

スポーツ

○ **スポーツ施設利用時間を変更**
利用者の利便性向上のため、スポーツ施設の時間帯区分などを4月1日以降から改正します。詳しくは本市ホームページか、各施設の掲示をご覧ください。
☎ **027・898・5832**

○ **旧前東商高の施設を貸し出し**
旧前橋東商業高の体育館、グラウンドなどの4月以降の利用調整会議を実施します。大会で利用する人は1月31日(水)までに宮城体育館へ連絡してください。
日時 2月7日(水)午後7時
会場 大胡地区農村環境改善センター
対象 市内に在住・在勤・在学する人が過半数を占める10人以上

🏆 **スポーツ大会情報**
● **卓球競技(2月25日(日)、ヤマト市民体育館前橋)**
詳しくはヤマト市民体育館前橋(☎027-265-0900)に問い合わせるか、本市ホームページをご覧ください。

上の団体
申 当日会場へ直接
宮城体育館
☎ **027・283・8735**

○ **ヤマト市民体育館前橋**
☎ **027・265・0900**
経験者バドミントン教室を開催します。
日時 2月20日(火)～3月15日(木)の火曜8回、午後7時～8時30分
対象 中学生以下を除く経験者、40人(抽選)
費用 3,400円
☎ **027・265・0900**
1月31日(水)(必着)までに往復ハガキで。住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、〒371・0816上佐島町460・7・ヤマト市民体育館前橋へ

講座・教室

○ **命をつなぐ心肺蘇生法を学ぶ**
心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の取り扱い、止血法などを学ぶ普通救命講習会を開催。大切な命を守るための知識を身に付けませんか。
日時 2月17日(土)午前9時～正午
会場 北消防署
対象 市内に在住・在勤の中学生

健康

○ **家族で理解し対応考える**
ひきこもりの若者の家族の教室を開催します。
日時 2月8日(木)午後1時30分～3時30分
会場 前橋保健センター
対象 市内に在住で、おおむね18歳～40歳のひきこもりの人の家族、先着20人
☎ **027・220・5787**
2月7日(水)までに保健予防課

○ **今こそ禁煙のチャンスです**
禁煙チャレンジ塾を開催。呼吸一酸化炭素と尿中ニコチン代

簡単ヨガでストレス発散
講演会で健康づくり

健康まえばし21健康づくり講演会を開催。健康運動指導士の梅沢栄さんが、ストレスと上手に付き合うための講話や簡単ヨガの実践を行います。
日時 2月23日(金)午後1時30分
会場 総合福祉会館
対象 一般、先着300人
☎ **027-220-5708**
2月16日(金)までに健康増進課



オフロードを駆け抜ける
岩神緑地でシクロクロス

2月4日(日)午前8時20分から、ヤマダグリーンドーム前橋第6駐車場北側の岩神緑地で前橋シクロクロス大会を開催。オフロード自転車でも柵や階段などの障害物を乗り越えながらスピードを競います。詳しくは同大会ホームページ(<http://maebashicx.com>)をご覧ください。

☎ **027-289-4764**
同大会ホームページで(定員になり次第受け付け終了)
まちづくり公社



以上、先着30人
申 2月16日(金)までに同署
☎ **027・231・0119**
税

1月の納税

● **市県民税第4期・国民健康保険税第7期** 1月31日(水)まで

○ **申告書作成はホームページで**
申告書作成は国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)の確定申告書等作成コーナーが便利です。作成した申告書は、印刷した物に必要書類を添えて郵送などで提出できます。
● **確定申告会場の開設**
所得税や個人消費税、贈与税の確定申告会場を開設します。

謝物の濃度測定や保健師との面接を行い、初回面接から3カ月間支援します。
日時 2月14日(水)・15日(木)、午前9時～午後4時
会場 前橋保健センター
☎ **027・220・5784**
2月7日(水)までに健康増進課

○ **つらいひざの痛み予防します**
ひざ痛予防教室を開催します。
日時 2月19日・26日の月曜2回、午後1時30分～3時30分
会場 総合福祉会館
対象 医師から運動を制限されていない65歳以上の人、20人(抽選)
☎ **027・898・6133**
2月2日(金)までに介護高齢課

○ **調理しながら減塩食を学ぶ**
「楽しく減塩!食講座」を開催。昼食を作り食べながら減塩を体験する教室です。
日時 2月16日(金)② 3月6日(火)、午前10時～午後1時30分
会場 ①は桂萱市民サービスセ



申告の際は、マイナンバーの記載や本人確認書類が必要です。
日時 2月16日(金)～3月15日(木) 平日 2月16日(金)～3月15日(木)、午前9時～午後4時
会場 前橋プラザ元氣21内1階にぎわいホール
☎ **027・224・4371**
(自動音声案内で「0」を選択)
● **おもちゃの病院**
壊れたおもちゃを無料で修理。
日時 1月27日(土)② 28日(日)、午前10時～正午
会場 ①は粕川児童館 ②は第二コミュニティセンター(前橋保健センター内)
☎ **027・232・3848**
☎ **027・232・3848**
☎ **027・232・3848**

その他の情報

ンター ②は総合福祉会館
対象 市内に在住の65歳以上、先着各20人
費用 各300円
☎ **027・898・6133**
各開催日の1週間前までに介護高齢課

○ **薬と上手に付き合ううつ伝授**
「市民健康講座」薬の正しい使い方」を開催。じゅん薬局下沖町の松山純也さんを講師に、薬の飲み方やお薬手帳の活用法、ジェネリック医薬品の正しい知識などを学びます。
日時 2月21日(水)午後1時30分
会場 前橋保健センター
対象 一般、先着50人
☎ **027・220・5708**
2月14日(水)までに健康増進課

○ **あなたも認知症サポーターに**
認知症の人やその家族を応援する認知症サポーター養成講座を開催します。
日時 2月26日(月)午後2時～4時
会場 総合福祉会館
対象 一般、先着70人
☎ **027・898・6133**
2月21日(水)までに介護高齢課