

募集

○あなたの資格が活かされます

介護保険の要介護認定調査を行う調査員を募集します。
対象 Ⅱ次の全てを満たす人（選考）
 ①介護支援専門員の資格を持っているか、保健師、看護師、社会福祉士、介護福祉士のいずれかの資格を持ち実務経験がある
 ②月20件程度の調査が可能
 ③自家用車で調査に行くことが可能
 ④自宅のパソコンのワープロソフトで調査票が作成できる
報酬 Ⅱ1件当たり4,400円
申込 7月17日(金)までに、履歴書と資格証明書の写しを添えて、市役所介護保険課（☎027・898・6137）へ直接

スポーツ

○大渡体育館を再開します

新築工事で休館している大渡体育館は、工事終了に伴い8月1日(土)から再開します。日程が変わる場合は、本市ホームページなどでお知らせします。
大渡温水プールトレーニングセンター
 ☎027・253・7811

○宮城体育館

各種教室を開催します。
中学生バレーボール
 日時 Ⅱ8月4日(火)・5日(水)、9時～16時
対象 Ⅱ市内在住・在学の中学生、先着150人
費用 Ⅱ500円
申込 7月28日(火)までに同館へ
中学生剣道
 日時 Ⅱ8月17日(月)・18日(火)、9時～16時
対象 Ⅱ市内在学の中学生、先着150人
費用 Ⅱ500円
申込 8月10日(月)までに同館へ

○ヤマト市民体育館前橋

小学生バドミントン教室を開催します。
 日時 Ⅱ8月4日(火)～7日(金)の4回、18時30分～20時30分
対象 Ⅱ小3～小6、40人(抽選)
費用 Ⅱ900円
申込 7月15日(水)(必着)までに往復ハガキで。教室名・住所・氏名・学年・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へ

人権標語 城南小6年 清水怜生さん

認め合おう 一人一人のいいところ

7月の各種無料相談 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため一部の相談を中止します。

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	7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		7月10日(金) 13時～16時		
行政相談 ☎027-898-6100	7月の行政相談は全会場で中止します。				
			行政書士相談 ☎027-898-6100	8月3日(月) 13時～16時	
			月いち健康相談 ☎027-220-5708	7月31日(金) 9時～11時	前橋保健センター
			精神科医によるこころの相談 ☎027-220-5787	7月8日(水)・22日(水)、 13時30分～15時(各予約制)	市保健所
			心配ごと相談 ☎027-237-5006	月曜～金曜、 13時～16時	総合福祉会館
	8月5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
	8月7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 熱中症 水分補給の方法

より効果的に水分補給をするためには、水分補給のタイミングや飲料の温度、種類を正しく選択することが重要です。水分補給は喉が渇く前が理想的。一度に多量に水分を摂取すると、大部分は吸収されずに排出されます。生活リズムに合わせて、コップ1杯程度の飲料を1日8回程度に分けて飲むなど、こまめな水分補給が望ましい

と考えられます。飲料の温度は、体温に近いものが望ましいですが、水分補給が苦痛にならないよう、飲みやすい温度の飲料を選択して構いません。また、飲料の種類は、アルコール飲料以外であれば飲みやすい飲料でよいと考えられます。アルコール飲料は利尿作用があり、アルコールが体内で分解される時にも水分を消費してしまうため、水分補給には適しません。

市薬剤師会 松山 純也

講座・教室

○好きな講座でリフレッシュ

ジョブセンターまえばしで、職場定着支援講座を開催。対象は在職中か就職活動中の45歳未満の人です。参加には同館の登録が必要。詳しくは同館ホームページをご覧ください。
 日時 Ⅱ7月～8月、19時～20時30分
申込 7月10日(金)までに同館ホームページで
同館
 ☎027・252・0500

○介護について学びませんか

市内で訪問介護員(ホームヘルパー)として従事する人の養成研修を開催。研修を修了すると、訪問型サービスA従事者養成研修と、介護に関する入門的



○健康維持は噛む力から

噛む力をはぐくむ教室を開催。自宅でする口の入れやトレーニング方法、噛む力に合わせた食事作りのコツを紹介します。
 日時 Ⅱ7月21日(火)10時～11時30分
会場 Ⅱ桂萱市民サービスセンター
対象 Ⅱ市内在住の65歳以上の人、先着20人
申込 7月14日(火)までに長寿包括ケア課
 ☎027・898・6133へ

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 Ⅱ(月曜) 突発性発疹(火曜) 歯の着色(水曜) ぐっすり眠るための工夫(木曜) 子どものオヤツ(金曜) 乳がんの早期発見と治療(土日曜) 噛むと歯が痛い
直接相談タイム(歯科) Ⅱ新型コロナウイルス感染症の影響で当面の間休止しています

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 Ⅱ7月19日(日)8時30分～16時
会場 Ⅱ市役所収納課
同課
 ☎027・898・6226

○ごわんごんごん備えて
 AED(自動体外式除細動器)の取り扱いや心肺蘇生法を学ぶ普通救命講習会を開催します。