

○ホームヘルパーの養成研修

総合事業（介護保険制度）の開始で、訪問介護員の資格要件が緩和。これに従事する人の養成研修を行います。修了すると、介護に関する入門的研修の修了証も取得できます。

日時 5月11日(土)～6月1日(土)の土日曜7回、9時30分～16時15分(5月11日は15時25分まで、12日(日)は15時5分まで)

会場 群馬医療福祉大短期大学部(川曲町)

対象 一般、先着35人
費用 2,160円

申込 4月19日(金)までに長寿包括ケア課

☎027・898・6276へ

○噛む力を育てて生涯健康に

噛む力をはぐくむ教室を開催。健康を維持するためには噛む力を保つことが重要です。噛みやすい料理の試食や、口の手入れ方法を学び、噛む力を育みます。

日時 5月9日(木)10時～11時30分
会場 総合福祉会館
対象 市内在住の65歳以上の人、

先着20人
費用 1100円

用意する物 歯ブラシ、タオル

申込 長寿包括ケア課
☎027・898・6133へ

○前橋テルサ

☎027・231・3943
フィットネス&カルチャースクール講座を開催します。

講座名・期日 1 ヨガベーシック(土) 4月6日～6月22日の土曜6回(心をととのえるヨガがセラピー(土) 4月11日～6月20日の木曜10回(やさしいフラダンス) 4月12日～6月21日の金曜10回(スマホ・タブレット講座「はじめの一步」) 4月11日(木)へパソコン講座「ワード&エクセル個別学習」 4月25日～6月20日の木曜5回

申込 同館へ

○みやぎふれあいの郷

☎0277・283・8633
健康体操教室「健口・音楽レク講座」を開催します。

日時 4月12日(金)・26日(金)・5月10日(金)・24日(金)・6月14日(金)・28日(金)、10時30分～11時30分
対象 一般、先着各30人
申込 各開催日に同館へ直接

健康手帳 アトピー性皮膚炎～スキンケアの重要性

アトピー性皮膚炎の患者さんは、肌の水分を保つ上で重要な役割を担うフィラグリリンという物質の産生が低下している人が多いことが研究から分かってきました。フィラグリリンが少なくなると、肌は乾燥し、皮膚のバリア機能が低下してしまいます。そのため、少しの刺激でも痒みが出たり、菌やアレルギー物質が容易に皮膚に侵

入して炎症を起こしやすくなると考えられています。このことから分かるように、肌を清潔に保ち、保湿・保護することがアトピー性皮膚炎ではとても重要なのです。汗をかいて汚れが付着したら、濡らしたタオルで拭きましょう。毎日入浴やシャワー浴をして、1日2回、炎症がない部位も含めて体全体に保湿剤を塗るようにしてください。そして、医師の指示のもと、適切な治療を続けることが大切です。

前橋市医師会 大川 司

○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 4月21日(日)8時30分～16時
会場 市役所収納課
同課
☎027・898・6233

○期限を守って計画的な納税を

市税は種類ごとに左表のとおり納期が定められています。各金融機関や市役所収納課、各支所・市民サービスセンター、コンビニエンスストアの他、口座振替やインターネット(モバイル)バンキング、ペイジー対応ATM、クレジットカード、モバイルレジでも納付できます。

市税の納期一覧	
税目	納期
市・県民税	1期 7月1日(月)まで
	2期 9月2日(月)まで
	3期 10月31日(木)まで
	4期 来年1月31日(金)まで
固定資産税・都市計画税	1期 5月7日(火)まで
	2期 7月31日(木)まで
	3期 9月30日(月)まで
	4期 12月25日(水)まで
軽自動車税	1期 5月31日(金)まで
国民健康保険税	1期 7月31日(木)まで
	2期 9月2日(月)まで
	3期 9月30日(月)まで
	4期 10月31日(木)まで
	5期 12月2日(月)まで
	6期 12月25日(水)まで
	7期 来年1月31日(金)まで
	8期 来年3月2日(月)まで

税

☎027・898・6228 同課

その他の情報

●おもちゃの病院

日時 4月14日(日) ②16日(火) ③21日(日)、10時～12時
会場 ①は南橋市民サービスセンター ②は城南支所 ③は総合福祉会館
同ボランティアセンター
☎027・232・3848

●市民の茶席

日時 4月15日(月)10時～15時
会場 市民センター元気21まえばし(前橋プラザ元気21)内3階ホワイエ
同前橋茶道会・篠原宗操さん
☎0279・75・3316

●教育委員会定例会の傍聴

日時 4月17日(水)15時
会場 市役所3階31会議室
対象 一般、先着10人

健康

○禁煙始めませんか

禁煙チャレンジ塾を開催。呼気一酸化炭素と尿中ニコチン代謝物の濃度を測定。保健師の初回面接から3カ月間支援します。
日時 4月17日(水)・18日(木)、9時～16時
会場 前橋保健センター
申込 4月10日(水)までに健康増進課
☎027・220・5784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。
曜日・内容 1(月曜)倦怠感を感じたら(火曜)ユマニチュードと呼ばれるケア(水曜)インプラントはどのくらいもちますか?(木曜)過換気症候群(金曜)金属アレルギー(土日曜)頭皮のかゆみとフケ
直接相談タイム(歯科) 11 歯科医師が直接相談。4月10日(水)19時30分～21時

人権標語 相川小6年 北爪彩心さん
あいさつをすればするほど 良い気持ち したらしたぶん 笑顔さく

4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(予約は前週の木曜14時～月曜17時までに電話で。ただし先着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	4月12日(金)13時～16時	市役所市民相談室
			公証相談 ☎027-898-6100	4月8日(月)13時～15時	
行政相談 ☎027-898-6100	4月9日(火)13時～15時	かすかわ老人福祉センター	人権相談 ☎027-898-6100	4月19日(金)13時～16時	市保健所
	4月11日(木)13時～15時	大胡支所	精神科医によるこころの相談 ☎027-220-5787	4月10日(水)・24日(水)13時30分～15時(各予約制)	
	4月17日(火)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
	4月18日(水)13時～15時	宮城支所	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
	4月19日(金)13時～15時	桂萱市民サービスセンター			

※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。