

○土地家屋など資産価格を確認



土地や家屋の価格等縦覧帳簿の縦覧と固定資産課税台帳の閲覧を行います。なお、土地・家屋の評価額などは、4月中旬に発送する納税通知書に同封する課税明細書でも確認できます。価格等縦覧帳簿の縦覧は、固定資産税の納税者が本人の土地・家屋と他の土地・家屋との評価額を比較し、評価額が適正か判断するために行うもの。土地・家屋それぞれの価格等縦覧帳簿を無料で縦覧できます。

**寄付**  
●フランス健康サロン&仲間達 11万円を児童福祉のために  
●群馬西部読売会前橋支部 11図書カード3万円分を市立小中学校へ、読売KODOMO新聞・新聞閲覧台30台を市立小学校へ

健康手帳 ロコモティブシンドローム（運動器症候群。略称ロコモ）

ロコモとは日本整形外科学会が提唱した概念。骨や筋肉、関節などの障害で、移動機能の低下を来した状態のことです。具体的には骨粗鬆症や骨折、変形性関節症、変形性脊椎症などの運動器の障害によって、痛み、関節の動きが悪くなる、姿勢が悪くなる、筋力・バランス能力の低下など。その結果、歩行障害となり移動機能の低下につながります。平均寿命は長くなった日本ですが、最近では健康に問題なく日常生活を送れる期間「健康寿

命」という言葉も。ロコモになると健康寿命を短縮してしまう可能性があります。一番の予防法は、若いうちから適度な運動習慣を身に付けることですが、高齢になってからでも片足立ちやスクワットなど、できる運動があります。体を動かして運動器の能力の向上を心掛けましょう。個人の体力、疾患によりできる運動法は異なります。近くの整形外科で相談してみてください。  
前橋市医師会 増田 士郎

固定資産課税台帳の閲覧は、納税義務者が課税台帳に登録された本人の土地・家屋などの資産を確認するために行うもの。納税義務者などは期間中無料で閲覧できます。また、借地・借家人は、その対象の資産に関する部分のみ有料で閲覧できます。期日 4月2日(月)～5月1日(火) (土日曜・祝日を除く)  
会場 市役所資産課税課、大胡・宮城・粕川・富士見支所  
対象 価格等縦覧帳簿の縦覧の納税者、納税者同一世帯の親族、納税管理人、納税者から委任を受けた人などへ固定資産課税台帳の閲覧、納税義務者、納税義務者同一世帯の親族、納税管理人、納税義務者などから委任を受けた人、借地・借家人など  
用意する物 運転免許証など本人を確認できる物、代理人は委任状、借地・借家人は賃貸借契約書など有償の権利関係が分かる書類  
●標準宅地の価格の閲覧  
標準宅地の位置や価格を記載した書面を、4月2日から無料で閲覧できます。  
資産課税課  
☎027・898・6216

○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 3月11日(日) 18日(日) 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  
☎027・898・6233

その他の情報

●おもちゃの病院  
壊れたおもちゃを無料で修理。  
日時 3月11日(日) 18日(日) 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  
☎027・232・3848

●教育委員会定例会の傍聴  
日時 3月14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  
☎027・898・5802

●市民の茶席  
日時 3月17日(土)午前10時～午後3時  
会場 前橋プラザ元氣21内3階

●おもちやの病院  
壊れたおもちゃを無料で修理。  
日時 3月11日(日) 18日(日) 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  
☎027・232・3848

3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	3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	3月12日(月) 午後1時～4時	
行政相談 ☎027-898-6100	3月8日(水) 午後1時～3時	大胡支所	行政書士相談 ☎027-898-6100	4月2日(月)午後1時～4時	市役所市民相談室
	3月9日(金) 午後1時～3時	上川淵市民サービスセンター	人権相談 ☎027-898-6100	3月16日(金) 午後1時～4時	
	3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	3月14日(水)・28日(水) 午後1時30分～3時(各要予約)	市保健所
	3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
	3月23日(金) 午後1時～3時	南橋市民サービスセンター	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
	3月28日(水) 午後1時～4時	市役所市民相談室			
4月4日(水) 午後1時～3時	富士見公民館				
4月6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)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。

講座を受けて元気をプラス

「元気プラス+講座」を開催。今の元気にプラスして運動・食事・口腔ケアなど介護予防のための生活習慣を身に付けます。  
日時 = 4月～6月の第2・4水曜6回、午後1時30分～3時30分  
会場 = しきしま老人福祉センター  
対象 = 市内在住で医師から運動制限をされていない65歳以上の人、20人(抽選)  
申し込み = 3月23日(金)までに介護高齢課  
☎027-898-6133へ

ホワイエ  
前橋茶道会・山田松仙さん  
☎027・251・6424  
●椅子に座って初めてのフラダンス  
日時 3月16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30人  
☎027・232・3848へ

●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.comkenko/>です。また、今月の直接相談タイムは休止します。  
曜日・内容 月曜(月曜) 肥満について(火曜) 中性脂肪とは(水曜) 体脂肪の知識(木曜) 女性における骨量の変化(金曜) 鉄欠乏性貧血と食事(土日曜) 糖尿病の運動療法

健康  
○健診で腎臓の働き確認を  
3月8日(水)は世界腎臓デー。現在、成人の約8人に1人が慢性腎臓病を発症し、約4000人に1人が透析治療を受けています。生活習慣病との関連が深く、

○健診で腎臓の働き確認を  
3月8日(水)は世界腎臓デー。現在、成人の約8人に1人が慢性腎臓病を発症し、約4000人に1人が透析治療を受けています。生活習慣病との関連が深く、