

講座・教室

みやぎふれあいの郷

☎027-283-8633

□ふれあい教室

日時Ⅱ2月2日(月)・16日(月)・23日(月)・3月2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・30日(月)、午前10時30分～11時15分
対象Ⅱどなたでも、先着各15人

□ピンシヤン元気体操

日時Ⅱ2月4日(水)・25日(水)・3月4日(水)・11日(水)・25日(水)、午前10時30分～11時15分
対象Ⅱ65歳以上、先着各20人

□健康体操

日時Ⅱ2月5日(木)・12日(木)・26日(木)・3月5日(木)・12日(木)、午前10時30分～11時30分
対象Ⅱどなたでも、先着各20人

☎以上の3つは各開催日に同館へ直接

おおさる山乃家

☎027-285-6151

□週末キャンプ

期日Ⅱ2月14日(土)～15日(日)（1泊2日）
対象Ⅱ小1～中3、先着15人



確定申告会場は元気21です

前橋プラザ元気21で、平成26年分の確定申告に関する相談を行います。

□復興特別所得税の申告

平成25年分から平成49年分までは、所得税と合せて復興特別所得税の申告と納付が必要です。復興特別所得税額は各年分の基準所得税額の2・1割です。

□申告書作成はホームページで

申告書作成は国税庁ホームページ（http://www.nta.go.jp）の確定申告書等作成コーナーが便利です。画面の案内に従って金額などを入力すると、税額などが自動計算され、確定申告書などが作成できます。税務署へは、印刷したものに添付書類を添えて郵送で提出できます。

☎前橋税務署 ☎027-224-4371（自動音声案内で0を選択）

その他の情報

□宝くじの助成金で地域整備

県市町村振興協会では、宝く

費用Ⅱ1人5,150円

☎住所・親子の氏名・学年・性別・電話番号を記入し、同館へファクス（027-289-0173）で

前橋テルサ

☎027-231-3943

□フィットネス&カルチャースクール

講座名・期日Ⅱ自分のペースでワード&エクセルを復習しよう！～1月24日(土)～レディースシェイプ！（パンチ&キック）～1月24日～3月28日の土曜5回（メンズシェイプ！（パンチ&キック）～1月31日～3月21日の土曜5回（タブレットを使ってみよう！（午前）（午後）～1月31日(土)～タブレット講座・ホームページ検索～2月7日(土)～ハーブティーの魅力と選び方を知ろう！～2月8日(日)

☎同館へ

前橋工科大の研究成果を学ぶ

前橋工科大の専門講座を開催。「東日本大震災に学ぶ危機管理」とまちづくり・災害時の救援・受援・物流・復興に関する3つの提言」をテーマに学びます。日時Ⅱ1月31日(土)午後2時～4時30分
会場Ⅱ前橋工科大

対象Ⅱ一般、先着120人

☎当日会場へ直接

☎同大 ☎027-265-7361

内定獲得のノウハウを得る

まえばし就活実践塾「面接対策集中セミナー」を開催。就職活動に向けた集団面接やグループディスカッションのいろはを学びます。日時Ⅱ2月2日(月)・4日(水)、午後6時～8時
会場Ⅱ市役所
対象Ⅱ39歳以下の求職者、先着20人

☎産業政策課 ☎027-898-6985へ

地域公共交通を考える講演会

「鉄道復権」や「路面電車ルネッサンス」の著者で、関西大教授の宇都宮浄人さんが、「地域公共交通の再生とまちづくり」LR Tの可能性」をテーマに講演します。日時Ⅱ2月10日(火)午後1時30分～3時15分
会場Ⅱ前橋プラザ元気21内3階ホール
対象Ⅱどなたでも、先着200人

申込書の配布Ⅱ市役所交通政策課、各市民サービスセンターな

康に暮らしていけるように「健康まえばし21」を提案していま

す。「健康まえばし21」は、個人の努力とともに関係機関や団体、行政が丸となって取り組む健康増進計画。健康寿命の延伸のため、生活習慣病の発症予防と重症化予防に取り組んでいます。

□歯と糖尿病についての講演会

日時Ⅱ2月5日(木)午後1時30分～3時
会場Ⅱ総合福祉会館
対象Ⅱ一般、先着300人

☎講師Ⅱなかじま歯科クリニック院長・中嶋耕次さん

☎1月30日(金)までに健康増進課 ☎027-220-5708へ

うつ病の知識や対応を学ぶ

□こころの病を支える家族の集い
日時Ⅱ2月6日(金)午後1時30分～3時30分
会場Ⅱ県こころの健康センター（野中町）
対象Ⅱうつ病などを治療中の患者の家族、先着20人

☎1月30日(金)までに同センター ☎027-263-1166へ

悩みを共に分かち合おう

□ひきこもりの若者の家族のつどい

日時Ⅱ2月12日(木)午後1時30分



宇都宮浄人さん

どで
☎2月3日(火)までに申込書に記入し、交通政策課（☎027-898-6238）へファクス（027-221-2809）で。
または、参加者全員の氏名・電話番号を記入し☎koutsuu-sei saku@city.maebashi.gunma.jpで

仕事に必要な技能を習得

スキルアップセミナー「JW I cad入門」を開催します。日時Ⅱ3月3日(火)・10日(火)、午前9時～午後4時30分
会場Ⅱ前橋産業技術専門学校（石関町）
対象Ⅱ一般、先着10人
費用Ⅱ9,600円

☎2月10日(火)までに同校 ☎027-230-2211へ

税

1月の納税

◆市県民税第4期、国民健康保険税第7期Ⅱ2月2日(月)まで

～3時30分
会場Ⅱ前橋保健センター
対象Ⅱ市内在住で、18歳～40歳のひきこもりの若者を持つ家族、先着20人

☎2月10日(火)までに健康増進課 ☎027-220-5785へ

自分に合った方法で禁煙を

□禁煙チャレンジ塾
日時Ⅱ2月17日(火)・18日(水)・19日(木)、午前8時30分～午後5時15分
会場Ⅱ前橋保健センター

内容Ⅱ呼吸一酸化炭素濃度測定、尿中ニコチン代謝物濃度測定、保健師との面接
☎2月10日(火)までに健康増進課 ☎027-220-5784へ

免疫力アップでかぜ予防

□からだにいい食講座
日時Ⅱ2月20日(金)午前9時30分～午後1時30分
会場Ⅱ前橋保健センター
対象Ⅱ一般、先着30人
内容Ⅱ管理栄養士の講話、調理実習など
費用Ⅱ材料費

託児Ⅱ希望者は問い合わせてください
☎2月13日(金)までに健康増進課 ☎027-220-5783へ