

健康手帳

鼻血について

鼻血の9割が、鼻の入り口の鼻中隔粘膜からの出血です。風邪や鼻炎で鼻を頻繁にかんだり、ムズムズするの

鼻血を止めるには、鼻血が喉に回らないように下を向いて出血している側の小鼻を圧迫してください。鼻血を

心配な人はかかりつけ医などで受診してください。

繰り返さないためには、鼻水が止まるように治療をして、止血する時以外は鼻を触らないことが肝心です。

とてもまれですが、鼻の腫瘍や白血病や血友病など血液の病気が鼻血の原因となることがあります。

前橋市医師会 田中智加子

老人福祉センター

60歳未満の人は入場料が必要です

ふじみ老人福祉センター

健康教室「生き生きストレッチ

対象Ⅱどなたでも、先着20人

7月8日(火)から同館へ直接

ママとベビーのリラックス

日時Ⅱ7月18日(金)午前10時30分

対象Ⅱ首が据わった乳児と家族、

先着10組

費用Ⅱ500円

用意する物Ⅱバスタオル

7月7日(月)から同館へ直接

一日教室世代交流「フェルト

工作とハグモミ

日時Ⅱ7月29日(火)午前10時～正午

対象Ⅱどなたでも(小学生以下

は保護者同伴)、先着15組

用意する物Ⅱ牛乳パック2個

7月10日(木)から同館へ直接

日時Ⅱ7月20日(日)午前8時30分

午後4時

会場Ⅱ市役所収納課

同課 ☎027-898-6233

ミニ情報

自衛官募集

種目Ⅱ①一般曹候補生②自衛官

候補生③航空

学生

受験資格Ⅱ①

②は18歳以上

27歳未満の人③は高卒(見込み

含む)21歳未満の人

試験日Ⅱ①9月19日(金)・20日(土)

②(男性)8月下旬～10月下旬

(女性)9月28日(日)・29日(月)

9月23日(火)

8月1日(金)～9月9日(火)に自

衛隊前橋募集案内所(城東町二

丁目 ☎027-233-8960)へ直接

自然環境保全推進委員会の傍聴

日時Ⅱ7月18日(金)午後2時30分

～4時

会場Ⅱ前橋元気プラザ21内53学

習室

対象Ⅱ一般、先着5人

当日午後2時～2時20分に会

場へ直接

環境政策課 ☎027-898-6292



教育委員会定例会の傍聴
日時Ⅱ7月16日(水)午後3時
会場Ⅱ市役所11階北会議室
対象Ⅱ一般、先着10人
当日午後2時30分～50分に会
場へ直接
教育委員会事務局総務課 ☎027-898-5803
おもちゃの図書館夏のつどい
日時Ⅱ7月19日(土)午後1時30分～4時
会場Ⅱ総合福祉会館
対象Ⅱ発達に気になる子と家族
など、先着80人
当日会場へ直接
社会福祉協議会 ☎027-237-1112
おもちゃの病院
壊れたおもちゃを無料で修理。
日時Ⅱ①7月13日(日)②7月15日(火)③7月20日(日)、午前10時～正午
会場Ⅱ①は南橋市民サービスセンター②は城南支所③は総合福祉会館
ボランティアセンター ☎027-232-3848
車椅子レクダンス
日時Ⅱ7月16日(水)午後1時30分～3時30分
会場Ⅱ総合福祉会館
対象Ⅱ市内在住・在勤の人、先着50人
7月11日(金)までにボランティア

夏の食中毒予防に役立てて
「食中毒予防講演会」給食施設等における食中毒予防のポイントを開催。過去の発生事例から原因食品や原因微生物について解説します。ぜひ、夏場の食中毒予防に役立ててください。
日時Ⅱ7月25日(金)午後2時～4時
会場Ⅱ総合福祉会館
講師Ⅱ東京家政大教授・森田幸雄さん
7月18日(金)までに衛生検査課 ☎027-220-5778へ
夏に多い感染症に気をつけて
夏は、腸管出血性大腸菌などの細菌による食中毒やウイルスが原因の感染症が増加します。また、大量に汗をかいて体力を消耗し、過度な冷房や屋内と屋外との温度差で体調を崩しやす

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/ka.
曜日・内容Ⅱ(月曜)寝汗をかく(火曜)水いぼの治療(水曜)生理痛の知識(木曜)冷房と婦人科疾患(金曜)乳児期の生活習慣とむし歯(土日曜)SIDS(乳幼児突然死症候群)
直接相談タイムⅡ医師が直接相談。7月3日(木)(小児科・内科)、午後7時30分～9時

人権標語

親切はやさしい気持ちのプレゼント
桂童小4年 曾根 由雅さん

7月の各種無料相談

Table with columns: 相談名・問い合わせ, 日時, 会場, 相談名・問い合わせ, 日時, 会場. Rows include 法律相談, 行政相談, 登記相談, 公証相談, 人権相談, 行政書士相談, 成人のための月いち健康相談, 精神科医によるこころの相談, 若者のこころの相談, 就労相談, 心配ごと相談, 外国人相談.

※市民相談(☎027-898-6100)、DV・セクハラ相談(☎027-898-6520)、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)は午前8時30分～午後5時15分。教育・青少年相談(☎027-230-9090)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。就学に向けての相談(☎027-210-1234)は月曜～金曜の午前9時～午後5時。