

○ 寄せ植えで彩る年末年始

寄せ植え教室を開催します。  
**教室名・日時** ① クリスマスハンギング 12月2日(日)10時～12時 ② 年末年始に飾れる多肉植物の箱庭づくり 2日14時～16時

**会場** 敷島公園はら園緑化相談所  
**対象** 市内在住の16歳以上、①は25人②は30人(各抽選)  
**費用** ①各2,500円  
**用意する物** エプロン、ビニール手袋、園芸用はさみ、手シャベルなど

**申** 11月19日(月)(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・6845)へ

税

○ 納税管理人の申告を忘れずに

固定資産税の納税義務者が市内に居所・事務所などを持たない場合や市外・海外へ転出した場合には、納税管理人を設定する必要があります。納税管理人とは、納税義務者に代わって納

税通知書の受領や納税に関する手続きを行う個人や法人のこと。申告書に記入し、市役所資産税課、大胡・宮城・粕川・富士見支所で手続きしてください。申告書の書式など、詳しくは問い合わせてください。

○ 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** 11月18日(日)8時30分～16時  
**会場** 市役所収納課  
**☎** 027・898・6233

その他の情報

● 自衛官募集

**種目・試験日** ① 自衛官候補生追加試験 受付時にお知らせ ② 陸上自衛隊高等工科学校生 来年1月19日(出)  
**対象** ①は受付時にお知らせ ②は中卒(見込み含む)で15歳以上17歳未満の男子  
**申** ①は自衛隊前橋募集案内所(城東町二丁目 ☎027・233・8960)へ直接。②は来年1月7日(月)までに同案内所へ直接

● おもちゃの病院

壊れたおもちゃを無料で修理します。  
**日時** ① 11月11日(日) ② 18日(日) ③ 20日(火)、10時～12時  
**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  
**☎** ボランティアセンター ☎027・232・3848

● 教育委員会定例会の傍聴

**日時** 11月20日(火)15時  
**会場** 市役所11階北会議室  
**対象** 一般、先着10人  
**申** 当日14時30分～50分に会場へ直接  
**☎** 教育委員会事務局総務課 ☎027・898・5802

● ボランティア活動に生きる傾聴講座

**日時** 11月27日(火)14時～16時  
**会場** 総合福祉会館  
**対象** ボランティア活動をしている人が始めたいと思っている人、先着50人  
**申** 11月20日(火)までにボランティアセンター  
**☎** 027・232・3848

● 市民の茶席

**日時** 11月15日(木)10時～15時  
**会場** 前橋プラザ元気21内3階ホワイエ

健康手帳 それって本当に五十肩？

中高年で肩が痛くなったり動きが悪くなったりする人は非常に多く、一般的に四十肩や五十肩と呼ばれています。多くの場合はそのまま様子を見ていても症状が改善しますが、中には痛みが長く続いたり、夜眠れないほどの痛みとなったりする人がいます。そんな時に心配な疾患の一つに、肩の中で腱が切れてしまう腱板断裂があります。

腱板断裂は年齢が上がるとともにその頻度も増え、70代では3人に1人、80代では2人に1人、腱が切れているとのデータもあります。適切な治療を受けることで改善することが多いですが、痛みが長く続く場合には手術が必要となることもあります。四十肩、五十肩だと思っているのになかなか良くならない人は、一度、整形外科の専門医に受診することをお勧めします。

前橋市医師会 山本 敦史

11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13時～16時(予約は電話で。前週の木曜14時～月曜17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	11月9日(金) 13時～16時	市役所 市民相談室
			公証相談 ☎027-898-6100	11月12日(月) 13時～15時	
行政相談 ☎027-898-6100	11月8日(木) 13時～15時	大胡支所	人権相談 ☎027-898-6100	11月16日(金) 13時～16時	前橋保健センター
	11月13日(火) 13時～15時	かすかわ老人福祉センター	行政書士相談 ☎027-898-6100	12月3日(月) 13時～16時	
	11月16日(金) 13時～15時	上川淵市民サービスセンター	月いち健康相談 ☎027-220-5708	11月22日(木) 9時～11時	市保健所
	11月19日(月) 13時～15時	宮城支所	精神科医によるこころの相談 ☎027-220-5787	11月14日(木)・28日(木)、 13時30分～15時 (各予約制) 11月20日(火) 13時30分～15時 (要予約)	
	11月21日(水) 13時～16時	市役所市民相談室	ひきこもりの若者の相談 ☎027-220-5787	11月20日(火) 13時30分～15時 (要予約)	
	11月30日(金) 13時～15時	南橋市民サービスセンター	心配ごと相談 ☎027-237-5006	月曜～金曜、 13時～16時	総合福祉会館
	12月5日(木) 13時～15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	月曜・13時～17時、 木曜・9時～13時	市役所 外国人相談窓口
12月7日(金) 13時～15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8時30分～17時15分。教育・青少年相談(☎027-230-9090)は平日の9時～19時、土曜は9時～17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9時～17時。自殺予防「群馬いのちの電話」(☎027-221-0783)は9時～24時。



健康

○ 今から始める男の料理

男性限定で「からだにいい食講座」初級編料理のきほんを開催。管理栄養士による講話や調理実習で、食事や料理の基礎を学びます。託児希望者は問い合わせてください。

○ 前橋茶道会・上原宗知さん

**☎** 027・232・5480  
**日時** 12月14日(金)9時30分～13時30分  
**会場** 前橋保健センター  
**対象** 市内在住・在勤の男性、先着30人  
**費用** 400円  
**申** 11月14日(水)～12月4日(火)に健康増進課  
**☎** 027・220・5783

○ 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。

寄付

- 前橋西ロータリークラブ 芸術関係書籍133冊を芸術文化振興のために
- 全労済群馬推進本部 火災予防啓発用ステッカー14万7,500枚を火災予防のために
- 農林中央金庫前橋支店 2 チューリップ球根8,500球を市立小中学校・特別支援学校・幼稚園などへ
- フランス健康サロン & 仲間達 1万円を児童福祉のために

下記二次元コードからご覧ください。



**曜日・内容** ①(月曜)乳がんの手術・最近の話題(火曜)口腔ケアは脳卒中のリスクを軽減する(水曜)女性の過度なダイエットは危険です(木曜)口腔機能発達不全症(金曜)ドライマウス(土曜)入れ歯と上手に付き合う方法  
**直接相談タイム(歯科)** ① 歯科医師が直接相談。11月15日(木)19時30分～21時