

○ 字幕ボランティアになろう

聴覚障害者のためにパソコンで映像に字幕を挿入する方法を学ぶ講座を開催します。参加希望者は、10月12日(金)午後1時30分から4時30分まで開催する体験説明会に申し込んで参加してください。

日時 10月19日～11月16日の金曜5回、午後1時30分～4時30分  
会場 県社会福祉総合センター(新前橋町)

対象 県内在住で、修了後に字幕ボランティアとして活動できる人、10人(抽選)

申込 9月28日(金)までに聴覚障害者コミュニケーションプラザ ☎027・255・6633へ

○ おいしく食べて食育を学ぶ

食育講座を開催します。豚巻き、きりんご飯などの調理実習や、紙芝居で食育を学びます。

日時 9月22日(土)午前10時～午後1時30分

会場 上川淵市民サービスセンター  
対象 小中学生と保護者、先着

10組  
申込 同日館 ☎027・265・0455へ

○ 認知症サポーターを目指そう

認知症の人やその家族を支援する認知症サポーター養成講座を開催します。

日時 10月1日(月)午後1時30分～3時30分

会場 総合福祉会館  
対象 一般、先着70人  
申込 9月21日(金)までに長寿包括ケア課 ☎027・898・6133へ

○ 講座を受けて元気をプラス

「元気プラス+講座」を開催。今の元気にプラスして運動や食事、口腔ケアなど介護予防のための生活習慣を身に付けます。

日時 10月～12月の第2・4水曜6回、午後1時30分～3時30分

会場 二つじみ老人福祉センター  
対象 市内在住で医師から運動制限をされていない65歳以上の人、20人(抽選)

申込 9月21日(金)までに長寿包括ケア課 ☎027・898・6133へ

○ 日本語を話せるようになろう

日常生活に役立つ外国人のための日本語教室を開催します。知り合いの外国人にもお知らせください。

日時 9月5日～9月23日の水曜23回

会場 前橋プラザ元気21(2)は総社市民サービスセンター  
対象 市内か近隣市町村に在住・在勤・在学の外国人  
申込 市国際交流協会 ☎027・243・7788へ

○ 第3日曜は納税相談窓口

平日に来庁できない人のために、納税相談窓口を開設します。

日時 9月16日(日)午前8時30分～午後4時  
会場 市役所収納課  
同日課 ☎027・898・6233

健康手帳 緩和ケアで自分らしい生活を

「緩和ケア」とは、がん患者さんの疼痛や呼吸苦、心の辛さなどを和らげ、患者さんご家族にとって自分らしい生活を送れるようにするためのケアです。がんになつわる症状が出現した人や積極的治療をしたくない人、治療をやめた人だけでなく、症状がなくてもがん治療と並行して行えます。がんへの積極的治療だけががん治療ではなく、緩和ケアも立派ながん治療なのです。

しかし現在の日本にはそのシステムや紹介するがん治療医師、引き受ける医師や診療所もわずかです。まだまだ緩和ケア医師が少ないため最後のところしか引き受けられていないのです。人生の最終章を穏やかに暮らすことを手伝う医療、それが緩和ケア、という認識ができてくることを願っています。

前橋市医師会 萬田 緑平

9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	9月14日(金) 午後1時～4時	市役所 市民相談室
			公証相談 ☎027-898-6100	9月10日(月) 午後1時～3時	
行政相談 ☎027-898-6100	9月11日(火) 午後1時～3時	かすかわ老人福祉 センター	人権相談 ☎027-898-6100	9月21日(金) 午後1時～4時	前橋保健センター
	9月13日(木) 午後1時～3時	大胡支所	行政書士相談 ☎027-898-6100	10月1日(月) 午後1時～4時	
	9月14日(金) 午後1時～3時	上川淵市民サービス センター	月いち健康相談 ☎027-220-5708	9月26日(水) 午前9時～11時	市保健所
	9月18日(火) 午後1時～3時	宮城支所	精神科医によるこころの相談 ☎027-220-5787	9月12日(水)・26日(水)、 午後1時30分～3時 (各予約制) 9月18日(火) 午後1時30分～3時 (要予約)	
	9月19日(水) 午後1時～4時	市役所市民相談室	ひきこもりの若者の相談 ☎027-220-5787	月曜～金曜、 午後1時～4時	総合福祉会館
	9月28日(金) 午後1時～3時	南橋市民サービス センター	心配ごと相談 ☎027-237-5006	月曜・午後1時～5時、 木曜・午前9時～午後1時	市役所 外国人相談窓口
	10月3日(水) 午後1時～3時	富士見公民館	外国人相談 (英語・中国語・ポルトガル 語・スペイン語) ☎027-243-7788		
	10月5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「群馬いのちの電話」(☎027-221-0783)は午前9時～午前0時。

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 9月9日(日) 21日(日) 28日(日)  
18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

申込 市役所市民相談室 ☎027・232・3848

日時 9月15日(土)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

申込 前橋茶道会・立石桂仙さん ☎027・231・6157

● 教育委員会定例会の傍聴  
日時 9月19日(水)午後3時

会場 市役所11階南会議室

対象 一般、先着10人  
申込 当日午後2時30分～50分に会場へ直接

申込 教育委員会事務局総務課 ☎027・898・5802

健康

○ 運動したい気持ちを応援

ヘルスアップ・トライ運動教室を開催。運動初心者や一人で

はなかなか続かない人を、保健師や管理栄養士、健康運動指導士がサポートします。体力測定や講話、ウォーキング、道具を使った体操などを行います。

日時 10月10日(水)～来年1月16日(水)の火水曜12回、午前9時30分～11時30分

会場 前橋保健センター  
対象 運動制限のない64歳以下で全ての回に参加できる初参加の人、先着30人

申込 10月3日(水)までに健康増進課 ☎027・220・5708へ

○ 健康テレホンサービス

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。下記二次元コードからご覧ください。

曜日・内容 月曜(月曜)乳がんが心配、どこへかかればいいのか? 火曜(火曜)60歳で24本以上の自分の歯がありますか(水曜)妊娠糖尿病(木曜)歯の欠損と義歯(金曜)歯科治療と医療安全(土曜)医師はお腹の触診で何をみているのか

直接相談タイム(歯科) 歯科医師が直接相談。9月13日(木)午後7時30分～9時

