定員▼50人

参加料▼300円(講座4回分・入館料込み)

申込み▼9月6日(日)から電話またはふるさと学習

館受付までお申し込みください。



ふるさと学習館開催行事

「選挙啓発ポスター展」

9月9日(水)～14日(月)

「文化財愛護ポスター展」

9月17日(木)～28日(月)

問合せ▶安中市学習の森 ふるさと学習館
Tel. 027-382-7622 Fax. 027-382-7623
Mail: furusato@des.city.annaka.gunma.jp



ホテルの里まつり

7月4日(土)、5日(日)に、碓氷峠の森公園で碓氷峠ホテルの里まつりが開催されました。かき氷や焼きそばなどの屋台を楽しんだり、ホテル鑑賞を楽しんだりと多くの来場者でにぎわいました。この祭りに合わせ、鉄道文化むらからは、トロッコ列車の運行が行われ、普段乗ることができない夜間運行を楽しんでいました。

犯罪や非行のない地域社会を築くために

7月7日(火)に、社会を明るくする運動の一環として社明パレードや広報活動が市内で行われました。安中保護司会の保護司や安中地区更生保護女性会のメンバーなどが参加し、市内のショッピングセンターなどで啓発物品の配布を行いました。



(写真は発表者の皆さん)

少年の主張 安中市大会

7月8日(水)に、松井田文化会館で第37回少年の主張安中市大会が行われ、市内中学校6校の代表生徒12人が、自身の体験に基づいて、感じたことや気づいたことなどを発表しました。最優秀賞には井上奈美さん(新島学園中3年)、優秀賞には加藤鉄大さん(松井田東中3年)、瀧口健一さん(安中第二中2年)が選ばれ、市の代表として県大会予選を兼ねた西部地区大会へ出場しました。その結果、井上奈美さんが、県大会へ出場することになりました。

小学生がバスの乗り方を学びました

7月10日(金)に、松井田小学校1・2年生を対象に、群馬県バス協会によるバスの乗り方教室が開催され、整理券の扱い方、運賃の払い方などを学びました。参加した27人の児童は、実際に近くで見る大きなバスを前に、興奮していました。



介護予防一般公開セミナーを開催

7月11日(土)に、認知症の専門医である田中志子(たなかゆきこ)先生を講師に招き、「認知症にやさしいまちづくりに向けて～地域の私たちにできること～」と題し、松井田文化会館でセミナーが開催されました。認知症に対しての知識や関わり方などを話され、会場の皆さんは真剣に聞き入っていました。



板鼻祇園祭

7月11日(土)に、板鼻地区で、無病息災を願う行事として400年伝わる板鼻祇園祭が開催されました。茅の輪祈願祭に始まり、子どもみこし、園児みこし、大人みこし、女性みこしが歩行者天国となった中山道を練り歩きました。また、会場には露店が並び、多くの人で賑わいました。

築瀬二子塚古墳整備が完了

7月19日(日)に、関東では最古とされる横穴式石室を持つ、築瀬二子塚古墳の整備が完了し、オープニング式典・見学会が開催されました。3回に分けて行われた見学会では、約300人が参加し、職員の説明に耳を傾けていました。

※石室の内部は公開しておりません。ガイダンス棟で3D映像がご覧いただけます。



100歳おめでとうございます

浅川もとさん(松井田町上増田 写真右)、佐藤はる美さん(上間仁田 写真左)が100歳の誕生日をむかえられ、お祝いが贈られました。これからもお元気にお過ごしください。



市民 information インフォメーション

安中市役所

〒379-0192 安中市安中一丁目23-13
☎382-1111 FAX381-0503

ホームページアドレス：
<http://www.city.annaka.gunma.jp>
メールアドレス：
kouhou@city.annaka.gunma.jp

◎選挙啓発ポスター 代表作品を展示します
市選挙管理委員会と市明るい選挙推進協議会では、市内の各小・中・高校で選出された、選挙啓発ポスターの代表作品を展示します。また、これらの作品の中から優秀賞など各賞が選ばれております。皆さん、お誘いあわせのうえ、ぜひお越しください。
日時▶9月9日(水)～14日(月)
午前9時～午後4時30分
場所▶学習の森 ふるさと学習館市民ギャラリー
入場料▶無料
問合せ▶困市選挙管理委員会 (☎345-3007)

◎安中地域・交通安全フェア

～安中警察署交通安全大会～

交通事故を根絶し、安全、安心な安中市を実現するため、関係機関や関係団体と連携し、楽しみながら参加できる交通安全フェアを次のとおり開催します。入場は無料です。皆さん、ぜひお越しください。

日時▶9月20日(日) 午後1時～4時30分

場所▶安中市松井田文化会館

内容▶

◎交通安全大会(優良運転者などの表彰式、交通安全宣言)

◎ステージイベント(演奏 ジャズ、ハンドベル、ケーナ、交通安全腹話術、振り込め詐欺寸劇、反射材等照射実験など)

◎展示 白バイ、パトカー、交通安全ポスターコンクール、各種グッズなど
問合せ▶安中警察署交通課
(☎381-0110)

(☎381-0110)



▲昨年の交通安全大会・パレードの様子

◎平成27年秋の全国交通安全運動を行います

○運動期間 9月21日(月)～30日(水)

○運動の目的

県民一人一人に交通安全思想の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけ、相手の立場に立った「優しさ」と「思いやり」のある運転や行動を促進し、「交通安全県・群馬」の確立を図る。

○運動重点

運動の基本 子どもの高齢者の交通事故防止

①夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
②後部座席を含めた全ての座席のシートベルトとチャイルドシート

の正しい着用徹底

③飲酒運転の根絶

○メインスローガン 慣れた道 出合い頭は 要注意

○サブスローガン 夕暮れや 夜道の歩行は めだつ服

問合せ▶困安全安心課交通防犯係 (☎内線1132)

厚生労働省からのお知らせ

日本年金機構への不正アクセス事案では、皆さまの年金情報が流出し、ご迷惑、ご心配をおかけしております。申し訳ありません。

政府は、皆さまの年金を守ることを最優先に取り組んでいます。あわせて、皆さまにお気を付けいただきたいことがあります。

「年金情報流出」を口実にした犯罪にご注意ください

日本年金機構を名乗って口座番号を聞き出そうとする者や、「流出した個人情報削除してあげる」と持ちかけてくる者が現れています。

- 日本年金機構から、この件でお客さまに電話やメールで連絡することは、一切ありません。なお、流出が確認された方への新しい基礎年金番号は、郵送でお知らせします。
- 日本年金機構が、この件でお客さまにお金やキャッシュカードを要求することは、一切ありません。
- 日本年金機構が、この件でお客さまにATMの操作をお願いすることは、一切ありません。

ご自分の情報が流出しているのでは?など、ご心配の方は、下記専用電話窓口またはお近くの年金事務所へご相談ください。

日本年金機構専用電話窓口 (通話料はかかりません)

☎0120-818211

受付時間 午前8時30分～午後9時 (平日および土・日曜日)

行事カレンダー

9月1日→10月15日

日	曜日	行事名	日	曜日	行事名	日	曜日	行事名
9月			12	土		29	火	●初心者パッチワーク講座(④/④) 松井田公民館(文化会館内) 13:30~15:30
1	火	●初心者パッチワーク講座(①/④) 松井田公民館(文化会館内) 13:30~15:30	13	日		30	水	●人権と平和を考える講座(④/⑥) ☒ 13:30~ ●初心者パソコン講座 文化センター 9:00~16:00
2	水	●人権と平和を考える講座(①/⑥) ☒ 13:30~ ●体育施設利用者調整会議(10~12月) 安中地域屋外施設 ☒ 18:30~ 松井田地域屋内外施設 ☒ 18:30~ ●第3回安中市議会定例会 開会(予定) 9:00~	14	月	●第2回安中市議会定例会 一般質問(予定) 9:00~	10月		
3	木	●体育施設利用者調整会議(10~12月) 安中地域屋内施設 ☒ 18:30~ ●市民パソコン教室 文化センター 13:30~15:30	15	火	●市民献血 ☒ 10:00~12:00・13:00~15:30 ●初心者パッチワーク講座(③/④) 松井田公民館(文化会館内) 13:30~15:30 ●第2回安中市議会定例会 一般質問(予定) 9:00~	1	木	●初心者パソコン講座 文化センター 9:00~16:00
4	金	●古文書解読講座(⑤/⑨) 松井田公民館(文化会館内) 中級 9:30~11:30 初級 13:30~15:30 ●第3回安中市議会定例会決算審査特別委員会(予定) 9:00~	16	水	●「救急の日」講演会・心肺蘇生講習会 文化センター 14:00~16:00 ●人権と平和を考える講座(③/⑥) ☒ 13:30~	2	金	●古文書解読講座(⑨/⑨) 松井田公民館(文化会館内) 中級 9:30~11:30 初級 13:30~15:30 ●初心者パソコン講座 文化センター 9:00~16:00
5	土	●市民パソコン教室 文化センター 13:30~15:30 ●仲秋の映画鑑賞会「愛を積むひと」 チケット発売日 文化会館 9:00~	17	木	●市民パソコン教室 文化センター 13:30~15:30 ●文化財愛護ポスター展(~28日) 学習の森 9:00~17:00 ●第3回安中市議会定例会 閉会(予定) 9:00~	3	土	●市民パソコン教室 文化センター 13:30~15:30 ●おもしろ科学教室(①/③) 松井田公民館(文化会館内) 9:30~12:00 ●仲秋の映画鑑賞会「愛を積むひと」 文化会館 11:00~・14:00~ (開場各15分前)
6	日	●困市民課休日窓口 8:30~12:00 ●市民フリープロ大会 松井田体育館 9:00~	18	金	●古文書解読講座(⑦/⑨) 松井田公民館(文化会館内) 中級 9:30~11:30 初級 13:30~15:30	4	日	●困市民課休日窓口 8:30~12:00 ●碓氷歴史考古学講座(①/④) 学習の森 13:30~15:30
7	月	●第3回安中市議会定例会決算審査特別委員会(予定) 9:00~	19	土	●輝け!未来へ レインボーコンサート ~五凜の歌声~ 文化センター 11:00~13:00 ●図書読み聞かせ 安中市図書館 14:00~15:00	5	月	●初心者パソコン講座 文化センター 9:00~16:00
8	火	●初心者パッチワーク講座(②/④) 松井田公民館(文化会館内) 13:30~15:30 ●第3回安中市議会定例会決算審査特別委員会(予定) 9:00~	20	日	●市職員採用試験 ☒ 9:00~ ●困市民課休日窓口 8:30~12:00 ●交通安全イベント(名称未定)	6	火	
9	水	●人権と平和を考える講座(②/⑥) ☒ 13:30~ ●第3回安中市議会定例会総務文教常任委員会(予定) 9:00~	21	月	●秋の全国交通安全運動(~30日)	7	水	●人権と平和を考える講座(⑤/⑥) ☒ 13:30~ ●初心者パソコン講座 文化センター 9:00~16:00
10	木	●市民パソコン教室 文化センター 13:30~15:30 ●第2回安中市議会定例会福祉民生常任委員会(予定) 9:00~	22	火		8	木	●初心者パソコン講座 文化センター 9:00~16:00
11	金	●古文書解読講座(⑥/⑨) 松井田公民館(文化会館内) 中級 9:30~11:30 初級 13:30~15:30 ●第2回安中市議会定例会経済建設常任委員会(予定) 9:00~	23	水		9	金	●初心者パソコン講座 文化センター 9:00~16:00
			24	木	●市民パソコン教室 文化センター 13:30~15:30	10	土	
			25	金	●古文書解読講座 初級・中級合同 研修視察(⑧/⑨) ●第9回農業委員会総会 ☒ 11:00~	11	日	
			26	土		12	月	
			27	日		13	火	
			28	月	●初心者パソコン講座 文化センター 9:00~16:00	14	水	
						15	木	●市民パソコン教室 文化センター 13:30~15:30

※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。

※第3回安中市議会定例会一般質問は14日(月)に全質問が終了した場合、15日(火)は休会となります。

休館のご案内

恵みの湯	9/1・15 10/6	碓氷川熱帯植物園	9/1・8・15・24・29 10/6・13
峠の湯	※当分の間休業いたします。	スポーツセンター	(※は温水プールのみ休業です)
鉄道文化むら	9/1・8・15 10/6・13		9/7・14※・24・25・28・29
文化センター	(※は図書館のみ休館です)		10/5・13
	9/1・7※・8・9※・10※・11※・	学習の森	9/1・8・15・24・25・29・30
	15・22・29 10/6・13・14		10/6・13・14
文化会館	9/7・14・24・28・30	いきいき長寿センター	9/7・14・21・24・28・29・
	10/5・13		30 10/5・12・13

相談案内

9月1日→10月15日

行政相談

☎ 9/3・17 10/1・15 9時～12時
☎ 9/7 10/5 13時30分～16時

無料法律相談

☎ 9/4・18 10/2 13時～16時
※要電話予約 ☎法制課 (☎内線1043)

人権相談

☎ 9/17 10/15 13時30分～15時30分
☎ 9/18 13時30分～15時30分

家庭児童相談

電話相談・面接相談 (☎子ども課)
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) 8時30分～17時15分
※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～17時15分
※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 (☎382-2228)

労働相談

☎ 第1・3火曜日 13時30分～16時
※要電話予約 ☎商工観光課 (☎内線2621)

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
精神障害者相談 (ヌアリーベ ☎380-5385)
月～土曜日 (祝日を除く) 10時～18時

青少年相談

電話相談・面接相談 (☎青少年センター)
メール相談 (seishonen@city.annaka.gunma.jp)
月・火・水・金曜日 (祝日を除く) 9時～14時
※要電話予約 (☎393-4777)

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)
☎保健福祉課 (☎内線2155)

心配ごと相談

地域福祉支援センター (☎382-8397)
毎週木曜日 (祝日を除く) 9時～11時30分
☎ 第9会議室
毎週月曜日 (祝日を除く) 13時30分～16時

青色申告記帳相談

安中商工会 (☎382-2828)
月～金曜日 (祝日を除く) 9時～12時
松井田商工会館 (☎393-1411)
月～金曜日 (祝日を除く) 9時～17時

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 (☎382-0211)

健康通信

9月は結核検診・前立腺がん検診・胃がんリスク検診・肝炎ウイルス検診・胃がんバリウム検診・大腸がん検診の集団検診が、特定・後期高齢者健診と一緒に実施されます。各種個別検診については、市内医療機関にて引き続き実施中です。希望する検診について、集団検診または個別検診のどちらかを選んで受診してください。特定・後期高齢者健診を受診の際は『受診票・受診券』と『保険証』が必要となります。また、その他の各種検診を受診の際は、オレンジ色の封筒に入っている「受診シール」が必要となりますので、忘れずにお持ちください。詳細は、☎健康づくり課 (☎内線1172) までお問い合わせください。

本庁市民課 休日窓口開設日

9月6日・20日 10月4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

給水管修理当番業者 (9月1日～10月15日)

上水道と簡易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】

9 月			10 月		
1日	I・O・Z	16日	D・R・W	1日	C・T・V
2日	F・P・U	17日	E・N・Z	2日	W・X・Y
3日	B・L・S	18日	H・U・Q	3日	G・K・Z
4日	J・T・V	19日	B・I・O	4日	D・R・U
5日	A・X・Y	20日	F・J・P	5日	B・E・N
6日	G・K・M	21日	A・L・S	6日	H・J・Q
7日	C・D・R	22日	M・T・V	7日	A・I・O
8日	E・N・W	23日	C・X・Y	8日	F・M・P
9日	H・Q・Z	24日	G・K・W	9日	C・L・S
10日	I・O・U	25日	D・R・Z	10日	T・V・W
11日	B・F・P	26日	E・N・U	11日	X・Y・Z
12日	J・L・S	27日	B・H・Q	12日	G・K・U
13日	A・T・V	28日	I・J・O	13日	B・D・R
14日	M・X・Y	29日	A・F・P	14日	E・N・J
15日	C・G・K	30日	L・M・S	15日	A・H・Q

	業者名	TEL		業者名	TEL
A	今川設備	382-9433	N	(有)武美工業	382-5061
B	(有)入沢電気商会	382-1609	O	(有)田中工作所	385-4126
C	碓氷設備	381-2730	P	(株)半田組	385-8374
D	(有)内堀設備工事	393-0157	Q	(有)福美商事	381-0293
E	(有)金子屋商店	393-0332	R	(有)松本住設	385-6278
F	(有)黒須設備工業	381-1148	S	(株)茂木設備	381-6616
G	群栄工業(株)	393-1012	T	(有)山田タイル工業	381-0075
H	児玉工業(有)	393-3118	U	(株)ヤマハチ・クボニワ	381-0435
I	(有)佐藤商店	395-2323	V	(株)ユタカ	385-7647
J	佐藤燃料(株)	381-1111	W	オオカワラ住器	382-1987
K	(有)渋谷設備	381-1262	X	反町備工	384-2058
L	(有)ジーワイ燃設	382-2891	Y	第一設備工業(有)	385-8769
M	(有)須藤工業	388-1178	Z	(株)フェニックス	382-5262

2015 USUI 碓氷峠ラン184

参加者
募集中

今年も碓氷峠を舞台とした高低差400mを走破する「碓氷峠ラン184」が開催されます。
エントリー締め切りは、**9月17日(木)**となっております。
申し込みおよび詳細については、碓氷峠ラン184のホームページ
(<http://sanspo-marathon.net/karuizawa-fes/usui2015/>)をご覧ください。



10/24(土)開催

※大会当日は、交通規制もありますのでご注意ください。

政治家の寄附は禁止、有権者が求めることも禁止されています

みんなで徹底しよう
三ない運動

贈らない!
求めない!
受け取らない!

これらのものも、政治家の寄附禁止の対象となります。

秘書等が代理で出席する場合の結婚祝

地域の運動会・スポーツ大会への飲食物等の差入

お祭りへの寄附・差入

町内会の集会・旅行等の催物への寸志・飲食物の差入

落成式・開店祝等の花輪

病気見舞

お歳暮・お年賀

入学祝・卒業祝

葬儀の花輪・供花

秘書等が代理で出席する場合の葬儀の香典

総務省 なるほど! 選挙「寄附の禁止」 (公財) 明るい選挙推進協会 問合せ▶ 選挙管理委員会 (法制課) (☎内線1045)

総務省 寄附の禁止 検索 明るい選挙推進協会 三ない運動 検索

皆さんの声をお待ちしております

市役所 困、困、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」を投函できるポストを配置しております。

人口と世帯

	日本人住民		外国人住民		合計
	男	女	男	女	
安中地域	22,642	23,271	156	223	合計 60,617人
松井田地域	6,927	7,321	28	49	世帯数 24,517
合計	29,569	30,592	184	272	(平成27年7月末日現在)