

健康手帳

膝の関節痛について

高齢者の膝関節痛の原因で最も多いのは変形性関節症です。これは加齢により膝関節の軟骨がすり減り、骨の変形を起こす疾患。初期は動き始めに痛みを感じます。飲み薬や塗り薬、湿布、関節内注射などの薬物療法と、サポーターや足底板などの装具療法があります。また、太ももの筋肉を鍛える、膝の曲げ伸ばしをするなどの訓練による運動療法もあります。子どもや若年者の膝関節痛はスポーツ活動での発症が多くみられます。けがによる膝関節痛には骨折や靭

心配な人はかかりつけ医などで受診してください。常損傷、半月板損傷などが、使い過ぎによる膝関節痛にはジャンパー膝などのスポーツ障害が挙げられます。けがは放置すると変形性膝関節症になることがあるため、早期診断と適切な治療が大切。スポーツ障害は柔軟性が低下すると発症しやすいため、ストレッチで予防します。運動療法やストレッチは正しいやり方で行うことが重要です。膝の関節痛でお困りの場合はお近くの整形外科にご相談ください。前橋市医師会 小泉 裕之



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 4月19日(日)午前8時30分～午後4時 会場 市役所収納課 問 027-898-6233

その他の情報

教育委員会定例会の傍聴 日時 4月15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 問 教育委員会事務局総務課 027-898-5802

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

おもちゃの病院

壊れたおもちゃを無料で修理。日時 4月19日(日)21日(火)、午前10時～正午 会場 ①は総合福祉会館②は城南支所 問 ボランティアセンター 027-232-3848

市民の茶席

日時 4月26日(日)午前10時～午後3時 会場 臨江閣本館 問 前橋茶道会・武者宗幸さん 027-224-3674

初心者パソコン教室

日時 5月23日～来年3月5日 土曜11回、午前10時～正午 会場 総合福祉会館 対象 初心者、15人(抽選) 費用 1,500円 用意する物 ノートパソコン(ウインドウズ対応)

4月10日(金) (必着) 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日吉町二丁目17-10・ボランティアセンター1(☎027-232-3848)へ

健康

子どもお天気教室

日時 5月16日～来年3月19日 土曜11回、午前10時～正午 会場 総合福祉会館 対象 小4～小6、先着12人 費用 500円 申 5月8日(金)までにボランティアセンター ☎027-232-3848へ

麻しん風しんの予防接種を郵送

春から初夏に流行することが多い麻しんは、感染力が強く重い合併症を起こしやすい感染症です。市内の医療機関で麻しん風しん混合(MR)ワクチンを早めに接種してください。接種時期は第1期が生後12カ月以上24カ月未満、第2期が小学校就学前の1年間。第2期の対象者(平成21年4月2日から平成22年4月1日生まれまで)には、3月末に予防票を郵送しました。来年3月31日(木)までに接種してください。予防票が届かない場合は問い合わせてください。 問 衛生検査課 ☎027-2220



人権標語

思いやり みんなが持てば いい気持ち 桃瀬小5年間 快斗さん

4月の各種無料相談

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. Rows include 法律相談, 行政相談, 登記相談, 公証相談, 人権相談, 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。

風しん抗体検査費用など助成

風しん抗体検査費用と予防接種費用の一部を助成します。この検査の結果、抗体が低い人は予防接種を受けてください。抗体検査は無料です。期間 来年3月31日(木)まで 対象 市内在住で次のいずれかを満たす人 ①初めての妊娠を希望する女性とその配偶者 ②風しんの抗体が低い妊婦の夫(ただし、過去に風しんにかかったことがあ、風しん抗体検査を受けたことがある、風しんの予防接種歴のある人を除く) ワクチン助成額 (風しん単独) 3,000円 (麻しん風しん混合) 5,000円 問 衛生検査課 (☎027-2220) へ直接

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.raijin.com/kenko/ です。 曜日・内容 (月曜) 母乳を止める時期 (火曜) 指しゃぶり・おしゃぶりの問題 (水曜) こどもの貧血 (木曜) 削らなくてもいいむし歯 (金曜) どうして熱がでるの? (土日曜) そけいヘルニア 直接相談タイム 医師が直接相談。4月15日(水) (歯科)、午後7時30分～9時

