

高齢者

シニアのための食講座

楽楽介護食講座を開催。在宅介護の方法や簡単な介護食作りなどを学びます。

日時 2月7日(火)・21日(火)の2回、午前9時30分～午後1時30分

会場 総合福祉会館
対象 60歳以上の人、先着25人

費用 材料費
申 1月31日(火)までに介護高齢課 ☎898-6133へ

スポーツを気軽に楽しもう

高齢者を対象に、軽スポーツ教室を開催。体を動かしてリフレッシュしませんか。

寄付



□図書525冊 前橋市地区赤十字有功会から市内の小学校へ。
□横堀角次郎の油絵1点 前橋東部商工会から大胡公民館へ。

日時 1月19日～3月22日の木曜10回、午後2時～3時
会場 市民体育館
対象 55歳以上、先着20人
費用 2,000円と施設使用料

申 1月18日(水)までに同館 ☎265-0900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15日(日)午前8時30分～午後4時
会場 市役所収納課
同課 ☎898-6233へ

ミニ情報

自衛官募集

種目 ①予備自衛官補(一般) ②同(技能)

対象 ①は18歳以上34歳未満の人 ②は18歳以上53歳未満の人(医師、薬剤師は経験に応じて54歳か55歳未満)

試験日 4月13日(金)・16日(月)のいずれか1日
申 1月11日(水)～4月4日(水)に自衛隊前橋募集案内所 ☎23-8960へ

人権標語

皆持とう いじめを知る目 許さぬ目

一中3年 本間 遼さん

1月の各種無料相談

相談名	日時	会場	問い合わせ
法律相談	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	
行政相談	1月10日(火)午後1時30分～3時	かずかわ老人福祉センター	市民相談室 ☎898-6100
	1月12日(水)午後1時～3時	大胡支所	
	1月13日(木)午後1時～3時	上川淵市民サービスセンター	
	1月18日(水)午後1時～3時	宮城支所	
	1月18日(水)午後1時～4時	市役所市民相談室	
	1月27日(金)午後1時～3時	南橋市民サービスセンター	
	2月1日(水)午後1時30分～4時	ふじみ老人福祉センター	
2月3日(金)午後1時～4時	東市民サービスセンター		
登記相談	1月13日(金)午後1時～4時	市役所市民相談室	
公証相談	1月16日(月)午後1時～4時		
人権相談	1月20日(金)午後1時～4時		
行政書士相談	2月6日(月)午後1時～4時		
精神科医によるこころの相談	1月18日(水)・25日(水)、午後1時30分～3時(予約制)	市保健所	健康増進課 ☎220-5785
労働相談	1月11日(水)・25日(水)、午後1時30分～4時(予約優先)	前橋プラザ元気21・52会議室	工業課 ☎210-2276
電話労働相談	1月18日(水)午後1時30分～4時、相談員は社会保険労務士・木暮富美子さん ☎233-5115 2月1日(水)午後1時30分～4時、相談員は同・茂木則之さん ☎266-6855		
心配ごと相談	月曜～金曜、午後1時～4時	総合福祉会館	市社会福祉協議会 ☎237-5006
外国人相談	月曜、午後1時～5時・木曜、午前9時～午後1時。英語・中国語・ポルトガル語・スペイン語の4カ国語で面接相談	市役所外国人相談窓口	市国際交流協会 ☎243-7788

※市民相談(☎898-6100)、DV・セクハラ相談(☎898-6520)、家庭児童相談(☎223-4148)、母子家庭相談(☎220-5701)、女性相談(☎220-5700)は執務時間内。教育・青少年相談(☎230-9090)は月曜～金曜の午前9時～午後7時、土曜は午前9時～午後5時。幼児の発達・子育て相談・就学相談(☎210-1234)は月曜～金曜の午前9時～午後5時。

元気まえばしっ子

**元気な子どもの
写真を本紙に**



本紙最終ページで掲載している「元気まえばしっ子」。このコーナーに掲載を希望する子どもを募集します。

対象＝市内在住で平成22年4月2日～8月1日生まれの男女、各24人（抽選）

【申】2月1日(水)（必着）までに往復ハガキで（1人1通）。住所・親子の氏名（ふりがな）・電話番号・子どもの生年月日と性別・双子の場合は双子と記入し、市役所市政発信課「元気まえばしっ子係」（☎898-5847）へ

□教育委員会定例会

日時 1月18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

【申】当日午後2時30分～50分に会場へ直接

【聞】教育委員会総務課 ☎898-5803 へ

□点字図書館からのお知らせ

県立点字図書館では視覚障害者に、文学や歴史などの点字・録音図書を貸し出しています。また、デイジー図書の専用再生機も無料で貸し出しています。利用には登録が必要です。電話での登録もでき

ますので、詳しくは問い合わせてください。

【聞】同館 ☎255-6567 へ

【おもちの病院】
日時 1月8日(日) 1月15日(日) 1月17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

【聞】ボランティアセンター ☎232-3848 へ

【市民の茶席】
日時 1月15日(日) 午前10時～午後3時

会場 前橋プラザ元気21・5

階茶室

【聞】前橋茶道会・勝山志仙さん ☎269-1800 へ

健康

自分の体を知るきっかけに

【健康アップ体験会「あなたの健康、バラ色ですか？」】
日時 1月16日(月) 午前10時～午後3時

会場 市役所1階市民ロビー
内容 最新の体組成計測定、健康相談

【申】当日会場へ直接

【聞】健康増進課 ☎220-5784 へ

生活習慣の改善を応援

【健康サポートデー】
日時 1月30日(月) 午前10時～11時30分

会場 富士見保健センター
対象 一般、先着15人

内容 身体計測、運動体験、健康相談など

【申】1月23日(月) までに同センター ☎288-7188 へ

手に入れよう健康な体

【健康スタイル講座】
日時 2月2日(木)・7日(火)・15日(水)の3回、午後1時30分

【健康増進課】
日時 1月26日(木) 午後1時30分～3時30分

会場 市保健所
対象 市内在住で18歳～40歳の引きこもりの人の家族、先着20人

4時

【聞】前橋保健センター
対象 一般、先着20人

内容 保健師・運動指導士・管理栄養士の話や運動体験

【申】1月26日(木) までに健康増進課 ☎220-5784 へ

腎臓病の予防法を学ぶ

【腎臓をまもる講座「あなたの手で腎臓病予防」】
日時 2月9日(木) 午後1時30分～4時

会場 前橋保健センター
対象 腎臓病の治療を受けていない人、先着20人

内容 身体計測、保健師・管理栄養士・運動指導士の話、運動体験など

【申】2月2日(木) までに健康増進課 ☎220-5784 へ

引きこもりについて考える

引きこもりの人の家族の集いを開催。家族の対応などを考えます。

【申】1月26日(木) 午後1時30分～3時30分

会場 市保健所
対象 市内在住で18歳～40歳の引きこもりの人の家族、先着20人

【申】1月4日(水) から健康増進課

健康テレホンサービス

原稿検索と健康相談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/> へ。

月曜 指しゃぶりって体に悪いの？
火曜 結核予防とBCG
水曜 ピアスの注意事項
木曜 低温やけど
金曜 変形性脊椎症
土曜 腰部脊柱管狭窄症
直接相談タイム 医師が直接相談。1月11日(水) (小児科・外科)、19日(木) (歯科)、午後7時30分～9時

イベントや市政についてフレッシュな情報をお届けします。

84.5MHz	まえばし CITYエフエム	ラジオインフォメーション
まえばし情報ステーション (各5分)		いきいき前橋
		FM群馬 86.3MHz
		毎週金曜 13時40分～(4分)
	月～金 7:54	土・日 9:44
	再放送 17:54	13:54