

健康手帳

花粉症では？と思ったら

そろそろスギ花粉が飛び始めていますが、自分の症状が風邪なのか花粉症なのか、迷うことはありませんか。
初期では分かりにくいですが、一般的に花粉症は、発熱は少なく、鼻水は水様で無色のものがいくらかんでも出て、鼻がつまり、くしゃみも多くなり、喉、目、皮膚の痒みを起こすこともあります。時には、症状の不快さから不眠を引き起こし、非常に辛いものです。
このような症状が長期間続くこと、喘息や皮膚炎などアレルギー体質の人に多いというのも花粉症の特徴

心配な人はかかりつけ医などで受診してください。

といえます。
症状の一つである「鼻づまり」は、呼吸になってしまふことにより、喉の痛みなどの症状が出たり、息苦しく、不快感が強くなったり、イラつきや不眠などのように、日常生活に支障が出たりします。
また、放置すると鼻粘膜の状態が悪化し、さらに治りにくくなるということもあります。
花粉症では？と思ったら、まずは専門医への相談をお勧めします。

前橋市医師会 橋爪 一彦

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 2月15日(日)午前8時30分～午後4時
会場 市役所収納課
問 同課 ☎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 2月8日(日) 2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は城南支所
問 ボランティアセンター ☎027-232-3848
椅子に座って初めてのフラダンス
日時 2月9日(月)・23日(月)・3月9日(月)・23日(月)、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、先着各20人
問 ボランティアセンター ☎027-232-3848
市民の茶席
今まで中央公民館で行ってきた



和の文化を気軽に楽しんで

「市民の茶席」を、NHK大河ドラマ「花燃ゆ」で活躍中の初代県令・楳根素彦にちなみ、ことしは臨江閣で開催します。明治時代の落ち着いた空間で、和の心を楽しんでみませんか。
日時 2月15日(日)午前10時～午後3時
会場 臨江閣本館
問 前橋茶道会・中島初仙さん ☎027-265-1080
公民館運営審議会の傍聴
前橋市中央公民館と高崎市中心公民館が合同で公民館運営審議会を開催します。公民館の現状と課題を審議。会議は傍聴できます。
日時 2月5日(木)午後1時30分～3時30分
会場 高崎市中心公民館(高崎市末広町)
対象 一般、先着5人
問 当日会場へ直接
問 同館 ☎027-210-2199

健康

被災者のこころのケア考える

こころのサポーター勉強会「被災者・避難者へのこころのケア

都市計画審議会の傍聴
日時 2月9日(月)午後1時30分～3時
会場 市役所11階南会議室
対象 一般、先着10人
問 当日午後1時～1時20分に会場へ直接
問 都市計画課 ☎027-898-6943
社会教育委員会議の傍聴
日時 2月17日(火)午前9時30分～正午
会場 前橋プラザ元気21内55学習室
対象 一般、先着5人
問 当日午前9時～9時20分に会場へ直接
問 生涯学習課 ☎027-210-2198
教育委員会定例会の傍聴
日時 2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
問 当日午後2時30分～50分に会場へ直接
問 教育委員会事務局総務課 ☎027-898-5803

について考える

日時 2月17日(火)午後2時～4時
会場 前橋保健センター
対象 市内で活動する精神保健福祉ボランティア・精神保健福祉に携わる支援者、先着50人
問 2月16日(月)までに健康増進課 ☎027-220-5785

生活習慣を改善して健康に

健康サポートデー
日時 2月27日(金)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 血圧測定や健康相談、運動体験など
問 2月20日(金)までに健康増進課 ☎027-220-5708

療養のポイントを学ぼう

パーキンソン病の療養相談会を開催。「パーキンソン病のリハビリについて」をテーマに、作業療法士などによる体操やレクリエーションを行います。
日時 3月6日(金)午後1時30分～3時30分
会場 第二コミュニティセンター(前橋保健センター内)
対象 パーキンソン病の療養者と家族など、先着50人

人権標語

認め合おう 一人ひとりが 皆主役
宮城3年 鈴木 瑛弘さん

Table with 6 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. It lists various free consultation services for February, including legal, administrative, and health-related services across different city locations.

*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。

2月27日(金)までに健康増進課 ☎027-220-5785
禁煙チャレンジ塾
日時 3月11日(水)・12日(木)・13日(金)、午前8時30分～午後5時15分
会場 前橋保健センター
内容 呼吸一酸化炭素濃度測定、尿中ニコチン代謝物濃度測定、保健師との面接
問 3月4日(水)までに健康増進課 ☎027-220-5784



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/ です。
曜日・内容 月曜 喫煙と歯周病(火曜) 高血圧の管理(水曜) 低血圧の心配(木曜) 若年性更年期障害(金曜) 胆石症と診断された方へ(土日曜) 子どもの急病・発熱
直接相談タイム 医師が直接相談。2月12日(木)(内科・外科)、18日(水)(歯科)、午後7時30分～9時