

## 01 管理栄養士の講話と調理実習で 健康的な食事を学びます

問 健康増進課 ☎ 027-220-5783



食生活改善推進員による調理実習を行う「はっぴい健康クッキング」と、管理栄養士が調理実習や講義を行う「からだにうれしい食講座」を開催。費用は両講座とも400円です。託児希望者は問い合わせてください。

### ■ はっぴい健康クッキング 食べて学んでまえばし食堂 か 嚙ミング<sup>サンマル</sup>30ランチで血糖値を下げよう！

日時＝①7月8日(金)②11日(月)③13日(水)④14日(木)、午前9時30分～午後1時30分

会場＝①は第三コミュニティセンター（総合教育プラザ内）②は前橋プラザ元気21③は前橋保健センター④は上川淵市民サービスセンター

対象＝一般、先着各30人

### ■ からだにうれしい食講座～おいしくうす味クッキング

日時＝7月15日(金)午前9時30分～午後1時30分

会場＝前橋保健センター

対象＝一般、先着30人

申し込み＝以上の2つは各開催日の1週間前までに健康増進課へ

## 02 青少年支援センター委員を募集 青少年問題を考えませんか

問 青少年課 ☎ 027-898-5876

青少年の問題行動防止や不登校・いじめ対策などを行う、青少年支援センターの運営について審議する委員を募集します。

任期＝平成30年6月30日(土)まで

対象＝次の全てを満たす人、2人（選考）。

①本市在住で20歳以上②本市の他の付属機関の委員になっていない③平日開催の会議に出席できる

申し込み＝6月30日(木)までに郵送で。住所・氏名・職業・電話番号・応募動機や青少年問題に対する考え（400字程度で様式は自由）

を記入し、市役所青少年課内青少年支援センターへ



## 03 社長から学ぶ経営セミナー 起業のポイントが学べます

問 創業センター ☎ 027-289-9666

経営セミナーを開催。エムダブルエス日高社長の北嶋さんから、起業のポイントを学びます。

日時＝7月12日(火)午後7時～9時

会場＝創業センター（千代田町二丁目7-10）

対象＝起業を検討している人や起業後5年未満の人、先着30人

費用＝500円

申し込み＝同館へ

## 04 ダメ。ゼツタイ。 薬物乱用防止の輪を広げよう

問 保健総務課 ☎ 027-220-5782

6月20日(月)から7月19日(火)までは薬物乱用防止強化月間。乱用の恐ろしさを認識し「ダメ。ゼツタイ。」を合言葉に、薬物乱用防止の輪を広げましょう。

## 05 少年の主張を発表 中学生たちの声を聞いて

問 青少年課 ☎ 027-898-5872

少年の主張前橋大会を開催。中学生や特別支援学校の生徒たちが日頃抱いている新鮮な考えや意見を聞いてみませんか。

日時＝6月29日(水)午後1時～5時

会場＝総合福祉会館

対象＝一般、先着400人



## 06 これから蚊が増える時季 蚊の発生を抑えましょう

問 衛生検査課 ☎ 027-220-5777

蚊には、デング熱やジカウイルス感染症などの感染症を媒介する危険性があります。感染症については保健予防課（☎027-220-5779）に問い合わせてください。蚊は一週間以上水が溜まった場所から発生。地域全体で発生抑制に取り組みましょう。また、窓に網戸を設置する、雑草を定期的に刈り取って風通しを良くするなどの対策も有効。外出時は、長袖シャツを着て肌を露出しないようにするなど、蚊に刺されない工夫をしましょう。

## 08 上電サイクルトレインで足利へ 風を切って名所など巡る

問 市サイクリング協会・関口さん ☎ 090-2907-2028

### ■ 健康&環境サイクリング

日時＝6月26日(日)午前9時～午後5時

集合場所＝上毛電鉄中央前橋駅（城東町三丁目）

コース＝中央前橋駅―西桐生駅―渡良瀬サイクリングロード―足利学校―西桐生駅―中央前橋駅

費用＝一般1,340円、小学生以下680円

用意する物＝昼食、水、タオル、ヘルメットか帽子、雨具

申し込み＝当日集合場所へ直接

## 07 市民みんなで見守ろう 万引防止は犯罪撲滅の第一歩

問 青少年課 ☎ 027-898-5876

万引は「窃盗」という犯罪です。小中学生による万引は、なかなか減少していません。市民の皆さん一人一人が、万引を「しない」「させない」「見逃さない」という強い気持ちを持って、地域全体で見守っていきましょう。

## 09 保健師がお手伝い 今こそ禁煙のチャンスです

問 健康増進課 ☎ 027-220-5784

禁煙チャレンジ塾を実施。自分に合った方法で禁煙してみませんか。初回面接から3カ月支援します。

日時＝7月20日(水)・21日(木)・22日(金)、午前9時～午後4時

会場＝前橋保健センター

内容＝呼気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

申し込み＝7月13日(水)までに健康増進課へ

