講座・教室

中央公民館
☎027―210―2199

パソコン講座・初級コースを開催。講座はローマ字入力で行います。
日時＝11月26日～来年3月25日の土曜10回、午後1時30分～4時30分
対象＝一般、24人（抽選）
費用＝1，500円
申11月4日㈮までに往復ハガキで。講座名・住所・氏名・電話番号を記入し、〒371―0023本町二丁目12―1・中央公民館「パソコン講座・初級コース係」へ

活動量計を使って健康づくり

元気アップ運動教室を開催。活動量計を利用して運動習慣を振り返り、家庭でもできる運動について楽しく学びます。
日時＝11月8日㈫～来年3月13日㈪の月火曜9回、午後1時30分～3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26日㈬までに介護高齢課☎027―898―6133へ

庭木の手入れのこつを学ぶ

樹木医に聞く庭木の手入れ教室を開催します。
日時＝11月13日㈰午前10時～正午
会場＝敷島公園ばら園
対象＝市内在住の人、40人（抽選）
費用＝500円
申11月2日㈬（必着）までに往復ハガキで（1人1通）。教室名・住所・氏名・電話番号を記入し、市役所公園緑地課（☎027―898―6842）へ

最新の韓国事情を知る

国際理解講座「『韓国』～韓国あれこれこぼればなし」を開催。ハングル講座元講師の朴順子さんが人々の暮らしぶりや興味、文化などを話します。
日時＝11月5日㈯午後1時30分～3時30分
会場＝前橋プラザ元気21
対象＝一般、先着35人
申市国際交流協会☎027―243―7788へ

学んで活動ボランティア

ボランティア育成講座を開催。レクリエーションの実践や現場での体験談を交えながらボランティア活動について学びます。
日時＝①11月14日㈪・22日㈫・24日㈭、午前10時～11時30分②11月15日㈫・16日㈬、午後6時～7時30分
会場＝前橋プラザ元気21
対象＝市内在住・在勤の人、先着各40人
申11月4日㈮までに生涯学習課☎027―210―2198へ

バルーンアートの制作実習

税

10月の納税

◆市県民税第3期、国民健康保険税第4期＝10月31日㈪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＝①10月22日㈯②23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

□介護予防活動ポイント制度研修会

日時＝11月10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

□宝くじの助成金で地域整備

自治総合センターでは、宝くじの収益によるコミュニティ助成事業を実施。本市の自主防災会2団体が、自主防災活動に必要な資機材の整備を行いました。
問危機管理室☎027―898―5935

□休日当番動物病院案内

問録音案内☎027―253―8466

プロスポーツ試合情報

群馬クレインサンダーズ　バスケットボール
会場はいずれもヤマト市民体育館前橋
11月4日㈮ 19:00
vs. 青森ワッツ
11月5日㈯ 14:00
vs. 青森ワッツ

ザスパクサツ群馬　サッカー
会場はいずれも正田醤油スタジアム群馬（敷島町）
10月16日㈰ 19:30
vs. V・ファーレン長崎
10月29日㈯ 17:00
vs. 清水エスパルス
11月6日㈰ 19:00
vs. レノファ山口FC
11月12日㈯ 15:00
vs. 徳島ヴォルティス

申申し込み　問問い合わせ

健康

冬の感染症には予防が大切

冬はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。空気が乾燥すると喉や鼻粘膜のウイルスを防ぐ力が低下し、せきやくしゃみがより遠くまで飛びます。

感染症の予防には手洗いとせき対策が効果的です。外出後や食事前には石けんで丁寧に手を洗い、せきやくしゃみの症状があるときはマスクをしましょう。バランスの取れた食事と十分な睡眠も大切。体調不良を感じたら、早めに医療機関で診察を受けましょう。
問保健予防課☎027―2205779

早期発見が対策のポイント

子宮頸（けい）がん・乳がん（甲状腺）集団検診を実施します。
日時＝①11月28日㈪～30日㈬②12月1日㈭・2日㈮③5日㈪～9日㈮、午後1時～2時
会場＝①は粕川公民館②は宮城公民館③は旧大胡保健センター
対象＝本年度検診対象者で未受診の女性。〈子宮頸がん〉20歳以上〈乳がん（甲状腺）〉40歳以上、先着各70人
用意する物＝受診シール
その他＝12月9日は検診バス乗車中に限り託児ができます
申子宮頸がん検診は当日会場へ直接。乳がん検診は10月28日㈮～各開催日の前日に健康増進課☎027―220―5784へ

健康づくりは口元から

市民健康講座「健康の秘けつはお口から～口腔（こうくう）と全身の関わりについて」を開催。前橋宮久保歯科院長・宮久保満之さんを講師に口腔と全身の関係について学びます。
日時＝11月24日㈭午後1時30分
会場＝前橋保健センター
対象＝一般、先着50人
申11月17日㈭までに健康増進課☎027―220―5708へ

知って防ごう糖尿病と腎臓病

健康スタイル講座「糖尿病・腎臓病編」を開催します。糖尿病や腎臓病の講話、運動実習、調理のワンポイントを知ることで、生活習慣を見直してみませんか。健康相談もできます。
日時＝11月18日～12月2日の金曜3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
申11月11日㈮までに健康増進課☎027―220―5708へ

今こそ禁煙のチャンスです

禁煙チャレンジ塾を開催。自分に合った方法で禁煙してみませんか。呼気一酸化炭素濃度と尿中ニコチン代謝物の濃度測定や保健師との面接を行います。
日時＝11月16日㈬・17日㈭・18日㈮、午前9時～午後4時
会場＝前橋保健センター
申11月9日㈬までに健康増進課☎027―220―5784へ

ひきこもり家族が理解を

ひきこもりの若者の家族の教室を開催します。
日時＝11月10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、おおむね18歳～40歳のひきこもりの人の家族、先着20人
申11月9日㈬までに保健予防課☎027―220―5787へ

楽しみながら健康づくり

健康フェスタを開催。食育講演会や健康に関する啓発・体験イベント、パネル展示などを行います。クイズに挑戦すると景品がもらえるコーナーなどもあります。
日時＝10月30日㈰午前10時～午後3時
会場＝前橋プラザ元気21

□G-FIVEショー「G-FIVEと一緒に健康について考えよう」
日時＝同午前10時15分

□市民公開講座「家で天寿を全うする方法」
日時＝同午後1時～3時
対象＝一般、先着110人
講師＝医療法人アスムス理事長・太田秀樹さん

申おうちで療養相談センターまえばし☎027-243-5671へ

G-FIVEと一緒に考えよう

問保健総務課☎027-220-5781