

○ロシア語入門講座で基礎学ぶ
ロシア語講座を開催します。
申込者が15人未満の場合は中止
します。
日時Ⅱ来年1月6日～3月23日
の月曜10回、19時～20時30分
会場Ⅱ中央公民館
対象Ⅱ一般、30人（抽選）

市政ラジオ番組

M-wave. 84.5MHz

○まえばし情報ステーション

5分番組

旬な前橋をお伝えします。

[月～金] 7:54 再放送は17:54

○10分番組

健康、子育て、環境、観光、
文化・芸術、生涯学習など、
さまざまなジャンルの番組
を10分間でお届けします。

[毎週木土曜] 9:49 再放送
は木曜18:20 土曜13:49

費用Ⅱ6,000円と年会費2,
000円

Ⅱ11月15日(金) (必着) までに往
復ハガキで。住所・氏名(ふり
がな)・電話番号を記入し、〒3
71-0023本町一丁目5、
2・市国際交流協会(☎027・
243・7788)へ

○聴覚障害者の教養高める講座

市内在住の聴覚障害者を対象
に教養講座「いきいき健康教室
について」を実施します。手話
通訳があります。

日時Ⅱ12月1日(日)13時30分～15時
会場Ⅱ総合福祉会館

Ⅱ当日会場へ直接
Ⅱ市聴覚障害者福祉協会・飯島
さん
ファクス027・243・43
78



税

○第3日曜日は納税相談窓口

平日に來庁できない人のため
に、納税相談窓口を開設します。
日時Ⅱ11月17日(日)8時30分～16時
会場Ⅱ市役所収納課
Ⅱ同課
☎027・898・6226



事業者向け

○パンフレットの広告を募集

出前講座パンフレットに掲載
する有料広告を募集します。

対象Ⅱ企業や団体

掲載スペースⅡ(PR広告)縦
4・5センチ×横8・5センチ(PR
広告・出前講座)縦4・5センチ
×横18センチ、各10枠(抽選)
費用Ⅱ1枠1万円

申込書の配布Ⅱ〒3元気21ま
えばし(前橋プラザ元気21)内
生涯学習課、各公民館・コミュ
ニティセンターで。本市ホーム
ページからダウンロードもでき
ます

Ⅱ12月6日(金)までに申込書に記
入し、同課(☎027・210・
2198)へ直接



健康

○生活習慣改善して糖尿病予防

「血糖値が気になる人の教室
」食事と運動の「コツ」を開催。
健康運動指導士の運動実習や保
健師の講話、一日の塩分摂取量
チェックなどを行います。希望
者は血管年齢測定もできます。

日時Ⅱ11月12日～12月3日の火

人権標語
大胡中2年
佐藤明さん

目を閉じて 心に聞いて 本当の気持ち

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(前週の 木曜14時～月曜17時まで に電話で予約を。相談は受 け付け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	11月8日(金) 13時～16時	市役所 市民相談室
			公証相談 ☎027-898-6100	11月11日(月) 13時～15時	
行政相談 ☎027-898-6100	11月12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	11月15日(金) 13時～16時	
	11月14日(木) 13時～15時	大胡支所	行政書士相談 ☎027-898-6100	11月18日(月)・12月2日(月) 13時～16時	前橋保健センター
	11月15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27日(水) 9時～11時	
	11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	11月13日(水)・27日(水)、 13時30分～15時(各予約制)	市保健所
	11月20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21日(水)13時30分～15時 (予約制)	総合福祉会館
	11月22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	
	12月4日(水) 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6日(金) 13時～15時	東市民サービス 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)、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。

アレルギー、がん、腸炎、自閉症、パーキンソン病、認
知症、糖尿病、動脈硬化など多くの疾患のリスクになり
ます。

機会があればぜひ自身の腸内細菌を検査してみてください。
腸内フローラ検査はまだ実用化されて間もなく、
研究の途中ですが、一つ確実なことが分かっています。
それは、多様性のある腸内フローラが健康的であるとい
うことです。これは、細菌たちから私たち社会へのメッ
セージなのかもしれません。 前橋市医師会 大塚 修

健康手帳 腸内フローラの世界

腸内には約100兆個、1,000種類以上の腸内細菌がい
ることが分かっています。それらがまるで花畑(フ
ローラ)のように共存することから、腸内フローラと呼
ばれます。

腸内細菌は免疫や自律神経の調整に重要な役割を果た
します。人は腸内細菌と共存しているのです。そのため、
腸内フローラのバランスが崩れることは、便秘や肥満、



曜4回、9時30分～12時
会場Ⅱ前橋保健センター
対象Ⅱ糖尿病や腎臓病の治療を
受けていない人、先着30人
Ⅱ11月11日(月)までに健康増進課
☎027・220・5708へ

○無料でがん検診受けませんか

子宮頸がん・乳がん(甲状腺)
の集団検診を実施します。

日時Ⅱ1来年1月9日(木)②10日
(金)③14日(火)④15日(水)⑤16日(木)、
13時～14時

会場Ⅱ①は芳賀市民サービスセ
ンター②はJA前橋市南部支所
③は総社市民サービスセンター
④はJA前橋市本所⑤は南橋市
民サービスセンター

対象Ⅱ本年度検診対象者で未受
診の女性。〈子宮頸がん〉20歳
以上〈乳がん(甲状腺)〉40歳
以上、先着各70人

用意する物Ⅱ受診シール

Ⅱ11月29日(金)までにJA前橋市
☎027・261・3832へ

○食事で骨粗しょう症を予防

「からだにいい食講座」
「コツコツ骨貯金」を開催。管理
栄養士の講話や調理実習で、骨
粗しょう症予防のための食事や
生活習慣を学びます。託児希望
者は問い合わせてください。

日時Ⅱ12月13日(金)9時30分～13
時30分

会場Ⅱ前橋保健センター
対象Ⅱ市内在住・在勤の人、先
着30人

費用Ⅱ400円

Ⅱ11月13日(水)～12月4日(水)に
健康増進課
☎027・220・5783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。二
次元コードからご覧ください。
曜日・内容Ⅱ〈月曜〉手荒れと
手湿疹〈火曜〉継続的な歯科受
診の重要性〈水曜〉こむらえ
り〈木曜〉RSウイルスとは〈金
曜〉姿勢と噛み合わせ〈土日曜〉
とんぷく薬

直接相談タイム(歯科)

Ⅱ歯科医師が直接相談。11
月7日(木)19時30分～21時

