

スポーツ

その他の施設

□初心者アイススケート

日時〓11月6日〓来年3月19日の火曜12回、午後7時30分〓8時30分
会場〓総合スポーツセンター（関根町）
対象〓小学生、先着100人
用意する物〓手袋
費用〓1万円と貸し靴代
〓開催日初日に費用を添えて保護者が会場へ直接
〓市スケートクラブ・関口さん☎231-3288

□オリエンテーリング

オリエンテーリング				
クラス		対象		費用
フィットネス（団体）	男子組	中学生以上の男性	2～5人	各一人200円
	女子組	中学生以上の女性		
	混合組	中学生以上		
	壮年組	50歳以上		
	少年組	小学生		
個人	家族組	家族		各500円
	男子A	経験者		
	男子B	初級者		
	女子	女性		
	壮年	50歳以上の男女		

税

10月の納税

◆市県民税第3期・国民健康保険第4期〓10月31日(水)まで

ミニ情報

□総合計画審議会の傍聴

日時〓10月26日(金)午後2時〓4時
会場〓市役所11階南会議室
対象〓一般、先着10人
〓当日午後1時30分〓50分に会場へ直接

□政策推進課☎898-6512

□青少年支援センター運営協議会の傍聴

日時〓10月25日(木)午後3時〓4時45分
会場〓総合教育プラザ内63研修室
対象〓一般、先着5人
〓当日午後2時30分〓50分に会場へ直接
〓青少年支援センター☎898-5876

□おもちゃの病院

日時〓①10月27日(土)②10月28日(日)③11月4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）③は大胡いこいの家（堀越町）
〓ボランティアセンター☎232

日時〓11月11日(日)午前9時
会場〓嶺公園
クラス・対象・費用〓上表のとおり（初心者歓迎）
〓10月31日(水)までにハガキで。代表者氏名・住所・年齢・電話番号・クラス・参加者氏名・人数・性別を記入し、大手町二丁目11-18前橋オリエンテーリングクラブ・悴田さん（☎221-9330）へ

□バウンドテニス初心者体験

日時〓①11月10日(土)午前10時〓正午②同午後1時〓3時
会場〓大渡体育館
対象〓小5以上、先着各30人
費用〓300円
用意する物〓体育館履き
内容〓テニスコートの6分の1の人口芝を使って専用のボールを打ち合うスポーツ
〓11月3日(土)までに市バウンドテニスクラブ・小澤さん（☎232-1058）へ

高齢者

介護（予防）給付費を通知

介護保険サービスの利用者に、介護（予防）給付費のお知らせを10月下旬に郵送します。居宅サービスや施設サービスなどの、5月から8月までの利用分が対象です。介護保険対象の利用者負担額と介

―3848―

□自衛官募集

種目〓陸上自衛隊高等工科学校生徒
対象〓中卒（見込み含む）で15歳〓17歳未満の男子
試験日〓来年1月19日(土)
〓11月1日(木)〓来年1月7日(月)に自衛隊前橋募集案内所（城東町二丁目☎233-8960）へ

健康

4種混合ワクチンを導入

11月1日(木)から4種混合ワクチンが導入になります。これは三種混合ワクチン（ジフテリア・百日せき・破傷風）に不活化ポリオワクチンが追加されたもの。市内医療機関で無料接種することができます。生ポリオワクチン、不活化ポリオワクチン、三種混合ワクチンを1回も接種していない人は、4種混合ワクチンを接種しましょう。なお、市外医療機関で接種を希望する場合は、事前に衛生検査課に問い合わせください。
対象〓生後3カ月〓7歳6カ月未満
接種回数〓4回（1期初回は3〓8週間の間隔で3回、1期追加は初回終了後12カ月〓18カ月後に1回）

護保険から支払われた保険給付額の合計を記載しています。
〓介護保険室☎898-6157

講座

支援します育児中の人の就職

子育て中の人の再就職応援セミナーを開催。1歳以上の託児（先着20人）もできます。
日時〓11月9日(金)午前9時45分〓午後0時15分
会場〓前橋プラザ元気21
対象〓再就職を希望している子育て中の女性、先着35人
〓ハローワークまえばし・マザーズコーナー☎290-2111へ

技能を生かすボランティア

ボランティア育成講座を開催します。
日時〓11月12日(月)・20日(火)・27日(火)、12月6日(木)・13日(木)の5回、午前10時〓11時30分
会場〓前橋プラザ元気21
対象〓市内在住・在勤の人、先着40人
〓11月2日(金)までに生涯学習課☎210-2198へ

前橋テルサ

☎231-3211

□カルチャーサロン

講座名・期日〓下表のとおり

予診票〓市内医療機関にあります。接種の際は名前シール、母子健康手帳、医療被保険者証をお持ちください
〓衛生検査課☎220-5779

糖尿病にならない体づくり

□健康スタイル講座〓糖尿病編
日時〓11月16日(金)午前9時30分〓正午
会場〓前橋保健センター
対象〓糖尿病の治療をしていない人、先着30人
内容〓糖尿病の予防方法など
〓11月9日(金)までに健康増進課☎220-5784へ

運動をして健康な体を

□健康サポートデー
日時〓11月12日(月)午前10時〓11時30分
会場〓大胡地区農村環境改善センター
対象〓一般、先着30人
内容〓身体計測、健康相談、運動体験など
〓11月5日(月)までに大胡保健センター☎283-7311へ

減塩生活を始めませんか

□からだにいい食講座〓減塩編
日時〓11月20日(火)午前9時30分〓

前橋テルサカルチャーサロン	
講座名	期日
スキャナを使って古い写真をデジタル化しよう！ 大人のためのビジュアークセサリー・シックな秋のネックレス作り	10月27日(土)
基礎から始める話し方・話し方入門 エクセルの検定問題にチャレンジしよう！	11月10日(土)
基礎からの大正琴	11月5日～12月17日(月曜4回)
※時間、対象、費用など、詳しくは前橋テルサに問い合わせるか同館ホームページ(http://www.maebashi-ppc.or.jp/terrsa/)をご覧ください。	

児童文化センター

☎224-2548

□カラリコロリン〓土の鈴をつくろう

日時〓11月17日(土)午前10時〓正午
対象〓市内在住・在学の小学生、20人（抽選）。11月1日(木)午後1時に公開抽選
費用〓350円
〓10月31日(水)（必着）までに往復ハガキで（1人1通）。住所・氏名（ふりがな）・学校名・学年・電話番号を記入し、〒371-0013西片貝町五丁目8・児童文化センター「土の鈴をつくろう係」へ



普段の料理に工夫を

午後1時30分
会場〓前橋保健センター
対象〓一般、先着30人
内容〓減塩に関する管理栄養士の講話や調理実習など
費用〓材料費
その他〓託児希望者は問い合わせてください
〓11月13日(火)までに健康増進課☎220-5784へ

□腎臓を大切にしよう
で慢性腎臓病予防
日時〓11月14日(水)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〓保健師・管理栄養士の話、減塩メニューの試食など
〓11月7日(水)までに健康増進課☎220-5784へ