講座・教室

楽しく運動を続けよう

家庭でできる運動を学ぶ、元気アップ運動教室を開催します。

日時＝10月19日～3月14日の月曜10回、午前10時～11時30分

会場＝総合福祉会館

対象＝医師から運動制限をされていない65歳以上、30人（抽選）

申10月2日㈮までに介護高齢課☎027－898－6133へ

とっさに使える女性の護身術

武術研究家の飯田真弓さんを講師に、いざというときに簡単に自分を守れる、女性のための護身術講座を開催。この身のこなしは、介護や日常生活にも役立ちます。

日時＝10月17日㈯午後1時～4時

会場＝総合福祉会館

対象＝市内在住・在勤・在学の18歳以上の女性、先着30人

申9月24日㈭～10月16日㈮に男女共同参画センター☎027－898－6517へ

税

法人市民税均等割が改正に

税制改正で、ことし4月1日以降に始まる事業年度から法人市民税均等割の税率区分の基準である「資本金等の額」が改正。主な内容は次のとおりです。

①「資本金等の額」に無償増資や無償減資などによる欠損補填の額を加減算する。

②「資本金等の額」が「資本金と資本準備金の合計額」に満たない場合は、「資本金と資本準備金の合計額」を税率区分の基準とする。

なお、詳しくは本市ホームページをご覧ください。

問市民税課☎027－898－6209

9月の納税

◆固定資産・都市計画税第3期、国民健康保険税第3期＝9月30日㈬まで

その他の情報

□オータムジャンボ宝くじ

9月28日㈪から10月16日㈮まで、新市町村振興宝くじ（オータムジャンボ宝くじ）が発売されます。当選最高額は1等と前後賞を合わせて5億円。この収益金は市町村のまちづくりなどに使われます。

問県市町村振興協会☎027－290－1350

□介護予防活動ポイント制度研修会

日時＝10月13日㈫午後1時30分

会場＝総合福祉会館

申ボランティアセンター☎027－232－3848へ

□一日合同行政相談所

日時＝10月1日㈭午後1時～3時30分

会場＝県生涯学習センター（文京町二丁目）

内容＝登記、税金、労働、年金、相続などの法律全般、道路の維持・整備、行政全般に対する苦情、意見・要望など

問群馬行政評価事務所☎027－221－1100

□司法書士無料法律相談会

日時＝10月3日㈯午前10時～午後4時

会場＝群馬司法書士会館別館（本町一丁目）

内容＝登記、相続、成年後見、会社の設立・変更、多重債務、小額訴訟、民事再生、破産、法律相談、悪質商法被害、クーリングオフなど

問群馬司法書士会☎027－224－7763

□行政書士特設無料相談会

日時＝10月16日㈮午前10時～午後3時

会場＝市役所11階北会議室

内容＝相続、契約、離婚、不動産の許認可、金銭貸借など

問群馬行政書士会☎027－233－8724

早期離職を防ぐフォロー研修

若手社員同士で交流を

若手社員フォロー研修セミナーを開催。コミュニケーション術を学べるほか、他業種・同年代の人たちと交流できます。

日時＝10月20日㈫午前10時～午後5時

会場＝前橋プラザ元気21

対象＝市内の事業所に入社して3年以内の若手社員、30人（抽選。1社2人まで）

申10月7日㈬までに産業政策課☎027-898-6985へ

□おもちゃの病院

壊れたおもちゃを無料で修理。

日時＝①9月26日㈯②9月27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）

問ボランティアセンター☎027－232－3848

□椅子に座って初めてのフラダンス

日時＝10月5日㈪・19日㈪・11月9日㈪・30日㈪、午後1時30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

申ボランティアセンター☎027－232－3848へ

□市民献血

日時＝①9月30日㈬午前9時30分～午後4時②10月2日㈮③10月8日㈭、午前9時30分～11時

会場＝①は市役所1階市民ロビー②は富士見支所③は宮城支所

問県赤十字血液センター☎027－224－2102

休日当番動物病院案内

☎027－232－6188

健康

精神障害者を理解する学び

□こころのボランティア入門

日時＝10月21日～11月11日の水曜4回、午後1時30分～4時

会場＝第二コミュニティセンター（前橋保健センター内）

対象＝市内在住の人、先着20人

内容＝精神障害者を支援する精神保健福祉ボランティアについての学習

申10月7日㈬までにボランティアセンター☎027－232－3848へ

悩みをみんなで話し合おう

□ひきこもりの若者の家族の教室

日時＝10月8日㈭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、18歳～40歳のひきこもりの若者を持つ家族、先着20人

申10月7日㈬までに健康増進課☎027－220－5785へ

糖尿病と腎臓病予防にトライ

□健康スタイル講座（糖尿病・腎臓病編）

日時＝10月23日㈮・12月7日㈪・来年1月8日㈮・2月9日㈫の4回、午前9時30分～正午

会場＝前橋保健センター

対象＝糖尿病や腎臓病の治療を受けていない人、先着30人

内容＝糖尿病や腎臓病の講話、運動実習、一品料理の簡単調理

申10月16日㈮までに健康増進課☎027－220－5708へ

地元産食材で健康料理

□はっぴぃ健康クッキング

日時＝10月8日㈭午前9時30分～午後1時30分

会場＝旧粕川保健センター

対象＝一般、先着30人

内容＝とんとんランチで地産地消をテーマに、管理栄養士の講話と食生活改善推進員の調理実習

費用＝400円

その他＝託児希望者は問い合わせてください

申10月1日㈭までに健康増進課☎027－220－5783へ

がん検診を受診しましょう

子宮頸（けい）がん・乳がん（甲状腺）の集団検診を実施します。検診バス乗車中は託児ができます。

日時＝①10月20日㈫午後1時～3時30分②10月25日㈰午後1～2時30分

会場＝①は東市民サービスセンター②は県健康づくり財団（堀之下町）

対象＝本年度検診対象の女性で子宮頸がんは20歳以上、乳がんは40歳以上の未受診者、①と②の乳がん検診は先着各70人

用意する物＝受診シール

申①は9月24日㈭～10月19日㈪②の乳がん検診は9月24日㈭～10月23日㈮に健康増進課☎027－220－5784へ。②の子宮頸がんは当日会場へ直接

長引くせきは要注意

9月24日㈭から30日㈬までは結核予防週間です。昨年は新規の結核患者が初めて2万人を下回り、年々減少傾向にありますが、今でも重大な感染症です。結核は過去の病気ではありません。定期的に健康診断を受け、規則正しい生活と健康管理を心掛けましょう。

せきやたん、発熱などの風邪の症状が長引く場合や、血たんや胸痛、体重減少などがある場合は、早めに医療機関で受診してください。

問衛生検査課☎027-220-5779