

健康手帳

マダニに注意

マダニは体長2mm～8mmの大型のダニであり、草木の上に生息し、人や動物の皮膚に吸着して吸血します。マダニの生息しているところは山林だけでなく、都市部を含めたどこにでもいる可能性があり、庭や公園、空き地などの草木の茂っているところでも被害にあうことがあります。また、飼い犬などが被害にあうこともあります。マダニは頭をしっかりと皮膚にくいこませて吸血し続けるため、無理に引き抜くと、体だけちぎれて頭が皮膚に残ってしまいます。ピンセットで根元から取るか、皮膚科で除去してもらうとよいでしょう。

心配な人はかかりつけ医などで受診してください。

マダニが媒介する病気もあり、マダニに刺された部分の周りが3日以上経ってから赤く腫れたり、発熱などの症状が出てきたりしたら要注意です。医療機関を受診してください。

アウトドアでは、肌の露出の少ない服装をして、ズボンの裾の隙間もなるべくふさぐようにし、マダニの衣類内への侵入を予防します。また、帰宅後はマダニの皮膚への付着をチェックし、特に乳幼児や高齢者では、被髪頭部への付着の有無も調べておきましょう。

前橋市医師会 岩崎智子

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 9月20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

□教育委員会定例会の傍聴
日時 9月10日(木)午前11時
会場 市立図書館
対象 一般、先着10人
申 当日午前10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
□宝くじの助成金で地域整備
県市町村振興協会では、宝くじの収益金でコミュニティへの支援を実施。本年度は下細井町自治会が印刷機や災害用備蓄倉庫、会議用机の購入のために助成を受けました。
問 生涯学習課 ☎027-21012198
□おもちゃの病院
壊れたおもちゃを無料で修理します。



日時 ①9月13日(日) ②15日(火) ③20日(日)、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 ③は総合福祉会館
問 ボランティアセンター ☎027-232-3848
□市民の茶席
日時 10月4日(日)午前10時～午後3時
会場 臨江閣本館
問 前橋茶道会・上條宗英さん ☎027-263-2048

健康

おいしく楽しく健康に

□はっぴい健康フッキング
日時 10月5日(月)午前9時30分～午後1時30分
会場 第五コミュニティセンター
対象 一般、先着30人
内容 管理栄養士の講話、生活改善推進員による調理実習
費用 400円
その他 託児希望者は問い合わせてください
問 9月28日(月)までに健康増進課 ☎027-220-5783

更年期を前向きに乗り切ろう

□40歳からの健康レディ講座
日時 10月7日・14日の水曜2回、午前9時30分～正午
会場 前橋保健センター
対象 30歳～50歳の女性、先着30人
内容 保健師や管理栄養士の話、健康運動指導士による軽体操・リラクゼーション体験など
問 9月30日(水)までに健康増進課 ☎027-220-5708

自分に合った方法で禁煙を

□禁煙チャレンジ塾
日時 10月14日(水)・15日(木)・16日(金)、午前9時～午後4時
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 10月7日(水)までに健康増進課 ☎027-220-5784

運動の基本を学んで健康に

□ヘルスアップ・トライ運動教室
日時 10月20日(火)～来年2月23日(火)の14回、午前9時30分～11時30分
会場 前橋保健センター
対象 運動制限のない64歳以下で初参加の人、先着30人

人権標語

笑顔のわ

みんなの心を

強くする

元総社南小5年 金井 千夏さん

9月の各種無料相談					
相談名・問い合わせ	日時	会場	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	登記相談 ☎027-898-6100	9月11日(金) 午後1時～4時	市役所市民相談室
			公証相談 ☎027-898-6100	9月14日(月) 午後1時～4時	市役所市民相談室
行政相談 ☎027-898-6100	9月8日(火) 午後1時～3時	かすかわ老人福祉センター	人権相談 ☎027-898-6100	9月18日(金) 午後1時～4時	市役所市民相談室
	9月10日(木) 午後1時～3時	大胡支所	行政書士相談 ☎027-898-6100	10月5日(月) 午後1時～4時	市役所市民相談室
	9月11日(金) 午後1時～3時	上川淵市民サービスセンター	成人のための月いち健康相談 ☎027-220-5708	9月29日(火) 午前9時～11時	前橋保健センター
	9月16日(水) 午後1時～4時	市役所市民相談室	精神科医によるこころの相談 ☎027-220-5785	9月9日(水)・30日(水)、 午後1時30分～3時 (各予約制)	市保健所
	9月18日(金) 午後1時～3時	宮城支所	若者のこころの相談 ☎027-220-5785	9月15日(火)午後1時30分～3時 (予約制)	前橋テルサ
	9月25日(金) 午後1時～3時	南橋市民サービスセンター	就労相談 ☎027-231-3211	火曜～土曜、午前10時～午後4時	総合福祉会館
	10月2日(金) 午後1時～3時	東市民サービスセンター	心配ごと相談 ☎027-237-5006	月曜～金曜、午後1時～4時	市役所外国人相談窓口
	10月7日(水) 午後1時～3時	富士見支所	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。

大切なみんなの命

一人一人が気づいて見守ろう

9月10日(木)～16日(水)は自殺予防週間です。自殺の原因・動機別で多いのは、健康問題や経済・生活問題、家庭問題などです。亡くなった人の多くが自殺する前にうつ病などの心の病気を抱えていたことが分かっています。悩んでいる人に気付いたら、まずは話を聞き、早めに専門機関への相談を勧めてください。

専用電話番号＝こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556、群馬いのちの電話 ☎027-221-0783
問 健康増進課 ☎027-220-5785



内容 体力測定、運動と栄養の話、ストレッチやダンベルなどの運動実習
問 10月13日(火)までに健康増進課 ☎027-220-5708

受給者証の更新申請忘れずに

現在発行中の特定医療費(指定難病)受給者証の有効期限は12月31日(木)です。引き続き制度の利用を希望する場合は、9月3日(木)から10月23日(金)までに、前橋保健センター内健康増進課へ更新申請が必要です。詳しくは問い合わせください。
なお、9月13日(日)・27日(日)・10月4日(日)・11日(日)・18日(日)は、午前10時から午後2時まで、

日曜日も受け付けます。
問 同課 ☎027-220-5785
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.rajin.com/kenko/> です。
曜日・内容 8月(月曜) C型肝炎の基礎知識(火曜) C型肝炎の症状と治療(水曜) 胃の痛みと胃薬(木曜) 胸の痛み(金曜) 膝の痛み(土日曜) 性交痛について
直接相談タイム 医師が直接相談。9月17日(木)(歯科)、午後7時30分～9時