その他の情報

□車椅子レクダンス体験学習
日時＝7月29日㈬・8月5日㈬、午後1時30分～3時30分
会場＝総合福祉会館
対象＝市内在住・在勤の人、先着50人
申7月17日㈮までにボランティアセンター☎027―2322―3848へ

□おもちゃの図書館夏のつどい
日時＝7月18日㈯午後1時30分～4時
会場＝総合福祉会館
対象＝発達が気になる子と家族など、先着80人
申当日会場へ直接
問社会福祉協議会☎027―237―1112

□教育委員会定例会の傍聴
日時＝7月15日㈬午後3時
会場＝市役所11階北会議室
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

□市町村振興宝くじ
7月8日㈬から31日㈮まで、「市町村振興宝くじ（サマージャンボ宝くじ・サマージャンボミニ7，000万）」が発売されます。当選最高額は1等と前後賞を合わせて7億円。この宝くじの収益金は市町村の明るく住み良いまちづくりに使われます。
問県市町村振興協会☎027―290―1350

健康

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くなります。次のことに注意して、体調不良を感じたら、早めに医療機関で診察を受けてください。

□予防対策
①帰宅後や食事前などは必ず手洗いをする②風邪が流行しているときにはマスクを着用する③冷蔵が必要な食材は冷蔵庫で保管。食べる際は十分に加熱して早めに食べる④バランスの良い食事と水分補給、十分な睡眠を心掛ける⑤海外へ行く際は現地での感染症に注意する。
問衛生検査課☎027―2220―5779

人権標語

一つの勇気　あなたがだせば　だれかが変われる
勝山小6年　遠藤　伊代さん

7月の各種無料相談

相談名・問い合わせ	日　時	会　場
法律相談 ☎027-898-6100	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）	市役所市民相談室
行政相談 ☎027-898-6100	7月9日㈭ 午後1時～3時	大胡支所
	7月10日㈮ 午後1時～3時	上川淵市民サービスセンター
	7月14日㈫ 午後1時～3時	かすかわ老人福祉センター
	7月15日㈬ 午後1時～4時	市役所市民相談室
	7月21日㈫ 午後1時～3時	宮城支所
	7月24日㈮ 午後1時～3時	南橘市民サービスセンター
	8月5日㈬ 午後1時～3時	ふじみ老人福祉センター
	8月7日㈮ 午後1時～3時	東市民サービスセンター

相談名・問い合わせ	日　時	会　場
登記相談 ☎027-898-6100	7月10日㈮ 午後1時～4時	市役所市民相談室
公証相談 ☎027-898-6100	7月13日㈪ 午後1時～4時	市役所市民相談室
人権相談 ☎027-898-6100	7月17日㈮ 午後1時～4時	市役所市民相談室
行政書士相談 ☎027-898-6100	8月3日㈪ 午後1時～4時	市役所市民相談室
成人のための月いち健康相談 ☎027-220-5708	7月30日㈭ 午前9時～11時	前橋保健センター
精神科医によるこころの相談 ☎027-220-5785	7月8日㈬・22日㈬、午後1時30分～3時（各予約制）	市保健所
若者のこころの相談 ☎027-220-5785	7月21日㈫午後1時30分～3時（予約制）	
就労相談 ☎027-231-3211	火曜～土曜、午前10時～午後4時	前橋テルサ
心配ごと相談 ☎027-237-5006	月曜～金曜、 午後1時～4時	総合福祉会館
外国人相談 （英語・中国語・ポルトガル語・スペイン語） ☎027-243-7788	月曜・午後1時～5時、木曜・午前9時～午後1時	市役所外国人相談窓口

※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。自殺予防「群馬いのちの電話」（☎027-221-0783）は午前9時～午前0時。

健康手帳

熱中症に注意

日本救急医学会の「熱中症診療指針」では熱中症の重症度を3段階に分けています。体温にかかわらず、1度の症状はめまいや立ちくらみ、2度は頭痛、嘔吐（おうと）など、3度は意識障害がある状態です。1度の熱中症ならば、体を冷やす、水分・塩分の補給などの応急処置のみで間に合う場合もありますが、2度や3度の熱中症は医療機関への受診が必要です。特に、3度の熱中症の場合は緊急に受診する必要があります。また、高齢の人では重症化しやすく、高血圧、糖尿病、認知症などの持病があるとさらに重症化しやすくなります。

予防や治療に関しては、0.1～0.2％の食塩水（水1ℓに食塩が1～2g）を飲むように推奨されています（スポーツドリンクによっては塩分濃度が低く糖分が多過ぎるとも言われています）。梅昆布茶やみそ汁なども有効と言われています。

暑くなるこれからの時季、高齢の人では室内でも熱中症にかかることもあるといわれているので、十分に気を付けましょう。

前橋市医師会　我妻　通明

心配な人はかかりつけ医などで受診してください。

正しい知識で夏を乗り切ろう

7月は熱中症予防強化月間です。この時季は熱中症にかかる人が急増。市内では昨年、163人が熱中症で救急搬送されました。

気象庁は、翌日の最高気温が35度以上になると予想されるとき、高温注意情報を発令します。これらの情報に注意し、正しい知識を身に付けて、熱中症を防ぎましょう。
問健康増進課☎027―2220―5784

蚊の発生を抑えましょう

蚊は刺すだけでなく、デング熱や日本脳炎などの感染症を媒介することがあります。蚊が媒介する感染症のまん延を防止するためには、日頃から地域全体で蚊の発生抑制に取り組むことが大切です。蚊は、主に一週間以上水が溜まった場所から発生します。早めに発生源をなくしましょう。

□蚊の感染症対策
①蚊の侵入を防止。窓には網戸を、蚊の産卵場所となる浄化槽や排水槽の通気管には防虫網を設置②蚊の潜み場所を除去。雑草を定期的に刈り取り、樹木は定期的にせん定し風通しを良く③吸血を防止。長袖シャツ、長ズボンなどを着用し、肌を露出しないように。必要に応じ虫よけ剤を使用する。
問衛生検査課☎027―2220―5777

食物アレルギー対策

食品安全講演会「食物アレルギーがある場合の食事～適切な除去の考え方と給食対応」を開催。食物アレルギーについて専門家が分かりやすく説明します。
日時＝7月24日㈮午後2時50分～4時30分
会場＝総合福祉会館
講師＝相模原病院臨床研究センターアレルギー性疾患研究部・林典子さん
申7月17日㈮までに衛生検査課☎027―2220―5778へ

託児つき調理実習

□はっぴぃ健康クッキング
日時＝7月23日㈭午前9時30分～午後1時30分
会場＝前橋保健センター
内容＝管理栄養士の講話、地区の食生活改善推進員による調理実習
対象＝一般、先着30人
費用＝400円
その他＝託児希望者は問い合わせてください
申7月16日㈭までに健康増進課☎027―2220―5783へ

自分に合った方法で禁煙を

□禁煙チャレンジ塾
日時＝8月5日㈬・6日㈭・7日㈮、午前9時～午後4時
会場＝前橋保健センター
内容＝呼気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
申7月29日㈬までに健康増進課☎027―2220―5784へ

健康テレホンサービス

☎027―234―4970

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.rajjin.com/kenko/です。
曜日・内容＝〈月曜〉ダイエットを正しく〈火曜〉体臭・気になりますか？〈水曜〉夏に悪化する皮膚病〈木曜〉単純ヘルペス感染症〈金曜〉狭心症〈土日曜〉こむらがえり
その他＝今月の直接相談タイムは休止します