

怒鳴らない子育てを学ぶ

怒鳴ったり叩いたりせずに子どもを育てる方法を学ぶ「ほめて育てるコミュニケーション・トレーニング（ほめトレ）」を開催します。参加は親のみです。日時 9月18日～10月16日の火曜3回・9月20日～10月18日の木曜3回、午前10時～正午 会場 前橋保健センター 対象 2歳～小6の子の親、先着各5人 8月22日(水)～31日(金)に子育て支援課 ☎027・220・5702へ

中央公民館

初めての子育てに役立つ知識を専門家から学び、親同士で交流する「お母さんのほつと子育て教室Baby版」を開催します。日時 10月 初めての子育てに役立つ知識を専門家から学び、親同士で交流する「お母さんのほつと子育て教室Baby版」を開催します。日時 10月



16日～30日の火曜3回、午前10時～11時30分

会場 前橋プラザ元気21

対象 市内在住で6カ月～1歳の第一子と母親、10組(抽選)

9月10日(月)(必着)までに往復ハガキで。住所・電話番号・親子の氏名(ふりがな)・子の生年月日を記入し、〒371-0023本町二丁目12-1・中央公民館「お母さんのほつと子育て教室Baby版係」へ

税

8月の納税

市県民税第2期・国民健康保険税第2期 8月31日(金)まで

その他の情報

おもちゃの病院

壊れたおもちゃを無料で修理。日時 8月25日(土)26日(日)、午前10時～正午 会場 1は粕川児童館 2は第二コミュニティセンター(前橋保健センター内) 027・232・3848 市民の茶席 日時 8月29日(水)午前10時～午後3時

会場 前橋プラザ元気21内3階 ホワイエ

027・261・6677

子どもの人権110番

日時 8月29日(水)～9月4日(火)、午前8時30分～午後7時(9月1日(土)・2日(日)は午前10時～午後5時) 内容 1いじめや体罰、虐待など子どもの人権や悩み事の相談専用ダイヤル 0120・007・1110 027・221・4466

やさしいフラダンス2椅子に座って初めてのフラダンス 日時 9月7日(金)・14日(金)・10月5日(金)・19日(金)、1は午後1時～1時30分 2は午後1時45分～2時30分 会場 総合福祉会館 対象 市内在住・在勤の人、先着各30人 027・232・3848

介護予防活動ポイント制度研修会 日時 9月10日(月)午後1時30分 会場 総合福祉会館 027・232・3848

日時 9月19日(水)午前10時～午後3時(血管年齢測定と骨量測定、肌の健康診断の受付は午後2時まで) 会場 けやきウオーク前橋内けやきコート(文京町二丁目) 当日会場へ直接 027・220・5708



9月は自殺予防月間です 毎年、多くの方が自ら命を絶っています。自殺は複雑な要因から心理的に追い込まれた末の死といえます。一人で悩みを抱え込むと自殺するしかないと思いついてしまふことがあります。悩みを誰かに話してみましよう。話すことで気持ちが軽くなることもあります。抱え込まず、周りの人に助けを求めてください。悩んでいるように見える人に気付いたら、まずは



まずは

毒物劇物取扱者試験 日時 10月28日(日)午後2時～4時 会場 県民健康科学大(上沖町) 費用 1万7000円 願書の配布 市保健所内保健総務課で 9月3日(月)～7日(金)に願書を記入し同課へ直接 027・226・2661

休日当番動物病院案内 027・253・8466

健康

腸から健康を考える

「腸スッキリで超ゲンキ」をテーマにはっぴい健康クッキングを開催。管理栄養士の講話や食生活改善推進員による調理実習を行います。託児を希望する人は問い合わせください。日時 9月20日(木)午前9時30分～午後1時30分 会場 城南支所 対象 市内在住・在勤の人、先着30人 費用 4000円 8月20日(月)～9月13日(木)に健康増進課 ☎027・220・5783へ

禁煙したい気持ちをサポート

禁煙チャレンジ塾を開催します。呼気一酸化炭素と尿中ニコチン代謝物の濃度を測定。保健師との面接を行い、初回面接から3カ月間支援します。日時 9月19日(水)・20日(木)、午前9時～午後4時 会場 前橋保健センター 9月12日(水)までに健康増進課 ☎027・220・5784へ

ひきこもり理解し対応を考える

ひきこもりの若者の家族の教室を開催します。日時 9月13日(木)午後1時30分～3時30分 会場 前橋保健センター 対象 市内在住でおおむね18歳～40歳のひきこもりの人の家族、先着20人 9月12日(水)までに保健予防課 ☎027・220・5787へ

糖尿病の基本を学びませんか

市民健康講座「糖尿病 治療の基本」を開催。大野内科クリニック院長の大野富雄さんから糖尿病の原因や治療、合併症に

女性の健康について考えよう

健康レディ講座を開催。保健師と管理栄養士による更年期や食生活の話、健康運動指導士によるヨガセラピーや尿失禁予防体操を行います。なお、希望者は骨量測定ができます。日時 9月28日(金)・10月5日(金)、午前9時30分～正午 会場 前橋保健センター 対象 35歳～64歳の女性、先着36人 9月21日(金)までに健康増進課 ☎027・220・5708へ

買い物ついでに健康を考える

健康アップ体験会を開催。血管年齢測定や骨量測定、肌の健康診断、結核・自殺予防・がん・健康まえばし21クイズ、歯科相談、運動体験、食育コーナーなどのほか、ころとんの撮影会を行います。