

○冬休みに学びたい元気生活

元気プラス講座を開催。運動や食事、口腔ケアなど介護予防のための生活習慣を身に付けます。

日時 11月～3月の第2・第4水曜6回、13時30分～15時30分
会場 11ひろせ老人福祉センター
対象 11市内在住で医師から運動制限をされていない65歳以上の、20人（抽選）
12月20日(金)までに長寿包括ケア課
☎027・898・6133へ

○ごまごまのきのため備えて

心肺蘇生法や傷病者の管理法を学ぶ上級救命講習会を開催します。

日時 12月22日(日)9時～18時
会場 11消防局
対象 11市内在住か在勤の中学生



以上、先着40人
12月11日(水)から警防課
☎027・220・4513へ

○筋力強化で生涯現役

男性のための筋トレ教室を開催。ストレッチや筋力強化、バランストレーニングなどを行います。

日時 11月8日～2月26日の水曜8回、13時30分～15時30分
会場 11総合福祉会館
対象 11市内在住で医師から運動制限をされていない65歳以上の男性、30人（抽選）
12月20日(金)までに長寿包括ケア課
☎027・898・6133へ

○ひざの痛みを予防改善

ひざ痛予防教室を開催します。

日時 11月20日(月)・27日(月)、13時30分～15時30分
会場 11総合福祉会館
対象 11医師から運動制限をされていない65歳以上の、20人（抽選）
12月20日(金)までに長寿包括ケア課
☎027・898・6133へ

健康手帳 糖尿病よもやま話

白地に青字で描かれた交通標識「前橋市」に描き添えられた市章を見たことがありますか。全国的に珍しいシンプルなお丸です。この青い丸を見ると、世界糖尿病デー(11月14日)のシンボル「ブルーサークル」を想起します。当日は、臨江閣、高崎白衣観音、草津温泉など県内各地がブルーにライトアップされました。

10円玉の表にある平等院鳳凰堂が別荘だった藤原道長は、日本で一番古く記録が残っている糖尿病患者です。『小右記』には、のどの渇き、多飲、多尿、体重減少など糖尿病の症状が記されています。

代表的な3大合併症は、感覚が鈍くなる神経障害、眼が失明し得る網膜症、透析を必要とし得る腎症です。「し」、「め」、「じ」と覚えてください。

糖尿病は治りませんが、合併症を予防することで健康な方と同等の生活の質が得られます。

前橋市医師会 末丸 大悟

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 12月15日(日)8時30分～16時
会場 11市役所収納課
☎027・898・6226

○期限内に償却資産の申告を

土地や家屋を除く事業用資産は償却資産。固定資産税の課税対象です。事業者は自己利用でも貸し付けでも、毎年1月1日現在で市内に保有する事業用資産について、1月31日(金)までに償却資産申告書を市役所資産税課に提出してください。申告が必要な償却資産は、門扉や外灯、受変電設備、ビニールハウス、太陽光発電設備、大型特殊自動車、事務用機器、家具、理美容機器などです。昨年の申告者には申告書か申告ハガキを郵送。届かない場合でも該当者は申告が必要です。詳しくは本市ホームページ



本市ホームページ



エルタックス

人権標語
宮城中3年 鈴木快さん

あなたは知らない あの子の努力
まずは知ること 考えること

12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	12月13日(金)13時～16時	市役所市民相談室
			公証相談 ☎027-898-6100	12月9日(月)13時～15時	
行政相談 ☎027-898-6100	12月10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	1月6日(月)13時～16時	市保健所
	12月12日(木)13時～15時	大胡支所	月いち健康相談 ☎027-220-5708	12月24日(火)9時～11時	
	12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	12月11日(水)・25日(水)13時30分～15時（各予約制）	
	12月18日(水)13時～15時	宮城支所	心配ごと相談 ☎027-237-5006	月曜～金曜、13時～16時	
	12月20日(金)13時～15時	桂萱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

※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。

○家屋を壊したら連絡を

課税されている家屋を取り壊したときは、市役所資産税課へ連絡してください。12月31日(火)までに取り壊した家屋には、来年度から固定資産税が課税されません。年をまたいで連絡する場合は、解体証明書の提出が必要です。

☎027・898・5854

寄付
赤尾保子さん 書籍36冊を
桃井小へ



12月20日(金)までにハローワークまえばし
☎027・290・2111へ

健康
健康テレホンサービス
☎027・234・4970

二次元コードから健康相談と過去の健康情報の検索ができます。



再就職を目指す子育て中の人の就職面接会を開催。これに参加する企業を募集します。参加にはハローワークへ求人票の提出が後日必要になります。
日時 12月20日(木)12時30分～15時
会場 11ヤマダグリーンロード前橋
対象 11仕事と子育ての両立に理解がある市内企業、40社程度

○就職面接会参加企業を募集

事業者向け

曜日・内容 11(月曜) 歯ぐきの出血(火曜) 乾癬(水曜) 歯並びと食生活の関係(木曜) もの忘れが気になったら(金曜) 唾液のはたらき(土曜) 乳腺の炎症
直接相談タイム(歯科) 11 歯科医師が直接相談。12月11日(水)19時30分～21時