

○ 前橋テルサ

☎027・231・3943

フィットネス&カルチャースクールを開催します。

講座名・期日Ⅱ「パソコン講座

「就職・自治会に役立つ！エク

セル初級」Ⅱ2月14日～3月28

日の木曜5回「スマホ・タブレ

ット講座」Ⅱわくわく活用術Ⅱ

2月25日～3月25日の月曜5回

「パソコン講座」Ⅱエクセルで会

計報告書を作ろうⅡ」3月1

日(金)

申 同館へ

○ 噛む力を育て健康づくり

噛む力をはぐくむ教室を開催。

自宅での口の手入れ方法や調理

実習、試食をとおして噛む力を

育みます。

日時Ⅱ3月7日(木)10時～13時30分

会場Ⅱ元総社市民サービスセン

ター

対象Ⅱ市内在住の65歳以上の人、

先着20人

費用Ⅱ300円

申 2月28日(木)までに長寿包括ケ

ア課

☎027・898・6133へ

○ 市民活動の課題解決法を学ぶ

Mサポセミナー「メタファシ

リテーション」を開催します。

活動の課題解決にも役立つ、対

話を通じて事実のみを聞き出し

なぜと聞かない課題解決法を学

びます。

日時Ⅱ3月6日(水)18時～20時

会場Ⅱ前橋プラザ元気21

対象ⅡNPO法人やボランティア

ア団体など、先着24人

申 2月27日(水)までに市民活動

支援センター

☎027・210・2196へ

○ 外国人雇用のポイント学ぶ

外国人雇用の基本とポイント

を学ぶ、中小企業向けのセミナー

を開催します。

日時Ⅱ2月21日(木)14時～16時15分

会場Ⅱ前橋プラザ元気21

対象Ⅱ企業の代表や人事担当者

など、先着50人

内容Ⅱ①外国人雇用の基本、ベ

トナムの現状、成功のポイント

など②市内企業の事例紹介

講師Ⅱ①は太陽日本語学校②は

ソウワ・デライト

申 産業政策課

☎027・898・6985へ

税

○ 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Ⅱ2月17日(日)8時30分～16時

会場Ⅱ収納課

申 同課

☎027・898・6233

○ 非課税の固定資産は届け出を

1月1日現在の固定資産利用

状況によっては固定資産税や都

市計画税が非課税になることがあ

ります。次のいずれかに該当す

る所有者は非課税申告書を市役

所資産税課へ提出してください。

①宗教法人が境内地などに使用

②不特定多数の人が道路として

利用③学校法人などが教育・保

育のために使用④社会福祉法人

などが社会福祉事業のために使

用⑤その他、地方税法に定める

用途に使用している。

申 同課

☎027・898・6217

その他の情報

● 国民健康保険運営協議会の傍聴

日時Ⅱ2月7日(木)14時

人権標語

鎌倉3年
幸村愛さん

「大丈夫？」 さしだすその手は あたたかい

2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	2月8日(金) 13時～16時	市役所 市民相談室
			公証相談 ☎027-898-6100	2月18日(月) 13時～15時	
行政相談 ☎027-898-6100	2月12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	3月4日(月) 13時～16時	
	2月14日(木) 13時～15時	大胡支所	人権相談 ☎027-898-6100	2月15日(金) 13時～16時	市役所市民相談室・大胡支所
	2月15日(金) 13時～15時	桂萱市民サービスセンター	月いち健康相談 ☎027-220-5708	2月27日(水) 9時～11時	前橋保健センター
	2月18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	2月13日(水)・27日(水)、 13時30分～15時 (各予約制)	市保健所
	2月20日(水) 13時～16時	市役所市民相談室	心配ごと相談 ☎027-237-5006	月曜～金曜、 13時～16時	総合福祉会館
	3月1日(金) 13時～15時	東市民サービスセンター	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
	3月6日(水) 13時～15時	富士見公民館			

※市民相談（☎027-898-6100）は8時30分～17時15分、家庭児童相談（☎027-223-4148）、母子・父子相談（☎027-220-5701）、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。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。自殺予防「群馬いのちの電話」（☎027-221-0783）は9時～24時。

健康手帳

自分の女性ホルモン量を知っていますか

皆さんは自分の血圧は知っていますよね。友人同士で血圧や中性脂肪、悪玉コレステロールの話もすると思います。それでは互いに自分の女性ホルモンがどれくらいあるか話したことはありますか？女性ホルモンは女性を守る大事なホルモンです。女性ホルモンは40歳を過ぎるとだんだんと出にくくなります。そうするとイライラし

たり疲れやすくなったり肌が荒れたりします。これが更年期です。50歳くらいになるとさらに女性ホルモンが出にくくなります。のぼせたり眠れなくなったり、不安になったり体重が増えたりします。これが更年期です。まずは1回女性ホルモンを測ってください。不足しているのなら少し補充するだけで体調が良くなることです。今は安全なホルモン補充療法が確立しています。女性ホルモン量を知って体調管理をしましょう。

前橋市医師会 鈴木 勉

税

○ 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Ⅱ2月17日(日)8時30分～16時

会場Ⅱ収納課

申 同課

☎027・898・6233

○ 非課税の固定資産は届け出を

1月1日現在の固定資産利用

状況によっては固定資産税や都

市計画税が非課税になることがあ

ります。次のいずれかに該当す

る所有者は非課税申告書を市役

所資産税課へ提出してください。

①宗教法人が境内地などに使用

②不特定多数の人が道路として

利用③学校法人などが教育・保

育のために使用④社会福祉法人

などが社会福祉事業のために使

用⑤その他、地方税法に定める

用途に使用している。

申 同課

☎027・898・6217

その他の情報

● 国民健康保険運営協議会の傍聴

日時Ⅱ2月7日(木)14時

健康

○ 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。左記二次元コードからご覧



ください。

曜日・内容Ⅱ「月曜」乳がん対

策・自分でできること知ってお

くこと「火曜」たばこ歯周病

「水曜」妊娠中の体重の増加「木

曜」受け口・反対咬合の矯正時

期「金曜」ラテックスフルーツ

症候群「土日曜」ほくろの数が増

えた、大きくなった

直接相談タイム（歯科）Ⅱ歯科

医師が直接相談。2月6日(水)19

時30分～21時