

○みやぎふれあいの郷

健康教室「やさしいヨガ」を開催します。
 ☎027・283・8633

日時 1月12日(金)・26日(金)・2月9日(金)・23日(金)・3月9日(金)・23日(金)、午前10時30分～11時30分
 対象 一般、先着各20人
 用意する物 体育館履き、ヨガマット
 当日同館へ直接

○ヤマト市民体育館前橋

☎027・265・0900
 各種教室を開催します。
 ① トランポリン
 日時 2月7日～28日の水曜4回、午後7時～9時
 対象 小中学生、20人(抽選)



● フランス健康サロン & 仲間達 1万円を児童福祉のために
 ● 竹内園芸 葉ボタンなど花苗2,000鉢を富士見地区の緑化推進のために

健康手帳 もしかして血管がつまった？きれた！

元気に過ごす私たちが突然の脳卒中に襲われるのは怖いことです。脳の血管が詰まったら脳梗塞、血管が切れたら脳出血。命も脅かし後遺症が残りやすいので大変です。がん・心臓病に次ぐ三大疾病の一つで、日頃から健康診断などを受けての予防が大切。偏った食事が若い時から染み付いていると危険です。油分・脂肪・塩分の取りすぎはダメ。スマホ・ゲームによる睡眠不足と運動不足もアウトです。体重増加や酒・たばこの過量にも注意を。

テレビや本・インターネットの広告情報をうのみにせず保健センターや近くのお医者さんに聞いてください。病気の予防に大切なことは、四季を通しての小まめな水分摂取。血液はいつもサラサラ！これでかなりの安全圏です。病気を乗り越え、治療やリハビリテーションを頑張っている多くの人々と家族への温かい応援の気持ちも忘れてはなりません。

前橋市医師会 黒岩 雅哉



費用 900円
 ② スタビライゼーション講習会
 日時 2月18日(日)午前10時～午後3時
 対象 中学生以下を除く、先着

費用 2万1,600円
 ① 1月16日(火) ② 2月9日(金) (各必着) までに往復ハガキで。教室名・住所・氏名・年齢(①は学年)・電話番号、②はTシャツサイズ・M・L・Oを記入し、〒371-0816上佐鳥町460-7・ヤマト市民体育館前橋へ



講座・教室

○つやうつやうきに備えて

AED(自動体外式除細動器)の取り扱いや、人工呼吸などの心肺蘇生法を学ぶ普通救命講習会を開催します。
 日時 1月28日(日)午前9時～正午
 会場 消防局
 対象 市内在住か在勤の中学生以上、先着40人
 ① 1月17日(水)から消防局警防課
 ☎027・220・4513へ



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 1月21日(日)午前8時30分～午後4時
 会場 市役所収納課
 同日課
 ☎027・898・6233

○発送します振替済通知書

昨年1月から12月に口座振替された国民健康保険税の口座振替済通知書を1月15日(月)に発送します。なお、車検に該当する車に課税される軽自動車税の通知は6月中旬に送付。口座振替された市県民税普通徴収分や固定資産税・都市計画税の納付額

コンビニ証明交付が休止

システムメンテナンスのため、1月11日(休)はコンビニ交付サービスを停止します。詳しくは、本市ホームページをご覧ください。

市民課
 ☎027-898-6107

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	火曜午後1時～4時 (予約は電話で。前週の木曜午後2時～月曜午後5時まで先着9人まで)	市役所市民相談室 ※相談は年度内に1人1回	登記相談 ☎027-898-6100	1月12日(金) 午後1時～4時	市役所市民相談室
			公証相談 ☎027-898-6100	1月15日(月) 午後1時～4時	
			人権相談 ☎027-898-6100	1月19日(金) 午後1時～4時	
行政相談 ☎027-898-6100	1月9日(火) 午後1時～3時	かすかわ老人福祉センター	行政書士相談 ☎027-898-6100	1月10日(水)・2月5日(月) 午後1時～4時	前橋保健センター
	1月10日(水)・2月7日(水) 午後1時～3時	富士見公民館	月いち健康相談 ☎027-220-5708	1月25日(木) 午前9時～11時	
	1月11日(木) 午後1時～3時	大胡支所	精神科医によるこころの相談 ☎027-220-5787	1月10日(水)・17日(水) 午後1時30分～3時(各要予約)	市保健所
	1月12日(金) 午後1時～3時	上川瀬市民サービスセンター	ひきこもりの若者の相談 ☎027-220-5787	1月16日(火) 午後1時30分～3時(要予約)	総合福祉会館
	1月17日(水) 午後1時～4時	市役所市民相談室	心配ごと相談 ☎027-237-5006	月曜～金曜、 午後1時～4時	
	1月18日(木) 午後1時～3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・午後1時～5時、 木曜・午前9時～午後1時	
1月26日(金) 午後1時～3時 2月2日(金) 午後1時～3時	南橋市民サービスセンター 東市民サービスセンター				

※市民相談(☎027-898-6100)、家庭児童相談(☎027-223-4148)、母子家庭相談(☎027-220-5701)は平日の午前8時30分～午後5時15分。教育・青少年相談(☎027-230-9090)は平日の午前9時～午後7時、土曜は午前9時～午後5時。DV相談(☎027-898-6524)、女性・セクハラ相談(☎027-898-6520)、就学に向けての相談(☎027-210-1234)は平日の午前9時～午後5時。自殺予防「群馬いのちの電話」(☎027-221-0783)は午前9時～午前0時。

その他の情報

● 教育委員会定例会の傍聴
 日時 1月17日(水)午後3時
 会場 市役所11階南会議室
 対象 一般、先着10人
 ① 当日午後2時30分～50分に会場へ直接
 ② 教育委員会事務局総務課
 ☎027・898・5802

● 椅子に座って初めてのフットボール
 日時 1月12日(金)・19日(金)、午後1時30分～2時30分
 会場 総合福祉会館
 対象 市内在住・在勤の人、先着各30人
 ① ボランティアセンター
 ☎027・232・3848へ

● おもちの病院
 壊れたおもちを無料で修理。



健康

○健康テレホンサービス

☎027・234・4970
 健康相談と原稿検索がインターネットでも利用できます。アドレスはhttp://www.rain.com/kenko/ya。

● 曜日・内容 1月 月曜 心身症の種類(火曜) 心臓弁膜症の種類(水曜) 丈夫な骨を作ろう(木曜) マウスピースによる歯科矯正(金曜) 歯のホワイトスポット(土曜) 歯が割れた!

● 直接相談タイム(歯科) 歯科医師が直接相談。1月18日(木)午後7時30分～9時