

○逆上がりを習得しよう

逆上がり教室を開催します。
 日時 ① 2月26日(水)～28日(金) ② 3月3日(火)～5日(木) ③ 3月10日(火)～12日(木)、17時～17時45分
 会場 市民プール
 対象 小1・小2、各20人(抽選)
 費用 各700円

④ 2月15日(土)(必着) までに往復ハガキで(1人1通)。教室名・希望日時・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、〒371-0816上佐鳥町460、7・ヤマト市民体育館前橋(☎027-265-0900)へ

講座・教室

○救急車が来る前にできること

心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の取り扱いなどを学ぶ普通救命講習会を開催します。
 日時 2月15日(土) 9時～12時

寄付

一市民2万円を児童福祉のために

会場 北消防署
 対象 市内在住か在勤の中学生以上、先着20人
 日時 2月8日(土)～14日(金)に同署
 ☎027-231-0119へ

○肢体障害者向け防犯講座開催

市内在住・在宅の肢体障害者を対象に「防犯講座」身近な防犯知識を開催します。
 日時 3月7日(土)10時～12時
 会場 総合福祉会館
 同日会場へ直接
 ☎027-285-3051

○前橋テルサ

☎027-231-3943
 フィットネス&カルチャースクール、スマホ・タブレット講座「はじめの一步!」を開催します。
 期日 2月13日(木) 同日館へ

○健康維持は噛む力から

噛む力をはぐくむ教室を開催。噛みやすく工夫した料理の試食と、口の手入れ方法の実習をします。
 日時 3月3日(火)10時～11時30分
 会場 粕川公民館
 対象 市内在住の65歳以上の、先着20人
 用意する物 普段使っている歯ブラシ、タオル
 費用 100円
 ④ 2月25日(火)までに長寿包括ケア課
 ☎027-898-6133へ

税

○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 2月16日(日)8時30分～16時
 会場 市役所収納課
 同日課
 ☎027-898-6226

○非課税の固定資産は届け出を

1月1日現在の固定資産利用状況によって、固定資産税や都市計画税が非課税になることが

2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	公証相談 ☎027-898-6100	2月10日(月) 13時～15時	市役所市民相談室
			司法書士、土地家屋調査士相談 ☎027-898-6100	2月14日(金) 13時～16時	
行政相談 ☎027-898-6100	2月13日(水) 13時～15時	大胡支所	行政書士相談 ☎027-898-6100	3月2日(月) 13時～16時	市保健所
	2月18日(火) 13時～15時	宮城支所	人権相談 ☎027-898-6100	2月21日(金) 13時～16時	
	2月18日(火) 13時～15時	かずかわ老人福祉センター	月いち健康相談 ☎027-220-5708	2月26日(水) 9時～11時	
	2月19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	2月5日(水)・12日(水)、13時30分～15時(各予約制)	
	2月21日(金) 13時～15時	桂萱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	
	3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	
	3月6日(金) 13時～15時	東市民サービスセンター		市役所外国人相談窓口	

※市民相談(☎027-898-6100) 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。

雑誌スポンサーを募集します

雑誌を年間購入し市立図書館に提供する雑誌スポンサーを募集。企業や団体は、提供雑誌の新刊カバーと雑誌架に広告を掲出することもできます。詳しくは本市ホームページをご覧ください。
 対象 = 企業や団体、個人(広告掲出は個人を除く)
 スポンサー期間 = 決定の翌月から年度単位。翌年度以降継続も可能
 費用 = 雑誌代(1万円前後)
 ④ 同日館 ☎027-224-4311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。
 曜日・内容 ①(月曜)歯がしみる(火曜)むくみ(浮腫)(水曜)子どものハミガキを成功させるコツ(木曜)爪の周りが化膿したら(金曜)口臭の予防(土曜)漢方のお出番
 直接相談タイム(歯科) ② 歯科医師が直接相談。2月5日(水)19時30分～21時

健康手帳 天気と頭痛

低気圧が近付くと頭痛がするという人は多いのではないのでしょうか。特に、片頭痛と天気の関係は深いようです。片頭痛とは、単なる片側の頭痛という訳ではありません。しばしば視覚異常などの前兆を伴い、その後に頭痛の波が押し寄せ、嘔吐したり、寝込んでしまったりして生活の妨げになる病気で。春や秋、台風、気温の低下によ

て発作が多くなる傾向があります。また、冬の寒いときに注意しなければならない頭痛に、脳卒中による頭痛があります。脳卒中とは脳梗塞、脳出血、くも膜下出血といった突然起こる脳血管の病気の総称です。寒さが続く季節は脳卒中が増えることが知られています。寒い空気に触れて柔細な血管が収縮して血圧が変動することが原因のようです。防寒対策をしっかりと行いましょう。
 前橋市医師会 狩野 忠滋