

〇くらしのセミナーで最新情報

くらしのセミナーを開催。賢い消費者になる方法を学びます。テーマ・日時Ⅱ(①人生100年時代のライフプラン)・年金・老後資金2,000万円問題を考える(2月4日(火)②)ついうっかりが思わぬ事故に(2月5日(水)③)足にやさしい靴の選び方(いつまでも健康に歩くためのトラブル予防のポイント)2月10日(月)、13時30分~15時

会場Ⅱ前橋テルサ
対象Ⅱ市内在住・在勤の人、先着各60人
講師Ⅱ①はファイナンシャル・プランナーCFP認定者・高橋瑞枝さん②は製品評価技術基盤機構製品安全センター・燃焼技術センター職員③は足と靴と健康協議会事務局長・木村克敏さん
④各開催日前日までに消費生活センター
☎027・212・3260へ

〇手話を楽しく体験できます

初心者向けの手話体験教室を開催します。親子での参加も



日時Ⅱ2月15日(土)14時~16時30分
会場Ⅱ総合福祉会館
対象Ⅱ市内在住・在勤・在学の手話未経験者、40人(抽選)
④1月31日(金)までにハガキで。住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記入し、〒371-0014朝日町三丁目36・17・市保健所内障害福祉課「手話体験教室受付係」(☎027・220・5711・ファクス027・223・8856)へ

税

〇第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Ⅱ1月19日(日)8時30分~16時
会場Ⅱ市役所収納課
☎027・898・6226

〇国保税口座振替済通知を送付

昨年1月から12月までに口座振替された国民健康保険税について、口座振替済通知書を1月20日(月)頃に発送します。なお、車検該当車に課税される軽自動車税の通知は6月中旬に送付します。市県民税普通徴収分と固定資産税・都市計画税の納付額については通帳記帳などで確認してください。
また、事業所得に固定資産税を必要経費として計上する場合、固定資産税計算書を市役所税証明窓口などで無料で交付します。4月に通知した納税通知書でも税額を確認できます。詳しくは本市ホームページをご覧ください。
☎027・898・5849

事業者向け

〇広告の取扱事業者を募集

児童文化センター・ゴーカートコースの広告募集と、広告の設置などを行う事業者を募集。希望する法人や団体は、説明会への参加が必要です。詳しくは本市ホームページをご覧ください。
☎027・898・5849

1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	1月10日(金) 13時~16時	市役所市民相談室
			公証相談 ☎027-898-6100	1月20日(月) 13時~15時	
行政相談 ☎027-898-6100	1月8日(水)・2月5日(水)、13時~15時	富士見公民館	人権相談 ☎027-898-6100	1月17日(金) 13時~16時	市保健所
	1月9日(水) 13時~15時	大胡支所	行政書士相談 ☎027-898-6100	2月3日(月) 13時~16時	
	1月10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	1月21日(火) 9時~11時	前橋保健センター
	1月10日(金)・2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	1月8日(水) 13時30分~15時(予約制)	市保健所
	1月14日(水) 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教室 ☎027-220-5787	1月16日(水) 13時30分~15時(予約制)	
	1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
1月20日(月) 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	

※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。

〇挑戦続ける起業家精神を学ぶ

創業センターに入居する起業家の、ビジネス成果発表会を開催。新たなビジネスに挑戦する起業家たちが、これまでの成果と今後の展開を発表します。
日時Ⅱ1月22日(水)17時~18時30分
会場Ⅱ同センター
対象Ⅱ起業に興味があるか起業後間もない人、先着30人
☎027・289・9666へ

健康

〇災害時のための防災食を学ぶ

前橋・高崎食育連携事業の一環として、食育講演会「今日からはじめよう!災害時の備え!かんたん防災食」を開催。13時から「野菜を食べよう!ベジリンピック350」の表彰式も行います。
日時Ⅱ2月2日(日)13時45分~15時15分



会場Ⅱ高崎市総合保健センター(高崎市高松町)
対象Ⅱ一般、先着50人
講師Ⅱ管理栄養士・今泉マユ子さん
☎027・220・5783へ

健康テレホンサービス

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。
曜日・内容Ⅱ(月曜)溶連菌感染症(火曜)上手な歯磨き剤の使い方(水曜)女性の基礎体温について(木曜)インプラントのメリット・デメリット(金曜)つき指の対処法(土曜)歯髄炎
直接相談タイム(歯科)Ⅱ歯科医師が直接相談。1月9日(木)19時30分~20時

健康手帳 入れ歯のお手入れと保管方法

約1,000万といわれる日本人の入れ歯人口。快適に入れ歯を使い続けるためには、自分の歯と同じように手入れが必要です。ついおろそかになりがちですが、正しい方法を習慣にすれば快適に使い続ける事ができます。入れ歯を外したら、落として割ってしまったり排水溝に流したりしないよう、洗面器などを下に置いて水で洗います。入れ歯専用ブラシが理想的ですが、なければ使

用してこしがなくなった一般の歯ブラシなどで洗います。歯磨き粉を付けて洗うと研磨剤などで傷つけてしまいますので使用しないようにしましょう。外した入れ歯は乾燥させると変形、ひび割れの原因になります。必ず保存容器で水に浸して保管しましょう。水は毎日交換してください。熱湯やアルコールの消毒は避け、就寝時には入れ歯洗浄剤の使用をお勧めします。入れ歯に問題がなくても半年に1回ぐらいはかかりつけ歯科医の受診をお勧めします。
前橋市歯科医師会 帖佐昌明