

○ 家族の命を守るために

AED(自動体外式除細動器)の取り扱いや心肺蘇生法を学ぶ普通救命講習会を開催。小児コース(①)では子どもと乳児に対する心肺蘇生法を、成人コース(②)では止血法や気道異物除去法なども合わせて学びます。
 日時 6月24日(日)午前9時〜正午
 会場 ①は消防局 ②は北消防局
 対象 市内在住か在勤の中学生以上、先着各30人
 ①は6月13日(水)から消防局警防課 ☎027・220・4513
 ②は6月15日(金)〜23日(土)に北消防署 ☎027・231・0119へ

税

○ 期限を守って忘れず納税を

市税は税目ごとに納期が定められています。納付書を用意して、各金融機関か市役所収納課、各支所・市民サービスセンター、コンビニエンスストアで納付してください。また、インターネットバンキング、ペイジー対応ATM、クレジットカード、モ

バイルレジを利用しての納付もできます。納期限までに納付しないと延滞金が発生します。市税は計画的に納税してください。

● 便利な口座振替

納税には便利・安全・確実な口座振替がお勧め。預貯金通帳、届け出印、納税通知書を持参して、預貯金口座のある金融機関か市役所収納課、各支所へ申し込んでください。

● 納付書を紛失したら

納付書を紛失したときは再発行します。収納課へ問い合わせてください。

● 第3日曜に納税相談窓口を開設

平日に来庁できない人のために、納税相談窓口を開きます。
 日時 6月17日(日)午前8時30分〜午後4時
 会場 市役所収納課
 問 同課
 ☎027・898・6226

その他の情報

● 市民の茶席

日時 6月15日(金)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
 問 前橋茶道会・長谷川千仙さん
 ☎027・233・8941

● 教育委員会定例会の傍聴

日時 6月12日(火)午後3時
 会場 市役所3階31会議室
 対象 一般、先着10人
 ① 当日午後2時30分〜50分に会場へ直接
 ② 教育委員会事務局総務課
 ☎027・898・5802

● おもちゃの病院

壊れたおもちゃを無料で修理。
 日時 6月10日(日) ②17日(日) ③19日(火)、午前10時〜正午
 会場 ①は南橋市民サービスセンター ②は総合福祉会館 ③は城南支所
 問 ボランティアセンター
 ☎027・232・3848

● 車椅子レクダンス体験学習会

日時 6月20日(水)・7月4日(水)、午後1時30分〜3時30分
 会場 総合福祉会館
 対象 市内在住・在勤の人、先着50人
 ① 6月14日(水)までにボランティア

健康手帳 自分にあった口腔ケアを

生涯にわたって自分の歯を使い続ける目安に、8020(ハチマルニイマル)運動があります。これは80歳になっても20本以上の自分の歯を保つことを目指した運動です。例えば、10代の人と70代の人とでは、まったく同じ口腔ケアでいいのでしょうか。ただやみくもに口腔ケアに取り組むのではなく、歯の形成期(妊娠期)から高齢期までの各世代に起こりやすいトラブルを想定し、それに合わせた口腔ケアやその知識を身につけておく必要があります。

歯は食べ物を噛み砕く咀嚼や発音に関与し、表情にも左右します。つまり、食べたり話したり笑ったりするには、お口の健康は欠かせません。それを保つことは、何よりも食生活を豊かにし快適な人生を送るために大切なことなのです。
 一度自分にあった口腔ケアについて、かかりつけ歯科医に相談してみましよう。

前橋市歯科医師会 帖佐昌明



人権標語

大胡小5年 町田楓太さん
 みんなでね ぼかぼか言葉 言い合えば
 みんなぼかぼか えがおになるよ

6月の各種無料相談					
相談名・問い合わせ	日時	会場	相談名・問い合わせ	日時	会場
法律相談 ☎027-898-6100	火曜午後1時〜4時(予約は電話で。前週の木曜午後2時〜月曜午後5時までか先着9人まで)	市役所市民相談室 ※相談は年度内に1人1回	司法書士・土地家屋調査士相談 ☎027-898-6100	6月8日(金)午後1時〜4時	市役所市民相談室
			公証相談 ☎027-898-6100	6月11日(月)午後1時〜3時	
行政相談 ☎027-898-6100	6月12日(火)午後1時〜3時	かすかわ老人福祉センター	行政書士相談 ☎027-898-6100	7月2日(月)午後1時〜4時	市保健所
	6月14日(水)午後1時〜3時	大胡支所	月いち健康相談 ☎027-220-5708	6月27日(水)午前9時〜11時	
	6月15日(木)午後1時〜3時	桂萱市民サービスセンター	精神科医によるこころの相談 ☎027-220-5787	6月13日(水)・27日(水)、午後1時30分〜3時(各予約制)	
	6月18日(月)午後1時〜3時	宮城支所	心配ごと相談 ☎027-237-5006	月曜〜金曜、午後1時〜4時	
	6月20日(水)午後1時〜4時	市役所市民相談室	外国人相談(英語・中国語・ポルトガル語・スペイン語) ☎027-243-7788	月曜・午後1時〜5時、木曜・午前9時〜午後1時	
	7月4日(水)午後1時〜3時	富士見公民館			
	7月6日(金)午後1時〜3時	東市民サービスセンター			

※市民相談(☎027-898-6100)、家庭児童相談(☎027-223-4148)、母子家庭相談(☎027-220-5701)は平日の午前8時30分〜午後5時15分。教育・青少年相談(☎027-230-9090)は平日の午前9時〜午後7時、土曜は午前9時〜午後5時。DV相談(☎027-898-6524)、女性・セクハラ相談(☎027-898-6520)、就学に向けての相談(☎027-210-1234)、消費生活・多重債務相談(☎027-230-1755)は平日の午前9時〜午後5時。自殺予防「群馬のちの電話」(☎027-221-0783)は午前9時〜午前0時。

アセンター
 ☎027・232・3848へ
 ● ①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 6月8日(金)・15日(金)・7月6日(金)・20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
 内容 ①は足の動きをつけて踊ります
 ① ボランティアセンター
 ☎027・232・3848へ

健康

○ はっぴい健康クッキング

「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地区の食生活改善推進員による調理実習を行います。
 日時 7月2日(月) ②7月4日(水) ③7月6日(金) ④7月11日(水)、午前9時30分〜午後1時30分
 会場 ①は前橋プラザ元気21 ②は東市民サービスセンター ③は第三コミュニティセンター(総合教育プラザ内) ④は上川淵市民サービスセンター

対象 市内在住・在勤の人、先着各30人
 費用 各400円
 その他 託児希望者は問い合わせてください
 ① 各開催日の1カ月前から1週間前までに健康増進課
 ☎027・220・5783へ



健康テレホンサービス

☎027・234・4970
 健康相談と原稿検索がインターネットでも利用できます。アドレスは <http://www.rain.com/kenko/> です。
 曜日・内容 ①(月曜) 内服薬の知識(火曜) 口を開けると顎の音がする(水曜) 妊婦健診と4Dエコーについて(木曜) 子どもの歯科矯正の時期(金曜) おしっこが近い子(土曜) 夏に向けてのスキンケア
 直接相談タイム(歯科) ① 歯科医師が直接相談。6月13日(水)午後7時30分〜9時