

○ふれあい体験教室

居合道教室を開催します。
 日時 9月29日(日) 13時～15時
 会場 Ⅱ ALSOKぐんま総合スポーツセンター(関根町)
 対象 Ⅱ 一般、先着各5人
 9月16日(月)(必着)までにハガキで。教室名・受講日時・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入し、〒371-0805 南町三丁目62-1・昌賢学園まえばしホール内文化協会「ふれあい体験教室係」
 ☎027・289・6521へ

○地元食材で郷土料理を作ろう

前橋産小麦粉を使って、炭酸まんじゅうと手打ちうどんを作る郷土料理講習会を開催します。
 日時 10月2日(水)・10日(木)、9時30分～12時30分
 会場 Ⅱ 地産地消センター(富田町)
 対象 Ⅱ 市内在住の人、各16人(抽選)
 費用 Ⅱ 各600円
 申し込み 9月



11日(水)までに農政課へ
 農政課
 ☎027・898・5841

○保護者向け就職支援セミナー

未就労の若者の就職を考える保護者セミナーを開催。現在の若者を取り巻く就職事情や子どもとの関わり方、支援機関の情報を伝えます。セミナー終了後、個別相談も受け付けます(1組30分程度、先着3組)。
 日時 9月30日(月)13時30分～15時30分
 会場 Ⅱ 市役所
 対象 Ⅱ 未就労の若者の保護者、民生委員、保護司などの支援者、先着15人
 申し込み ぐんま若者サポートステーション
 ☎027・233・2330へ

○第3日曜日は納税相談窓口

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15日(日)8時30分～16時
 会場 Ⅱ 市役所収納課
 同日課
 ☎027・898・6226

事業者向け

○入札参加資格の定期申請受付

令和2・3年度に本市が発注する業務や工事などの競争入札参加希望者は、資格審査申請が必要です。詳しくは本ホームページをご覧ください。
 対象 Ⅱ ①物品の製造・販売・購入、清掃・警備・保守などの業務を行う業者 ②測量、建築・土木関係コンサルタント、地質調査、補償関係コンサルタントを行う業者 ③土木、舗装、建築、電気、管などの建設工事業者
 申し込み 10月1日(火)～31日(木) ②は12月2日(月)～20日(金) ③は来年1月7日(火)～28日(火)にぐんま電子入札共同システムポータルサイトで
 問い合わせ 監理課
 ☎027・898・6282

健康

○食生活から健康づくりを

食生活改善推進員が「ばっくと料理! さあにぎやかにいただきます」をテーマにはっぴい健康クッキングを開催します。管理栄養士の講話や地区の食生活改善

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13時～16時(前週の木曜14時～月曜17時まで)に電話で予約を。相談は受付順で時間指定はできません。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13日(金) 13時～16時	市役所市民相談室
	9月10日(火) 13時～15時	かすかわ老人福祉センター	公証相談 ☎027-898-6100	9月9日(月) 13時～15時	
行政相談 ☎027-898-6100	9月12日(水) 13時～15時	大胡支所	人権相談 ☎027-898-6100	9月20日(金) 13時～16時	前橋保健センター
	9月13日(木) 13時～15時	上川淵市民サービスセンター	行政書士相談 ☎027-898-6100	10月7日(月) 13時～16時	
	9月18日(火) 13時～15時	宮城支所	月いち健康相談 ☎027-220-5708	9月27日(金) 9時～11時	市保健所
	9月18日(水) 13時～16時	市役所市民相談室	精神科医によるこころの相談 ☎027-220-5787	9月11日(水) 13時30分～15時(予約制)	
	9月27日(金) 13時～15時	南橋市民サービスセンター	ひきこもりの若者の相談 ☎027-220-5787	9月19日(水) 13時30分～15時(要予約)	総合福祉会館
	10月2日(水) 13時～15時	富士見公民館	心配ごと相談 ☎027-237-5006	月曜～金曜、13時～16時	
	10月4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)、男女共同参画相談(☎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。みんなの人権110番(☎0570-003-110)は平日の8時30分～17時15分。

運動習慣を身に付けて健康寿命を延ばそう

ヘルスアップ・トライ運動教室を開催します。運動を始めたい人や一人では運動が続かない人を、保健師や管理栄養士、健康運動指導士がサポート。自宅のできる体操やウォーキング、体力測定、講話などを行います。

日時=10月9日～12月11日の水曜7回、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歳以下の人で全回参加できる初参加の人、先着30人
 申し込み 10月2日(水)までに健康増進課
 ☎027-220-5708へ

費用 Ⅱ 各400円

申し込み 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

○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。二次元コードからご覧ください。
 ☎027・234・4970

曜日・内容 Ⅱ (月曜)狭心症(火曜)秋からのお肌対策(水曜)口内炎(木曜)リウマチと免疫(金曜)歯ぎしりについて(土曜)若年性更年期障害

直接相談タイム(歯科) Ⅱ 歯科医師が直接相談。9月12日(木)19時30分～21時

