

スポーツ

○大渡温水プール・トレーニングセンター ☎027・253・7811

●アクアビクス
日時 ①5月8日～6月26日の金曜8回 ②5月12日～6月30日の火曜8回、10時20分～11時20分

対象 中学生以下を除く、各30人（抽選）
費用 各2,200円と施設使用料

●健康温水プール浴

日時 5月11日～6月29日の月曜8回、10時20分～11時20分
対象 50歳以上、30人（抽選）
費用 ①2,200円と施設使用料
②以上の2つは4月15日(水)（必着）までに往復ハガキで。教室名・曜日・時間・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を記入し、〒371・0854大渡町二丁目3・11・大渡温水プールへ

講座・教室

○中途視覚障害者の自立を支援

在宅の中途視覚障害者を対象に生活訓練講座を開催。点字やパソコンなどを学びます。
日時 4月16日(木)～来年3月4

日(木)、10時～15時（点字・歩行訓練）木曜25回（パソコン）火曜25回

会場 県社会福祉総合センター（新前橋町）
☎027・255・6677

☎027・255・6677

○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します。

日時 5月18日～7月6日の月曜8回、13時30分～15時30分
会場 総合福祉会館

対象 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）
☎027・898・6133

☎027・898・6133

○介護予防活動にポイント付与

介護予防活動ポイントの登録研修会を開催します。

日時 4月10日(金)13時30分

会場 総合福祉会館
☎027・232・3848

☎027・232・3848

人権標語

角田 桃井小5年 葵刺さん

やさしい心で助け合い
みんなが仲良しい笑顔

4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～当日12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	4月13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	4月10日(金) 13時～16時	市役所市民相談室
行政相談 ☎027-898-6100	4月9日(木) 13時～15時	大胡支所	精神科医によるこころの相談 ☎027-220-5787	4月8日(木)・22日(木)、13時30分～15時（各予約制）	市保健所
	4月14日(火) 13時～15時	かすかわ老人福祉センター	心配ごと相談 ☎027-237-5006	月曜～金曜、13時～16時	総合福祉会館
	4月15日(水) 13時～16時	市役所市民相談室	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
	4月17日(金) 13時～15時	桂宮市民サービスセンター			
	4月20日(月) 13時～15時	宮城支所			
	5月1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。

健康手帳 高血圧はなぜいけないの？

皆さんは血圧を気にしていますか。血管をホースに例えると、高血圧とはホースの中の水圧が高い状態です。この状態が長い間続くと、ホースは劣化し弾力性がなくなるため、硬く、もろくなります。血管も同じです。さらには血管が詰まり、血液が流れなくなることもあります。その結果、心筋梗塞や脳卒中など命に関わる病気を

引き起こします。そのため、血管が硬くならないように、血圧を適切に下げることがとても重要です。

血圧を下げるには塩分を減らすことが重要です。また、内臓脂肪が増えると血圧を上げることも分かってきました。有酸素運動を行い、内臓脂肪を減らし、減量するとよいでしょう。

血圧が高いと言われたら、まずは近くの診療所で相談してみましょう。

前橋市医師会 北條 義明

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 4月19日(日)8時30分～16時
会場 市役所収納課
☎027・898・6226

○期限を守って計画的な納税を

市税は種類ごとに左表のとおり納期が定められています。いずれも各金融機関や市役所収納課、各支所・市民サービスセンター、コンビニエンスストアのター、口座振替やインターネット（モバイル）バンキング、ペイ

市税の納期一覧		
税目	納期	
市・県民税	1期	6月30日(火)まで
	2期	8月31日(月)まで
	3期	11月2日(月)まで
	4期	来年2月1日(月)まで
固定資産税・都市計画税	1期	4月30日(木)まで
	2期	7月31日(金)まで
	3期	9月30日(木)まで
	4期	12月25日(金)まで
軽自動車税	1期	6月1日(月)まで
国民健康保険税	1期	7月31日(金)まで
	2期	8月31日(月)まで
	3期	9月30日(木)まで
	4期	11月2日(月)まで
	5期	11月30日(月)まで
	6期	12月25日(金)まで
	7期	来年2月1日(月)まで
	8期	来年3月1日(月)まで

ジー対応ATM、クレジットカード、モバイルレジでも納付できます。
☎027・898・6226

運動不足解消にウォーキングマップの活用を

まえばし23地区別ウォーキングマップを無料で配布。保健推進員お薦めの約30分コースや食生活改善推進員お薦めの約10分コース、地区内の見どころを掲載しています。屋外で、一人からでもできるウォーキングは、運動不足解消やストレス発散になります。

配布場所＝前橋保健センター内健康増進課、各支所・市民サービスセンターなど

健康増進課 ☎027-220-5708



健康

○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 ①（月曜）歯科の麻酔の注意事項（火曜）マンモグラフィー 乳がん検診の勧め（水曜）軟らかい食事と消化（木曜）片頭痛（金曜）ルートケアについて（土日曜）小児のスキンケアとかゆみ対策
直接相談タイム（歯科） 歯科医師が直接相談。4月8日(水)19時30分～21時