

心身の健康を保つために

散歩や地域活動など 外出でフレイルを防ごう

問い合わせ先=長寿社会課 (☎ 321-1319)

新型コロナウイルス感染症の影響で、特に高齢者の外出の頻度が減っています。一日中テレビを見ていたり、部屋で何もせずに過ごしたりしていませんか。家に閉じこもっていると、筋肉や骨が衰え、頭の働きが低下し、心身が虚弱の状態・フレイルが進みます。フレイルの予防や改善には、次のポイントを心がけて生活することが大切です。

- 適度な運動をする
 - バランスの良い食事を取る
 - 食べたり話したりする口腔機能を保つ
 - 脳を鍛える
 - 人や社会とのつながりを持つ
- 特に買い物や散歩などの外出が効果的。運動量や食



欲が増えたり、人との交流につながったりします。誰かと話す、献立を考えながら買い物をするのも脳のトレーニングになります。新型コロナウイルス感染症に注意しながら、散歩や買い物、趣味や地域の活動など、週1回以上の外出を心がけてください。

高齢者のサロンや居場所の活用もおすすめです

市内では、高齢者の交流の場・サロンや、誰でも自由に参加できる場所・居場所の活動が行われています。外出のきっかけや新たな交流の場として、ぜひ参加してみてください。参加できるサロンや居場所については、お住まいの地域の高齢者あんしんセンターにお問い合わせください。日常生活の心配事などの相談も受け付けています。

第三者への住民票などの交付情報をお知らせします 本人通知制度をご利用ください

市は、個人情報の不正請求の早期発見のために「本人通知制度」の利用登録を受け付けています。これは、登録者の住民票の写しなどが代理人や第三者に交付された場合に、交付した事実と内容を登録者にお知らせする制度です。

問い合わせは、市民課 (☎ 321-1233) へ。

通知の内容と対象

通知の内容は、交付を請求した人の種別（代理人か第三者の別）、交付した年月日、交付した証明書の種類と通数で、登録者本人宛てに発送します。ただし、国や地方公共団体からの請求など、通知の対象とならない請求もあります。対象となる証明書は次のとおりです。

- 住民票（除票含む）の写し
- 住民票記載事項証明書
- 戸籍謄抄本（除籍含む）
- 戸籍附票（除附票含む）

制度の利用には事前の登録を

登録できるのは、次の①②のいずれかに当てはまる

人①登録日に本市に住民登録が本籍のある②過去に本市に住んでいたか本籍のあった ———— です。登録は無料です。

登録を希望する人は、申請書と運転免許証などの本人確認のできる物（代理人が申請する場合は代理人の本人確認のできる物と委任状）を持って、市役所1階市民課5番窓口か各支所市民福祉課、各市民サービスセンターで申請してください。郵送でも申請できます。詳しくは、市民課にお問い合わせるか、市ホームページで確認してください。申請書と委任状は、各課と市民サービスセンターにある他、市ホームページからダウンロードもできます。

本人通知制度の更新は有効期間満了日までに

有効期間は、登録日から3年です。有効期間が満了になる人に、事前に通知を発送します。引き続き制度を利用する場合は、更新の手続きが必要です。手続きは、有効期間満了の1か月前からできます。

市政ニュース



TAGO STUDIO TAKASAKI が手がける新たなヘッドホン 木材の廃材を再利用したHistoric Phoneを製作

市営のプロ専用レコーディングスタジオ・TAGO STUDIO TAKASAKI は、新たに「Historic Phone」シリーズの製作を始めます。Historic Phone は、長年使われてきた、さまざまな木製製品の廃材を使って製作するヘッドホンです。

身の回りには、長年大切に用いられてきた人の思いがこもっている木製製品がたくさんあります。同スタジオは、その思いや思い出が刻まれた木製製品の廃材を活用。同スタジオによるプロ仕様のヘッドホン「T3-01」の側面に使用し、Historic Phone としてよみがえらせます。木材を使用する「T3-01」だからこそできる、未来の環境や生活に配慮した取り組みです。

問い合わせは、同スタジオ (☎ 395-0044) へ。
第1弾のヘッドホンはウイスキーの仕込みの樽を使用
Historic Phone の第1弾は、ウイスキーメーカーの株式会社ベンチャーウイスキーとのコラボレーションです。同社が製造するウイスキーブランドの一つで、世界的な品評会で最高賞を受賞したことのある Ichiro's Malt の仕込みに使った樽を使用。「Historic



第1弾はウイスキーにちなみ天使を刻印

Phone ~ Cask of Ichiro's Malt ~」として販売します。

価格は6万9,000円（税別）で、12月10日（金）から予約開始。購入方法など詳しくは、同スタジオのホームページ（右記）を確認してください。



日本一をかけ全国のチームが高崎に集結します バレーボールの全国大会「天皇杯・皇后杯」を開催

天皇杯・皇后杯全日本バレーボール選手権大会のファイナルラウンドが、12月10日（金）～12日（日）・18日（土）・19日（日）、高崎アリーナで開催されます。日本バレーボール協会に登録された中学生以上のチームが、日本一を争う同大会。各都道府県の代表などで戦うブロックラウンドを勝ち抜いた男女各16チームと、バレーボールの日本トップリーグであるVリーグ Division 1 所属の男子10チーム、女子12チームが参加。男女それぞれトーナメント形式で行います。日本一をかけて繰り広げられる熱い試合を、ぜひご覧ください。

チケットなど詳しくは、日本バレーボール協会のホームページ（右記）で確認してください。

問い合わせは、高崎アリーナ (☎ 329-5447) へ。



大会日程（予定）

12月10日（金）～12日（日） 1回戦～準々決勝（男女別）

● 試合開始時間 = 午前10時

18日（土） 準決勝（男女別）

● 試合開始時間 = 午前11時

19日（日） 決勝

● 試合開始時間 女子 = 午前11時 男子 = 午後4時