

○正しい情報の見分け方を学ぶ

県立女子大大学院教授の野口和彦さんを講師に迎え、世の中にあふれる情報から正しいものを見分ける方法を学ぶ特別講演会を開催します。

日時 5月18日(土)14時40分～16時
会場 市役所

対象 一般、先着1000人

市国際交流協会

☎027・243・7788へ

○外国人のための日本語教室

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。

日時 11(教室授業) ①5月8日

②来年3月25日の水曜35回

③5月9日～来年3月26日の木曜36回

④5月11日～来年3月28日の土曜36回、18時30分～20時(少人数レッスン)

⑤5月8日～来年3月18日の水曜30回

⑥5月11日～来年3月14日の土曜30回、10時15分～11時45分

会場 中央公民館 ②は総社市民サービスセンター

③は南橋市民サービスセンター

④は総合福祉会館

⑤は城南支所

⑥は南支所

対象 市内か近隣市町村在住・在勤・在学の外国人

☎027・232・3848

市国際交流協会
☎027・243・7788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 5月19日(日)8時30分～16時
会場 市役所収納課

同日課

☎027・898・6233

その他の情報

●教育委員会定例会の傍聴

日時 5月17日(金)15時

会場 市役所11階南会議室

対象 一般、先着10人

同日 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

●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 ①5月12日(日) ②19日(日) ③21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

☎027・232・3848

☎027・232・3848

☎027・232・3848

☎027・232・3848

☎027・232・3848

人権標語

月田小2年 井上龍登さん

あったかことばで ぽっかぽか

みんなのこころも

5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(前週の木曜14時～月曜17時まで)に電話で予約を。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	5月10日(金) 13時～16時	市役所 市民相談室
			公証相談 ☎027-898-6100	5月13日(月) 13時～15時	
特設法律相談 ☎027-898-6100	5月23日(休) 13時～15時	第三コミュニティセンター(総合教育プラザ内)	人権相談 ☎027-898-6100	5月17日(金) 13時～16時	市保健所
行政相談 ☎027-898-6100	5月8日(休)・6月5日(休) 13時～15時	富士見公民館	行政書士相談 ☎027-898-6100	5月20日(月)・6月3日(月) 13時～16時	
	5月9日(休) 13時～15時	大胡支所	月いち健康相談 ☎027-220-5708	5月31日(金) 9時～11時	
	5月10日(金)・6月7日(金) 13時～15時	東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	5月8日(休)・5日22日(休) 13時30分～15時(各予約制)	市保健所
	5月14日(火) 13時～15時	かすかわ老人福祉センター	ひきこもりの若者の相談 ☎027-220-5787	5月16日(休) 13時30分～15時(要予約)	
	5月15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
	5月17日(金) 13時～15時	上川淵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
	5月20日(月) 13時～15時	宮城支所			
5月24日(金) 13時～15時	南橋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。

健康手帳 息切れを感じる…弁膜症かも

体を動かしたときに息切れを感じたら、「弁膜症」という心臓の病気かもしれません。

心臓は全身に血液を送り出すポンプの役割をしています。心臓の中には4つの弁があり、タイミング良く閉じたり開いたりすることによって血液がスムーズに流れるようになっています。この弁がさまざまな原因で傷みう

まく閉じなくなり、血液が逆流したり、十分に開かなくなると血液を送り出しづらくなったりするのが弁膜症です。それにより心臓のポンプ機能が低下して息切れが起こります。この病気を放っておくと心不全という危険な状態になることもあります。弁膜症は心臓の音に雑音が発見されるので、息切れを感じるようになったら、一度受診してみてください。

前橋市医師会 富田 智之



健康

○食事で始める糖尿病予防

「からだにおいしい食講座」今から始める糖尿病予防」を開催。管理栄養士による講話と調理実習で、糖尿病予防の食事を学びます。託児希望者は問い合わせください。

日時 6月6日(木) 9時30分～13時30分

会場 前橋保健センター

対象 市内在住・在勤の人、先着30人

費用 400円

5月7日(火)～29日(水)に健康増進課

027・220・5783へ

○はっぴい健康クッキング

食生活改善推進員が「ばぱと料理! さあにぎやかにいただく」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。託児希望者は問い合わせください。

日時 6月1日(土) 27日(金)

12日(水) 4日(木) 5日(金)、9時

30分～13時30分

会場 1は芳賀市民サービスセンター 25は前橋保健センター

3は下川淵市民サービスセンター

4は永明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

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

○生活習慣を見直しませんか

「血糖値が気になる人の教室」食事と運動のコツ」を開催。糖尿病や腎臓病、歯科の講話や健康運動指導士の運動実習、減塩みそ汁の試飲などを行います。

日時 6月5日～26日の水曜4回、9時30分～12時

会場 前橋保健センター

対象 市内在住で糖尿病や腎臓病の治療を受けていない人、先着30人

5月7日(火)～29日(水)に健康増進課

027・220・5708へ

○脊髄小脳変性症などの相談会

多系統萎縮症・脊髄小脳変性症の療養相談会を開催。講演後、

講師を交えた交流会も行います。

テーマ・日時 1自宅でき

るリハビリテーション 5月22

日(水) 2多系統萎縮症・脊髄小脳変性症について 5月31日(金)、14時～16時

会場 第二コミュニティセンタ

1(前橋保健センター内)

対象 多系統萎縮症・脊髄小脳変性症の療養者や家族、支援関係者、先着各30人

講師 1は長寿包括ケア課理学療法士 2は群馬大医学部附属病院医師・吉田みのりさん

5月17日(金)までに保健予防課

027・220・5785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。左記二次元コードからご覧ください。



曜日・内容 月曜 おたふく

かぜワクチン 火曜 認知症と

歯周病 水曜 つわりで食べら

れない時は 木曜 成長曲線 金

曜 歯垢・歯石と歯周病 土日

曜 老人性角化症

直接相談タイム(歯科) 歯科

医師が直接相談。5月9日(木) 19

時30分～21時