講座・教室

ゆっくりじっくり基礎からパソコン

初心者向けのパソコン教室を開催します。

日時＝5月7日～来年3月3日の土曜11回、午前10時～正午
会場＝総合福祉会館
対象＝一般、15人（抽選）
費用＝1，500円
用意する物＝ノートパソコン
申4月15日㈮までに往復ハガキで。講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、〒371―0017吉町二丁目17―10・ボランティアセンター（☎232―3848）へ

高齢者

働いてみませんか 介護認定調査員募集

介護保険の要介護認定に必要な調査を行う介護認定調査員を募集します。

対象＝55歳未満で自動車などの移動手段があり次のいずれかを満たす人、若干名（選考）。①介護支援専門員の資格がある②保健師、看護師、社会福祉士、介護福祉士のいずれかの資格と実務経験がある
勤務条件＝1カ月間で20件程度を調査
申4月22日㈮（必着）までに履歴書と資格証明書の写しを市役所介護保険室（☎898―6155）へ郵送か直接

65歳以上の人に無料利用券を発行

市内在住の65歳以上の人に、各老人福祉センターの無料利用券を発行しています。希望者は申し込んでください。
申市役所介護高齢課（☎898―6134）か各老人福祉センターへ直接

寄付

□**15万6，100円**＝カインズ前橋みなみモール店・草津温泉フットボールクラブから児童図書購入のために。
□**写真パネル1枚**＝龍蔵寺町・古橋純一さんから総合福祉会館へ
□**12個入りカップめん1，120ケース**＝サンヨー食品から東北地方太平洋沖地震発生に伴う本市への避難者などのために。

人権標語

「ごめんね」は　仲直りする　あいことば

宮城中　3年　鹿田　雅子さん

4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	市民相談 ☎898-6100
行政相談	4月12日㈫午後1時30分～3時30分		かすかわ老人福祉センター	
	4月14日㈭午後1時～3時		大胡支所	
	4月15日㈮午後1時～3時		桂萱公民館	
	4月18日㈪午後1時～3時		宮城支所	
	4月20日㈬午後1時～4時		市役所市民相談	
	5月6日㈮午後1時～4時		東公民館	
登記相談	4月8日㈮午後1時～4時		市役所市民相談	
公証相談	4月11日㈪午後1時～4時			
人権相談	4月15日㈮午後1時～4時			
行政書士相談	5月2日㈪午後1時～4時			
精神科医によるこころの相談	4月6日㈬午後1時30分～3時、4月22日㈮午前10時～11時30分（予約制）		市保健所	健康増進課 ☎220-5785
労働相談	4月13日㈬・27日㈬、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	4月20日㈬午後1時30分～4時、相談員は社会保険労務士・石田榮男さん☎253-3611			
	5月6日㈮午後1時30分～4時、相談員は同・大河原英秋さん☎251-4861			
心配ごと相談	月曜～金曜、午後1時～4時		総合福祉会館	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・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。

ミニ情報

□**教育委員会定例会**
日時＝4月15日㈮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
問教育委員会総務課☎898―5803へ

□**歌会始**
お題＝岸
申9月30日㈮までに郵送で（1人1首）。横長の半紙の右にお題と短歌（未発表の作品）、左に住所・氏名（ふりがな）・生年月日・電話番号・職業を毛筆縦書きで、封筒に「詠進歌」と記入し、〒100―8111・宮内庁へ
問9月20日㈫までに郵送で。宛先を記入し切手を張った返信用封筒を同封し、同庁式部職へ

□**NHK公開セミナー・大河ドラマ「江～姫たちの戦国」**
日時＝5月14日㈯午後1時30分～3時30分
対象＝どなたでも、ペア200組（抽選）
内容＝〈第1部〉デジタル放送の魅力〈第2部〉作家・童門冬二さんの講演「戦国を終わらせた女たち」
申4月25日㈪（必着）までに往復ハガキで。住所・氏名・電話番号を記入し、〒371―8555元総社町1889・NHK前橋放送局（☎251―1712）へ

□**おもちゃの病院**
日時＝①4月17日㈰②4月19日㈫、午前10時～正午
会場＝①は総合福祉会館②は城南公民館
問ボランティアセンター☎232―3848へ

□**市民の茶席**
4月15日㈮＝午前10時～午後3時、前橋プラザ元気21・3階ホワイエ。当番は前橋茶道会の塩原宗清さん（☎233―2709）

健康

運動を習慣付けるきっかけにしよう

□**ヘルスアップ・トライ運動教室**
日時＝5月12日～8月4日の木曜13回、午前9時30分～11時30分
会場＝前橋保健センター
対象＝運動制限がなく初参加の64歳以下の人、先着30人
内容＝運動実習・体力測定・運動と栄養の話
費用＝1，020円
申4月12日㈫～5月10日㈫に健康増進課☎220―5783へ

運動不足の人参加しませんか

ピンシャン！元気体操やウオーキングなどを学ぶ元気アップ運動教室を開催します。

日時＝5月11日～7月13日の水曜10回、午前10時～11時30分
会場＝総合福祉会館
対象＝運動制限のない65歳以上の人、先着25人
申介護高齢課☎898―6133へ

健康サポートデーで生活習慣をチェック

身体計測や健康相談、運動体験を行い、生活習慣改善を支援。

日時＝4月21日㈭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
申4月14日㈭までに同センター☎288―7188へ

健康テレホンサービス ☎234―4970

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.raijin.com/kenko/です。

月曜＝そけいヘルニア
火曜＝胆のう結石
水曜＝女性の基礎体温について
木曜＝排卵と月経のしくみ
金曜＝マンモグラフィ・乳がん検診の勧め
土日曜＝外反母趾（ぼし）
直接相談タイム＝医師が直接相談。4月6日㈬（小児科・内科）、14日㈭（歯科）、午後7時30分～9時

シネマまえばし。 4月1日㈮～4月30日㈯までのプログラム ☎231-8000

ミツバチの羽音と地球の回転
（2010年・135分）監鎌仲ひとみ
●上映日●4月9日㈯～29日㈮
●作品の解説●「持続可能な社会は可能なのか」をテーマに、原発・ダム・地域・子どもたちなどに焦点を当てたドキュメンタリー作品。
【今月の上映】「浮雲」「稲妻」「水になった村」「ただいまそれぞれの居場所」「街のひかり」ほか。
※上映日・時間は問い合わせてください。なお、計画停電の時間は休館します。

マップを活用して楽しくウォーキング

健康まえばし21の目標「今よりも1,000歩多く歩きましょう」の実現のため、地区別ウォーキングマップを作成しました。健康づくりに役立ててください。記録表を達成した人には、先着でプレゼントを用意しています。詳しくは本市ホームページをご覧ください。

配布場所＝市役所、保健センター（前橋・大胡・富士見）、各支所・市民サービスセンター、前橋プラザ元気21、市民体育館など
問健康増進課☎220-5783へ