

○期限を守って忘れず納税を

市税は税目ごとに納期が定められています。納付書を用意して、各金融機関か市役所収納課、各支所・市民サービスセンター、コンビニエンスストアで納付してください。また、インターネット（モバイル）バンキング、ペイジー対応ＡＴＭ、クレジットカード、モバイルレジを利用して納付することもできます。納期限までに納付しないと延滞金が発生します。市税は計画的に納税してください。

●便利な口座振替

納税には便利・安全・確実な口座振替がお勧め。預貯金通帳、届け出印、納税通知書を用意して、預貯金口座のある金融機関か、市役所・支所へ申し込んでください。

●納付書を紛失したら

納付書を紛失したときは再発行します。収納課へ問い合わせてください。

●第3日曜に納税相談窓口を開設

平日に来庁できない人のために、納税相談窓口を開きます。日時 6月18日(日)午前8時30分

午後4時

会場 市役所収納課

図同課

☎027・898・6226

その他の情報

●おもちゃの病院

おもちゃドクターが、壊れたおもちゃを無料で修理します。

日時 6月11日(日) 28日(日) 3

20日(火)、午前10時～正午

会場 1は南橋市民サービスセンター 2は総合福祉会館 3は城南支所

図 ボランティアセンター

☎027・232・3848

●教育委員会定例会の傍聴

日時 6月13日(火)午後3時

会場 市役所11階南会議室

対象 一般、先着10人

申 当日午後2時30分～50分に会場へ直接

図 教育委員会事務局総務課

☎027・898・5802

●市民の茶席

日時 6月15日(木)午前10時～午後3時

会場 前橋プラザ元気21内3階

ホワイエ

図 前橋茶道会・宮崎翠光さん

☎027・362・1667

健康

○彩り豊かにバランスよく

食生活改善推進員が「差がつく！野菜たっぷり 彩りごはん」をテーマに、はっぴい健康フッキングを開催。管理栄養士の講話や地区の食生活改善推進員による調理実習を行います。

日時 7月4日(火) 26日(木) 3

7日(金) 410日(月) 512日(水) 613日

(休)、午前9時30分～午後1時30分

会場 1は東市民サービスセンター 2は永明市民サービスセンター 3は第三コミュニティセンター (総合教育プラザ内) 4は

前橋プラザ元気21 5は富士見保健センター 6は上川淵市民サービスセンター

対象 市内在住・在勤の人、先

寄付

●フランス健康サロン&仲間達 1万円を児童福祉のために

●ライフシステム日典ラサ

前橋 10万円を社会福祉のために

人権標語 永明小2年 川田彩乃さん

あしたもね

えがおをあなたに プレゼント

6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 (予約は前週の木曜、午後2時から電話で)	市役所市民相談室	登記相談 ☎027-898-6100	6月9日(金) 午後1時～4時	市役所 市民相談室
			公証相談 ☎027-898-6100	6月12日(月) 午後1時～4時	
			行政書士相談 ☎027-898-6100	7月3日(月) 午後1時～4時	
行政相談 ☎027-898-6100	6月8日(休)午後1時～3時	大胡支所	月いち健康相談 ☎027-220-5708	6月30日(金) 午前9時～11時	前橋保健 センター
	6月13日(火)午後1時～3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	6月14日(水)・28日(火) 午後1時30分～3時 (各予約制)	市保健所
	6月16日(金)午後1時～3時	桂宮市民サービスセンター	就労相談 ☎027-231-3211	火曜～土曜、 午前10時～午後4時	前橋テルサ
	6月19日(月)午後1時～3時	宮城支所	心配ごと相談 ☎027-237-5006	月曜～金曜、 午後1時～4時	総合福祉会館
	6月21日(水)午後1時～4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・午後1時～5時、 木曜・午前9時～午後1時	市役所外国人 相談窓口
	7月5日(火)午後1時～3時	富士見公民館			
	7月7日(金)午後1時～3時	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)、女性相談 (☎027-220-5700) 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)、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。

健康手帳 オーラルフレイルってご存知ですか？

「オーラルフレイル」とは、オーラル(口の)・フレイル(虚弱)、直訳すれば「口の衰え」、専門的に言うと「高齢になり口腔の筋力や活力が衰えた状態」です。症状は ①食べこぼし、嚥みごたえのある物が食べにくくなる(咀嚼機能の低下) ②飲み込みにくい、むせる(嚥下機能の低下) ③発音がしづらい(滑舌の低下) ④歯の喪失などです。オーラルフレイルがあるとどうなるのでしょうか。食べ物が食べにくくなると、栄養が不足したり偏ったりして、身体機能が低下します。滑舌が悪くなるとコミュニ

ケーションがとりにくくなり、社会的に孤立することもあります。これらのように、オーラルフレイルが進行すると口腔だけの問題ではなく、全身の運動機能や脳の衰えにもつながると言えます。オーラルフレイルは日常のちょっとした心掛けで予防することができるので、かかりつけの歯科医院で相談してみてください。

前橋市歯科医師会 柳澤 勲

着各30人
費用 400円
その他 託児希望者は問い合わせてください
申 各開催日の1週間前までに健康増進課 ☎027・220・5783へ

○蚊の発生を抑えましょう

蚊には、デング熱やジカ熱などの感染症を媒介する危険があります。地域全体で蚊の発生抑制に取り組むことで、感染症のまん延を防止できます。蚊は主に一週間以上水が溜まった場所から発生。雑草を刈り取り、樹木を剪定し、早めに発生源と潜在場所をなくしましょう。

また、外出時には長袖シャツを着用。虫よけ剤も使い、蚊に刺されない工夫をしましょう。

図 衛生検査課 ☎027・220・5777 (デング熱などの病気の相談は保健予防課 ☎027・220・5779)

○パーキンソン病の相談会

パーキンソン病の療養相談会を開催。講演の後は講師を交えた交流会も行います。

日時 6月11日(水) 11時～12時
の口腔ケアと肺炎予防 7月10日(月) 11時～12時
パーキンソン病の正確な理解と療養上のポイント 7月26日(水)、午後1時30分～3時30分
会場 第二コミュニティセンター (前橋保健センター内)
対象 1パーキンソン病の療養者と家族、先着30人
講師 1は内山歯科医院・内山壽夫さん 2前橋赤十字病院・針谷康夫さん
申 6月23日(金)までに保健予防課 ☎027・220・5785へ

○健康テレホンサービス

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.rajin.com/kenko/lab>。

曜日・内容 月曜 高齢者のむし歯(火曜) 歯の被せ物が外れたら(水曜) 砂糖とむし歯(木曜) どうする? 埋まっている親知らず(金曜) 歯科の麻酔の注意事項(土日曜) 急性胃炎と慢性胃炎

直接相談タイム(歯科) 歯科医師が直接相談。6月15日(木)午後7時30分～9時