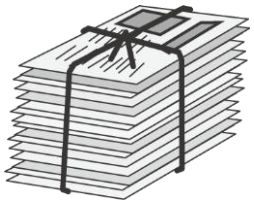
有価物回収のお知らせ

11月15日（第3日曜）
午前8時までに搬出
可燃ごみ置き場で回収します

段ボールは平らにして、必ずしばって下さい

① 新聞・折り込みチラシ




新聞と新聞に入っているチラシのみ

② 段ボール（平らにしばる）



波状の断面


段ボールマークのないものは ③雑古紙へ

③ 雑古紙（段ボールと混ぜない）



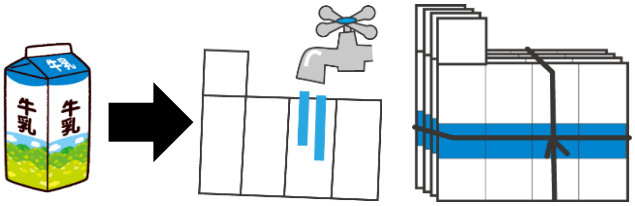



マークの物

本・雑誌・メモ紙・封筒・菓子箱・ティッシュの箱等

＜ 写真は燃えるゴミになります ＞

④ 牛乳パック



洗って乾かす③の古紙と混ぜないで！

①～④は混ぜない

段ボールと古紙は一緒に出せません。4つに分別して出して下さい！

青柳町自治会

回　覧

令和８年度いきいきサロンのご案内

１１月１２日(木)　　１３：３０　より

会場　：　青柳町公民館

「腸内から健康作り」についての講演です

日　程	内　　容
4/9（木）	新年度挨拶・クラリネットと元気に歌おう
5/１４（木）	バルーンアート
6/１１（木）	熱中症対策講座・AED講習会
7/9（木）	トーンチャイムの演奏及び体験
８月	休　会
9/１０（木）	ボッチャ
１０/８（木）	弦楽演奏会（小澤楽団）
１１/１２（木）	ヤクルト健康教室
１２/１０（木）	管楽器演奏会（AKO男性トリオ）
１月	休　会
2/１８（木） 2月１１日が（祝日のため変更）	アコーディオン演奏会
3/１１（木）	輪投げ



（ お願い ）

参加者の皆様の健康と安全を考慮し、引き続き下記の点をお願いいたします。

・　37.5度以上の発熱の方、体調の悪い方はお控え下さい。

青柳町自治会

平日　午前9時～12時　（電話）234−0713

回覧：重要事項

令和８年１１月１日

町内の皆様へ

青柳町氏子総代
代 表　髙橋　實

神宮大麻（お正月様）頒布のご案内

町内の皆様におかれましては健やかにお過ごしのこととお慶び申し上げます。

また、平素から神社行事に際して氏子総代の活動にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

さて、表記の件につきまして下記日程で神宮大麻（お正月様）を頒布致しますので、氏神様を通じてお伊勢様のお神札を受け新しい年をお迎え頂きますよう、ご案内申し上げます。

記

１．日　時　　１２月１２日（土）・１３日（日）
午前９時～午後４時

２．場　所　　青柳町公民館事務室

３．初穂料　　４体１組　　２，５００円
御幣束　１本　　２００円

４．雀様お守り　　５００円
お札　　３００円

（注）釣銭の無いようご協力をお願いします。

なお、頒布期間中に公民館を訪問することが出来ない方は事前に公民館へご連絡下さい。公民館でお取り置きいたします。

青柳町自治会
平日　９時～１２時
☎　２３４－０７１３

回 覧

令和8年11月1日

町内の皆様へ

青柳町自治会長

成澤 昭夫

令和8年度 赤い羽根・歳末たすけあい募金について

日頃、自治会活動にご協力を頂き、ありがとうございます。

さて、住民相互の地域福祉を支援するため、標記募金活動が実施されます。

つきましては、募金活動について皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

皆様からの温かい募金は、群馬県内・前橋市の福祉のために使われます。

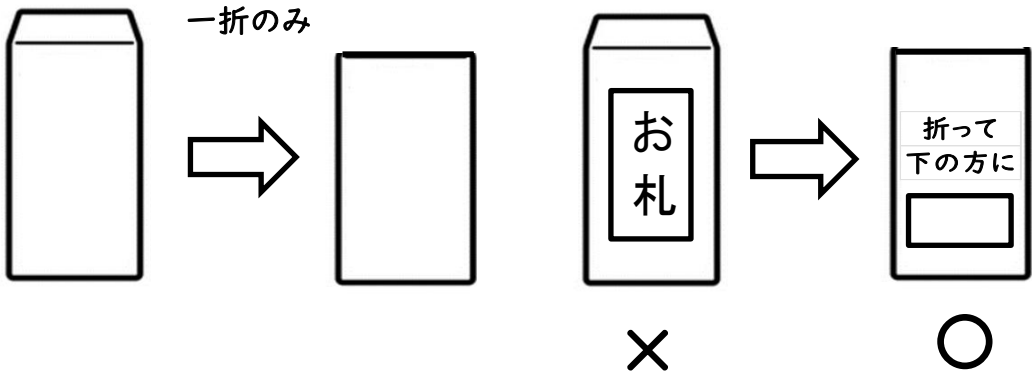
なお、金額は1世帯あたり、**赤い羽根200円以上、歳末たすけあい200円以上**

をお願いしたく、**募金はそれぞれの封筒に入れ、封はしないで下さい。**

班長よりご案内がありますので、今年も皆様のご協力をお願いいたします。

＜ 皆様へのお願い ＞

封筒は上部を一折のみで、テープ ・ のりづけ ・ クリップ
ホッチキス等で 封をしないで下さい。
お札を入れていただく際は、折って封筒下部に入れて下さい。



回覧

令和８年１１月１日

町内の皆さんへ

参加しませんか！

女性のみの憩いの会

憩いの会発起人一同

紅葉が美しい季節を迎えましたが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。１０月は「昭和歌謡」を実施いたしました。

青春時代の思い出の曲とともに、懐かしい父、母、友の顔が浮かび、幼き頃の故郷の情景が思い起こされました。

誰にでも故郷があり、家族と囲んで食べた郷土料理があると思います。

１１月は、参加者の方の故郷、秋田県五城目町の郷土料理「だまこ餅」を教えて頂き、皆さんと一緒に食したいと思います。

記

日　時　　１１月１７日（第３火曜日）
　　午後１時３０分～３時３０分

場　所　　青柳町公民館　大広間

目　的　　「孤立を回避し、介護予防につながる交流の場」

内　容　　「だまこ餅」食事会

＊材料費として会費２００円お願いいたします

＊インフルエンザの流行期ですので、体調のすぐれない方は、ご遠慮お願いいたします

回覧

令和８年１１月１日

町内の皆様へ

青柳町自治会長
成澤　昭夫

防火訓練の実施について

平素より地域の防火につきまして皆様のご協力を戴きありがとうございます。

いざという時、消火器の使用方法等について、防火安全対策を徹底していただく為にも是非とも皆様のご参加をお願いいたします。

火災のない安全な町づくりを目指して行きたいと思います。

記

［日　時］　１２月６日(日) 午前9時１５分より
（公民館大掃除終了後）

［場　所］　青柳町公民館

回　覧

令和　　8　　年　11　月

ご町内の皆様へ

前橋市公営企業管理者
膽　熊　桂　二
（公印省略）

水道工事について（お知らせ）

日頃より、本市上下水道事業に対しご理解とご協力をいただき感謝申し上げます。
このたび水道局水道整備課では、下記のとおり水道工事を施工することになりました。
工事に伴い、地域住民の皆様には何かとご不便、ご迷惑をお掛けしますが、安全対策には細心の注意をはらい施工いたします。
なお、今回の工事では、道路内に布設する水道本管（配水管）と各ご家庭へ引き込んでいる給水管についても耐震化を図るため、耐震管を使用して工事を行います。
つきましては、給水管の接続替工事等の施工にあたり、ご理解ご協力をお願いします。

記

1　工事名　南橘地区　配水管布設替工事（施替第20号）

2　工事場所　前橋市　青柳町、龍蔵寺町　地内（裏面位置図参照）

3　予定工期　令和 8 年 11 月 中旬　～　令和 9 年 3 月 中旬

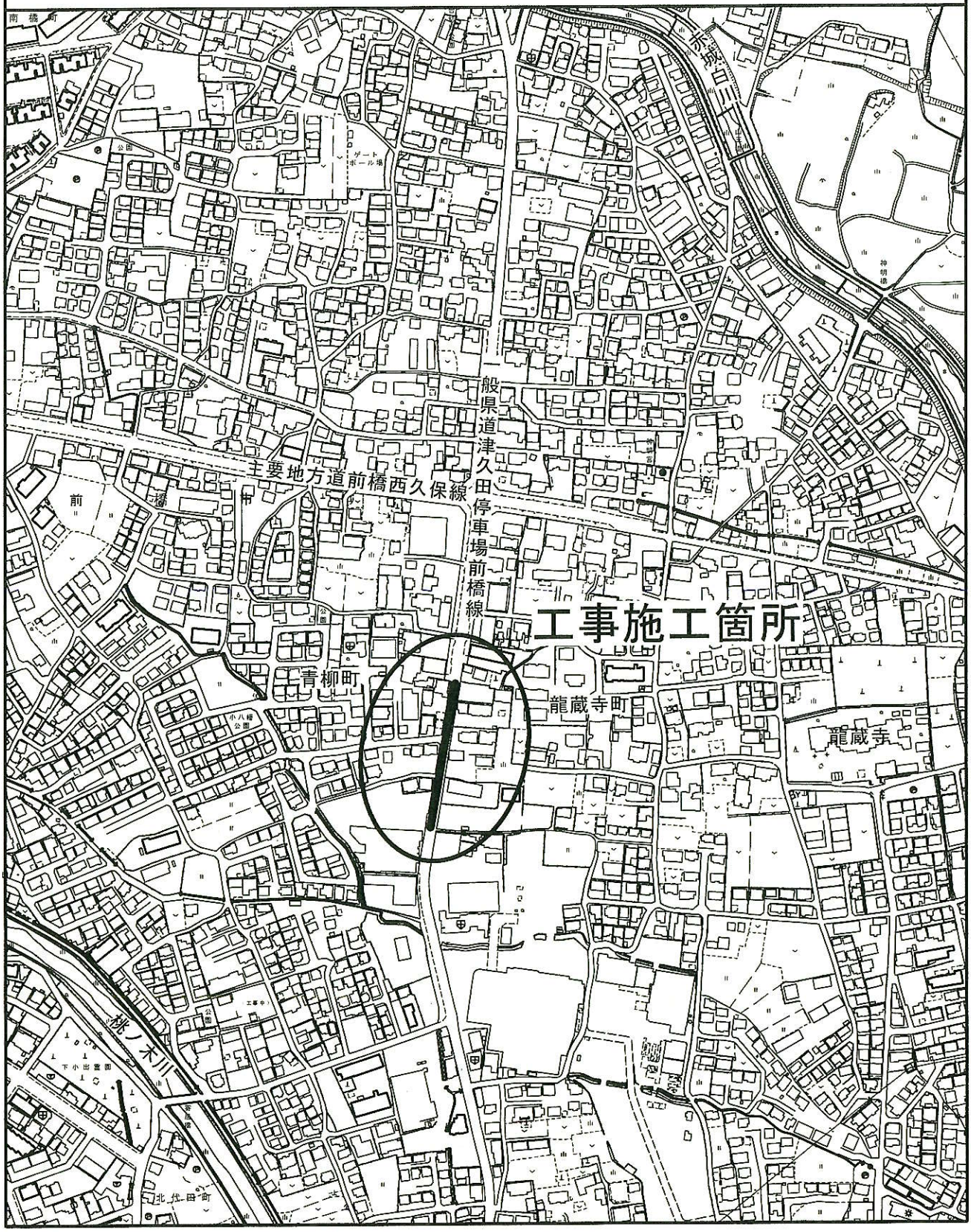
4　施工業者　鹿沼管工
電話:　027－268－1504

問い合わせ先
前橋市水道局水道整備課　工事第一係
開庁日（8:30～17:15）　:電話　027-898-3023、027-898-3024

夜間・休日　:電話　027-234-5511（代表）

位置図

南橘地区　配水管布設替工事（施替第２０号）
前橋市青柳町、龍蔵寺町地内



12月 にこっと 老人福祉センター・みやぎふれあいの郷だより

回覧 町内

にこっと『しきしま』☎233-2121

○昭和歌謡で踊るかんたんダンス　先着32名
7日(月)10:00～11:00　申込：11/20(金)9:30～
持物：体育館履き、飲物、タオル

○ｱｺｰﾃﾞｨｵﾝで奏でる「ｸﾘｽﾏｽｿﾝｸﾞ」と懐かしいメロディ
7日(月) 11:00～12:00　申込：不要

○手芸教室「お正月の壁飾り」　先着20名
11日(金)10:00～12:00　申込：11/27(金)9:30～
材料費：５００円　持物：はさみ、めがね



○肩こり腰痛改善教室　先着23名
15日(火)10:00～11:00　申込：12/1(火)9:30～
持物：ヨガマット、飲物、タオル

○歌声広場 25日(金)12:30～　中広間　申込:不要

にこっと『かすかわ』☎285-3801

○来年の干支で飾るしめ縄かざり
先着１２名　１５日(火)11:00～
申込：12/1(火) 9:30～
費用：1,000円

○歌声広場　１１日(金)11:00～
申込:不要
懐かしの昭和歌謡をレコードで聴きながら
みんなで楽しく唄い、心を通わせましょう。



にこっと『ひろせ』☎261-0880

○野池陽太コンサート　5日(土)13:00～14:00

○やさしいピラティス 先着25名（11月参加しなかった方）
9日(水) 13:00～　申込：11/25(水) 9:30～
持物：ヨガマット、飲物、タオル



○歌声広場 12日(土)12:30～　申込:不要

○昭和歌謡で踊るかんたんダンス　先着30名
14日(月)10:00～10:50　申込：11/30(月) 9:30～
持物：体育館履き、タオル、飲物

○ひーちゃん先生のラテン風ダンス　先着20名
14日(月)11:00～11:50　申込：11/30(月) 9:30～
持物：体育館履き、タオル、飲物

○フレッシュ体操　先着30名（クラブ員以外の方）
19日(土)10:00～　申込：12/5(土) 9:30～
持物：ヨガマット、飲物、タオル

○新春を彩る寄せ植えをつくろう 先着20名
22日(火)10:00～11:00
申込：12/8(火) 9:30～　費用：1,000円



にこっと『ふじみ』☎288-6113

○防犯講話・相談会《大広間》
８日(火) 11:00～ 申込:不要
被害者の多くが「まさか、私が…」と思っています。講話を聞いて被害にあわないよう、再確認しましょう。





○唄声広場《大広間》
21日(月) 10:00～ 申込:不要
昔懐かしいレコードを聴きながら
みんなで楽しく唄い
心を通わせ
ましょう！



にこっと『おおとも』☎252-3077

○ｱｺｰﾃﾞｨｵﾝで奏でるｸﾘｽﾏｽｿﾝｸﾞと懐かしいﾒﾛﾃﾞｨｰ
1日(火)12:30～　申込：不要
軽快なｱｺｰﾃﾞｨｵﾝのﾘｽﾞﾑで、みんなで盛り上がりましょう♪



○ともちゃんのリフレッシュ体操
『マジのエアロビ！』で、いい汗かこう!!　先着各15名
9日(水) 午前の部：10:00～　午後の部：13:00～
（同じ内容で午前と午後の2回開催です）
申込：11/25(水) 13:00～ 持物：体育館履き、ﾖｶﾞﾏｯﾄ、飲物

○【手芸教室】ふわふわクリスマスリース 先着12名
16日(水)10:00～　申込：12/2(水) 9:30～
費用：1,000円



○歌声広場　18日(金)12:30～　申込：不要
ﾚｺｰﾄﾞを聴きながらみんなで楽しく唄い、
心を通わせましょう。

ふれあいの郷 ☎283-8633

○クリスマスリース作り　先着15名
5日(土)・19日(土)13:30～
申込：11/21（土） 10:00～



○マンドリン演奏会
12日(土) 13:30～　申込不要



○昭和歌謡で踊るかんたんダンス
14日(月) 13:30～　先着25名
申込：11/30（月） 10:00～
持物：タオル、飲物

○大介お兄さんのフレッシュ体操
21日(月)13:30～　先着25名
申込：12/7（月） 10:00～
持物：ヨガマット、タオル、飲物




第１９５号　　令和８年11月１日発行

健康づくり事業等のご案内



○１２月の健康教室　※申し込み・お問い合わせは各所へ

おおとも	23日(水)	11:30～12:30	すっきり！快眠のコツ	群馬ヤクルト販売
ふじみ	1日(火)	11:00～12:00	足の寿命は50年！？ その不安を足人かるたで解決します！	それいけ！まえばし 出前講座
ふれあいの郷	4日(金)	11:00～11:50	すっきり！快眠のコツ	群馬ヤクルト販売



○理学療法士による運動療法　※2週間前より予約開始　詳細は各所へ

おおとも	8日(火)	個別相談	13:15～14:15	運動療法	14:15～15:15
かすかわ	22日(火)	運動療法	13:15～14:15	個別相談	14:15～15:15

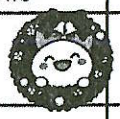
○体力指導士の「ﾁｪｱｰｴｸｻｻｲｽﾞ」教室



しきしま	22日(火)	11：00～12：00	申込：12/8（火）9：30～	30名
ひろせ	24日(木)	10：00～11：00	申込：12/10（木）9：30～	25名
おおとも	15日(火)	13：00～14：00	申込：12/1（火）9：30～	30名

○１２月の生きがい教室　みんなであつまって、楽しむ、憩いの時間です。予約制。申し込みは、各所にて。

しきしま	8日(火)	10：00～11：00	歩行力up青春ディスコダンス　【持物】体育館履き、飲物 申込：11/24（火）9：30～	32名
おおとも	3日(木)	13：00～14：00	画用紙で作るクリスマスリース 申込：11/19（木）9：30～	20名
かすかわ	3日(木)	11：00～12：00	アクリル絵の具で染めるハンカチ 申込：11/26（木）9：30～	14名



○１２月の市専門職による機能訓練・健康相談　※詳細は各所へ



痛みと動作の相談	しきしま、おおとも、かすかわ
脳わくわく講座	ひろせ、ふじみ、ふれあいの郷
フレイル予防	ひろせ、ふじみ、ふれあいの郷

○１２月の「ザスパ健康スポーツ教室」

※申込不要　定員なし

しきしま	10日、24日(木)	11：00～12：00
ひろせ	1日(火)	13：00～14：00
おおとも	8日、22日(火)	13：00～14：00
かすかわ	2日(木)	11：00～12：00
ふじみ	9日(水)	10：30～11：30

○１２月のその他



	しきしま	ひろせ	おおとも	かすかわ
訪問リスナー	16日(水)	2日(水)	24日(木)	1日(火)

	ママ&ベビー	子育てサロン
ふじみ	18日(金)	21日(月)



○１２月の各種相談事業

行政相談	かすかわ	8日(火)
防犯相談	ひろせ	21日(月)
	ふじみ	8日(火)
	ふれあいの郷	1日(火)

誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくり

前橋市社会福祉協議会

回覧

●ネット通販は購入前に解約方法をよく確認

見守り新鮮情報



©Kurosaki Gen

事例1 オンラインショッピングで、**定期購入**の白髪染めを申し込んだつもりが、育毛剤を申し込んでいたことが分かったので、次回以降の**解約**をしようと何度も事業者に**電話**をしているが**つながらない**。変更や一時中止はメールでできるが、**解約**は**電話**での連絡方法**しかない**。次回配送予定の2週間前までに解約を申し出なければならない。どうしたらよいか。　（70歳代）

事例2 SNSの動画を見て健康食品を注文したら、**定期購入**だった。**解約**しようと電話をしたところ2回目の商品が届いてからでないと解約できないと言われた。2回目の商品が届いたので電話をするとSNSやメールで問い合わせるようにというガイダンスが流れるのみだった。**SNSで解約の申し出**をしたが、何度も同じことの繰り返しになって**解約できない**。　（60歳代）

購入確定の前には解約方法もよく確認

ひとこと助言



- ●定期購入の場合、解約方法が電話だけの場合やアプリでの手続きなどを指定される場合があります。購入する際は、解約条件や方法、事業者の連絡先、定期購入かどうかなどをよく確認しましょう。ネット通販にはクーリング・オフ制度はありません。
- ●スマホ等の操作に自信がない方は、事業者が指定する解約方法を自力ですることができるかも事前によく確かめましょう。
- ●電話がつながりにくかったり、返信がなかなか来ない場合もあります。解約の期日までに事業者に連絡がつかない不安がある場合は、電話やメールの発信履歴など連絡した証拠を残し、事業者が指定する手段で解約を申し出ようとしたことを、証明できるようにしておきましょう。
- ●困ったときは、お住まいの自治体の**消費生活センター**等にご相談ください（消費者ホットライン188）。

本文イラスト：黒崎 玄

見守り新鮮情報　第504号（2025年2月6日）発行：独立行政法人国民生活センター

前橋市消費生活センター　電話　０２７－８９８－１７５５

●ネット購入「返品」だけでは解約になりません

見守り新鮮情報

事例1 ネット広告で見たサプリを注文した。**1回だけのお試し**のつもりだったのに、2回目が届いたので**送り返した**。すると、**請求書**だけが送られてきた。支払う気はないので放置していたら**法律事務所**から**通知**が来た。どうしたらよいか。

（70歳代）

事例2 SNSの広告を見てお試し商品の美容液を買った。その後同じ商品が届いたが、**注文した覚えがない**のでその旨と**解約希望**の書面を同封して**返品**した。その後も**請求書**などは届いていたが無視していたところ、先日、**法律事務所**からこの請求について**最終通告**のような封書が届いた。商品が手元にないのに請求されるとは納得がいかない。（70歳代）



©Kurosaki Gen

定期購入「返品」だけでは解約になりません

ひとこと助言



- 低価格やお試し等を強調する広告を見て、1回だけのつもりで商品を注文したら実は定期購入だったというケースがあります。
- 自分は1回分しか注文していないからと、商品を返送したり受け取り拒否したりしても、それだけでは解約にはならないので注意しましょう。
- ネットで購入する際は、最終確認画面などで定期購入になっていないか、解約方法・条件、支払総額などをしっかりと確認しましょう。また、これらの記載はスクリーンショットで必ず保存しましょう。
- 誤認するような表示があった場合などには、申し込みを取り消せる場合があります。困ったときは、お住まいの自治体の**消費生活センター**等にご相談ください（消費者ホットライン188）。

本文イラスト：黒崎 玄

見守り新鮮情報　第513号（2025年6月12日）発行：独立行政法人国民生活センター

前橋市消費生活センター　電話　０２７－８９８－１７５５

令和8年度 エンジョイ健康教室《 後 期 》

ぐんま県民カレッジ連携講座

目　的　群馬県のスポーツ拠点施設で、スポーツの楽しさ♪と汗をかく爽やかさ♪を味わいながら仲間の輪♥を拡げましょう！！

講座内容　ヨガ・スローエアロビクス

会　　場　ALSOKぐんま総合スポーツセンター
ぐんま武道館　第1道場(ヨガ)・第3道場(スローエアロビクス)



対 象 者　どなたでも参加できます。

日　　時　令和8年12月～2月(計19回)
各週 水・金曜日　9:15～10:45
※詳細は右表をご覧下さい。

定　　員　各教室1回　30人程度



参 加 料　1回　500円(保険料・会場使用料・消費税込)

申込受付　事前の申込は不要です。
当日会場で受付し、参加料をお支払い下さい。

そ の 他　(1)上履き、タオル、飲料水は各自持参して下さい。
(2)教室で使用する用具は全て協会が用意します。

月	日	9：15～10：45
12月	2日（水）	ヨガ
	9日（水）	ヨガ
	11日（金）	スローエアロビクス
	16日（水）	ヨガ
	18日（金）	スローエアロビクス
	23日（水）	ヨガ
1月	13日（水）	ヨガ
	15日（金）	スローエアロビクス
	20日（水）	ヨガ
	22日（金）	スローエアロビクス
	27日（水）	ヨガ
	29日（金）	スローエアロビクス
2月	3日（水）	ヨガ
	5日（金）	スローエアロビクス
	12日（金）	スローエアロビクス
	17日（水）	ヨガ
	19日（金）	スローエアロビクス
	24日（水）	ヨガ
	26日（金）	スローエアロビクス

体組成計測　教室終了後、月1回(日時未定)で無料の体組成分析を実施します。
※詳細はお問合せください。

お問い合わせ先　（公財）群馬県スポーツ協会　スポーツ施設課
電話　027－234－5555

講師　ヨガ：小林フジ子先生　スローエアロビクス：須田浩子先生

2教室の特徴です。どれも簡単で、初めての方でも楽しめる内容となっていますのでぜひご参加下さい。※ 講師の都合等により、講師が変更になる場合があります。

ヨガ　アーサナの3要素(ポーズ・呼吸法・瞑想)が相互に関連している健康法(精神修養)。身体的変化の他に呼吸法・瞑想による精神的リラクゼーションと様々な身体不調の改善が期待される。

スローエアロビクス　《シンプル・スマイル・ソフト》な新感覚エクササイズ！　質が高く、どんな方でも楽しみながら続けられるよう、簡単な動きを反復し、運動強度も優しい。

めぶく 前橋市

まえばし タウンミーティング

～みんなでつくるシティプロモーション～



2026.11.21 (土) 15:00-16:00

お気に入りの風景や場所、食、思い出など、
それぞれが感じる前橋の「魅力」をみんなで語り合います。
前橋の「良いところ」と「もっと良くなってほしいところ」を
みんなで語り合い、前橋のこれからについて一緒に考えてみませんか。

手話通訳あり

託児あり

場　所 ミヤケン元気 21
1階にぎわいホール
前橋市本町二丁目12－1

定　員 100人(先着)

申　込 Tel. 027-898-6644

11月18日(水)までに、お電話もしくは左の二次元コードを読み取りお申し込みください。

過去の
タウンミーティング
の様子はこちらから
ご覧ください

前橋にはずっと住んでいるからこそ知っている魅力、外から移住してきたからこそわかる魅力がたくさんあります。
皆さんと前橋について、語り合いながら、一緒に考える場にしたいと思います。
ぜひお気軽にご参加ください。



前橋市長
小川　晶

主催：前橋市　　問い合わせ：Tel. 027-898-6644　担当：市民協働課　(平日　9：00～17：00)