

○口座振替納付済通知書を送付  
 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、口座振替納付済通知書を1月19日(火)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。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は、固定資産税計算書を市役所税証明窓口などで無料交付します。4月に送付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。  
 収入納課

☎027・898・5849

○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 1月17日(日) 8時30分～16時  
 会場 市役所収入課

☎027・898・6226

起業を目指す女性を応援  
 交流会を開催します

女性の起業を応援するまえばし女子会を開催。免疫力の高め方や起業体験談、販売促進について学びます。

日時=1月15日(金)13時30分～17時

対象=起業に興味があるか起業後間もない女性、先着10人

会場=創業センター  
 費用=500円  
 申込同センター  
 ☎027-289-9666へ

事業者向け  
 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、成果と今後の展開について発表します。  
 日時 1月20日(水)17時～19時  
 会場 同センター

対象 起業に興味があるか起業後間もない人、先着10人  
 申込同センター

☎027・289・9666へ

創業センター入居者募集

創業センターのオフィス入居者を募集。法人登記や専門家の経営指導が受けられます。さまざまなノウハウを習得した場合、法人設立時の登録免許税が減免されるなどの特典も。なお、入居には事業プランに関する事前審査が必要です。施設情報や最



健康手帳 口腔ケアはとっても大事!

現在の歯科医療における口腔ケアは大事になってきました。痛くなってから歯科医院に行くのが当たり前の時代もありましたが、近年は現状をいかに保つかを考えた治療やメンテナンスが重要です。虫歯や歯周病になりやすい人など、人によってさまざまですが、それぞれに合わせた治療やメンテナンスを選択して口の中の健康を保

つようにするといいいでしょう。コロナ禍で新しい生活様式を実践しなければならなくなりました。口はウイルスや細菌が入ってくる場所。口を清潔にすることは、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、その他いろいろな病気から身を守るのに有効です。歯だけでなく舌も清潔に保つことも重要です。痛くなってから歯医者に行くのではなく、いつも口の中の状態を良くしておき、健康でいられるようにしましょう。  
 前橋市歯科医師会 井上 貴司

人権標語  
 第三中2年  
 渡辺望央さん  
 みんなそれぞれ違う色  
 だから一緒に未来を描く

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～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	1月18日(月) 13時～15時	市役所市民相談室 (受け付けは相談終了時間の15分前まで)
			司法書士、土地家屋調査士相談 ☎027-898-6100	1月8日(金) 13時～16時	
行政相談 ☎027-898-6100	1月8日(金) 13時～15時	上川淵市民サービスセンター	行政書士相談 ☎027-898-6100	2月1日(月) 13時～16時	
	1月8日(金)・2月5日(金) 13時～15時	東市民サービスセンター	月いち健康相談 ☎027-220-5708	1月26日(火) 9時～11時	保健センター
	1月12日(火) 13時～15時	かすかわ老人福祉センター	精神科医によるこころの相談 ☎027-220-5787	1月13日(水)・27日(水) 13時30分～15時(各予約制)	市保健所
	1月14日(木) 13時～15時	大胡支所	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18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
	1月20日(水) 13時～16時	市役所市民相談室			
	1月22日(金) 13時～15時	南橋市民サービスセンター			
	2月3日(水) 13時～15時	富士見公民館			

※市民相談(☎027-898-6100)は平日の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10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  
 心身健康のため飲酒は適正に

コロナ禍で宴会が減る一方、自宅で飲酒を楽しむ人が増えていきます。自分のペースでの飲酒は、量が進みがちで注意が必要です。休肝日を設けながら、体に負担をかけないように心掛けてください。ストレス発散や不安解消のための飲酒は、気分の落ち込みを増大させます。また、不眠解消を目的とした飲酒は、逆に睡眠の質を低下させ、飲酒量の増加につながります。日常生活が大きく変わり、不安や落



ち込みを感じたら一人で悩みを抱え込まず、誰かに話をしてください。話すことで、気持ちが軽くなり、安心につながります。  
 固保健予防課  
 ☎027・220・5787  
 固こころの健康相談統一ダイヤル  
 ☎0570・064・556  
 固群馬いのちの電話  
 ☎027・221・0783

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(月曜) 寒い時期のウォーキング(火曜) 食後すぐのブラッシングはNG? (水曜) 急性胃炎と慢性胃炎(木曜) いびきがひどい(金曜) 大人虫歯とは(土日曜) 唾液の神秘とパワー

直接相談タイム(歯科) 1月14日(木)19時30分～20時  
 固歯科  
 固歯科  
 固歯科