募集

食品衛生計画の意見を募集

食品衛生監視指導計画案についてパブリックコメント（意見募集）を実施。寄せられた意見は、本市の考え方と併せて各閲覧場所で公表します。

閲覧期間＝2月26日㈮まで（土日曜・祝日を除く）、午前8時30分～午後5時15分

閲覧場所・意見書式の配布＝市保健所内衛生検査課、市役所情報公開コーナー、各支所・市民サービスセンター・公民館・コミュニティセンターで。本市ホームページにも掲載します

意見書の提出＝2月26日までに所定の用紙に記入し、各閲覧場所へ直接。または〒371－0014朝日町三丁目36－17・市保健所内衛生検査課（☎027－220－5778）へ郵送かファクス（027－223－8835）、✉eisei-kensa@city.maebashi.gunma.jpで

環境づくりにあなたの意見を

良好な環境の保全や創造に関する基本的な事項を審議する、環境審議会の委員を募集します。

任期＝4月1日㈮から2年間

対象＝次の全てを満たす人、3人（選考）。①市内在住で20歳以上②年3回程度平日の会議に出席できる③他に本市の審議会などの委員をしていない

申込書の配布＝市役所環境政策課で。本市ホームページからダウンロードもできます

申2月10日㈬～26日㈮に郵送か直接。申込書に必要事項と本市の環境について思うことを400字程度の文章にまとめ、同課（☎027－898－6292）へ

講座・教室

不用品からお面を作ろう

「絵本作家と妖怪のお面をつくろう」を開催。不用品でオリジナルの妖怪を作ります。

日時＝2月20日㈯午前10時～正午

会場＝前橋プラザ元気21内41アトリエ

対象＝小学生以下と保護者、先着36人

講師＝絵本作家・野村たかあきさん

用意する物＝家にある不用なダンボールや空き箱、はさみ、のり、色鉛筆、絵の具など

申2月8日㈪から前橋こども図書館☎027－230－8833へ

人権標語

ちょっとした思いやりを持ち　穏やかな日々を過ごそう

県立盲学校中学部3年　山城　直輝さん

2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	2月9日㈫ 午後1時～3時	かすかわ老人福祉センター
	2月17日㈬ 午後1時～4時	市役所市民相談室
	2月18日㈭ 午後1時～3時	大胡・宮城支所
	2月19日㈮ 午後1時～3時	桂萱市民サービスセンター
	3月2日㈬ 午後1時～3時	富士見支所
	3月4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	2月12日㈮ 午後1時～4時	市役所市民相談室
公証相談 ☎027-898-6100	2月8日㈪ 午後1時～4時	
人権相談 ☎027-898-6100	2月19日㈮ 午後1時～4時	市役所市民相談室、隣保館
行政書士相談 ☎027-898-6100	3月7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	2月26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	2月10日㈬・17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	2月16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

狭心症って何？

心臓には3本の冠動脈という血管があり、動脈硬化のため血管内腔（ないくう）が狭くなって十分に血液を心臓の筋肉に供給できない状態が生じ、労作時に胸痛が出現するものを労作性狭心症といいます。時に肩や上腕、下顎など少し離れた部位に痛みを伴う場合があります。糖尿病、高血圧、高コレステロール血症、喫煙などが関与します。

さらに血管内腔が狭くなり、頻繁に胸が痛み、労作時に増悪し、また安静時でも胸痛が生じるものを不安定狭心症といいます。急性心筋梗塞になる危険性の高い病態です。

また、冠動脈にけいれんが生じ、安静時に胸が痛くなるものを冠攣縮（れんしゅく）性狭心症といいます。夜間から早朝にかけての安静時に胸痛がおこりやすいです。日本人に比較的多い狭心症です。中には無痛性狭心症と言って、症状を伴わない狭心症があります。

診断には運動負荷心電図、負荷心筋シンチグラフィー、冠動脈CTがあり、確定診断に冠動脈造影を行います。

治療には薬物療法、経皮的冠動脈インターベンション術、冠動脈バイパス術があります。

予防は食事と運動と禁煙です。糖尿病、高血圧、高コレステロール血症に対して十分な治療が必要です。

心配な人はかかりつけ医などで受診してください。

前橋市医師会　外山卓二

勤労青少年ホーム

☎027－252－0500

□**合同特別講座「フラメンコ講座」**

日時＝3月1日～22日の火曜4回、午後6時～7時45分

対象＝市内在住・在勤の人、30人（抽選）

費用＝1，000円

申2月13日㈯（必着）までに往復ハガキで。講座名・住所・氏名・年齢・職業・電話番号を記入し、〒371－0854大渡町二丁目3－15・勤労青少年ホームへ。または同館ホームページ（http://acty-maebashi.com/）で

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21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

□**市民の茶席**

日時＝2月15日㈪午前10時～午後3時

会場＝前橋プラザ元気21内3階ホワイエ

問前橋茶道会・関口宗壽さん☎027－224－4339

□**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＝2月16日㈫午前10時～正午

会場＝城南支所

問ボランティアセンター☎027－232－3848

□**教育委員会定例会の傍聴**

日時＝2月17日㈬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

□**社会教育委員会議の傍聴**

日時＝3月4日㈮午前10時～正午

会場＝中央公民館

対象＝一般、先着5人

申当日午前9時30分～50分に会場へ直接

問生涯学習課☎027－210－2198

健康

ストレスとの付き合い方学ぶ

やさしい精神保健福祉教室「ストレスとの上手な付き合い方～こころが軽くなるヒント」を開催します。

日時＝3月4日㈮午前10時～正午

会場＝前橋保健センター

対象＝市内在住の人、先着60人

講師＝県臨床心理士会・青木英美さん

申3月3日㈭までに健康増進課☎027－220－5785へ

健康テレホンサービス

☎027－234－4970

原稿検索と健康相談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〉ロコモティブシンドローム〈火曜〉ストレスと糖尿病〈水曜〉かみしめ・食いしばり（TCH）〈木曜〉噛（か）む力を鍛えましょう〈金曜〉MRIとCTについて〈土日曜〉ジェネリック医薬品とは？

直接相談タイム＝医師が直接相談。2月18日㈭（歯科）、午後7時30分～9時

寄付

□**東造形サークル**＝2万円を社会福祉のために

□**一市民**＝2万円を児童福祉のために