

健康手帳 スポーツによる膝の痛み

前橋市医師会 小林 淳

スポーツによる膝の痛みには、ジャンプの着地や衝突などによるけがと、繰り返しの負荷でおこるスポーツ障害があります。歩行が困難になったり関節が腫れたりしているときは関節内の組織が損傷している可能性があるため、早めに医療機関を受診してください。

スポーツ障害による膝の痛みは年齢によって原因が異なります。小中学生に多いのは、オスグット病やお皿の骨の外側が痛くなる分裂膝蓋骨など。うつぶせに寝て膝を曲げたときに、かかととお尻の距離が10cm以上離れ

ている場合は、スポーツ障害が起きやすい状態。日々のストレッチで柔軟性を改善しましょう。

中年以上の人に多いのは変形性膝関節症による痛み。膝が腫れたり、立ち上がる時に痛みがある場合は、医療機関を受診しレントゲンで骨の状態を確認してください。痛み止めの内服やヒアルロン酸の関節注射などの治療法や太ももの筋肉を鍛えるリハビリをします。

心配な人はかかりつけ医などで相談してください。



その他の情報

市民献血

日時 10月4日(火)午後2時30分～4時 ②7日(金)③13日(木)、午前9時30分～11時

会場 ①は大胡支所 ②は富士見支所 ③は宮城支所

〒県赤十字血液センター ☎027-224-2102

市民の茶席

日時 10月15日(土)午前10時～午後3時
会場 前橋プラザ元気21内3階
〒〒〒 ☎027-261-7676

教育委員会定例会の傍聴

日時 10月18日(火)午後3時
会場 市役所11階南会議室
対象 一般、先着10人
〒〒〒 ☎027-898-6233

宝くじの助成金で地域整備

自治総合センターでは、宝くじの収益によるコミュニティ助成事業を実施。今回は南部地区自治会連合会が机や椅子、物置、エアコン、LED照明などの購入のため助成を受けました。
〒〒〒 ☎027-210-2198

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=10月16日(日)午前8時30分～午後4時
会場=市役所収納課

〒同課 ☎027-898-6233



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 ①10月9日(日)②16日(日)③18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は総合福祉会館 ③は城南支所
〒〒〒 ☎027-232-3848

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.rajin.com/kenko/> ですよ。

曜日・内容 ①(月曜) どうしてむし歯になるの? (火曜) 歯ぎしりについて (水曜) インプラントってなに? (木曜) 歯並びと舌、唇のクセ (金曜) 骨のお薬と歯科治療 (土日曜) あいうべ体操
直接相談タイム ①歯科医師が直接相談。10月13日(木) (歯科)、午後7時30分～9時

INFORMATION

講座・教室

育児の手伝いしてみませんか

自宅で子どもの預かりなど、育児の手伝いをする「まかせて・どっちも会員」を募集。この説明会と講習会を開催します。資格は必要ありません。事前の申し込みで先着5人まで未就学児の託児ができます。
日時 11月8日(火)～11日(金)、午前9時～午後4時
会場 勤労女性センター
対象 自宅で子どもを預かることができる人、先着30人
〒〒〒 ☎027-230-9007



税

差し押さえ不動産を公売

市が差し押さえた不動産を下表のとおりインターネットで公売します。詳しくは本市ホームページをご覧ください。
公売期間 10月21日(金)午後1時～28日(金)午後1時
〒〒〒 ☎027-230-9007

公売不動産の概要 (種別面積は登記簿による)				
所在地	種別	面積	最低公売価格	
天川大島町二丁目	宅地	土地 53.40㎡	120万円	
江木町	畑 (雑種地)	土地 300㎡	255万円	
下小出町二丁目	マンション	土地 960.11㎡ (土地持分所有) 建物 37.59㎡ (専有部分)	135万円	

特別徴収を県内一斉指定

県内の全市町村では、来年度から、市県民税の給与からの特別徴収実施を強化します。これまで特別徴収を行っていなかった事業主は、来年度から特別徴収義務者として指定。原則として、アルバイトやパートなどを含む全ての従業員から特別徴収する必要があります。ただし、給与支払報告書と一緒に「普通徴収切替理由書」を提出し、その理由に該当する場合は普通徴収にすることができます。
〒〒〒 ☎027-898-6208

10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	10月14日(金) 午後1時～4時	市役所市民相談室
			公証相談 ☎027-898-6100	10月17日(月) 午後1時～4時	
特設法律相談 ☎027-233-4804	10月28日(金) 午後1時～3時	総合教育プラザ	人権相談 ☎027-898-6100	10月21日(金) 午後1時～4時	市役所市民相談室
			行政書士相談 ☎027-898-6100	11月7日(月) 午後1時～4時	
			成人のための月いち健康相談 ☎027-220-5708	10月27日(木) 午前9時～11時	
行政相談 ☎027-898-6100	10月11日(火) 午後1時～3時	かずかわ老人福祉センター	精神科医によるこころの相談 ☎027-220-5787	10月12日(水)・19日(水)、 午後1時30分～3時(各予約制)	市保健所
	10月13日(木) 午後1時～3時	大胡支所	就労相談 ☎027-231-3211	10月18日(火)午後1時30分～3時(予約制)	
	10月18日(火) 午後1時～3時	宮城支所	心配ごと相談 ☎027-237-5006	火曜～土曜、 午前10時～午後4時	前橋テルサ
	10月19日(水) 午後1時～4時	市役所市民相談室	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
	10月21日(金) 午後1時～3時	桂置市民サービスセンター			

※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。

人権標語 富士見中2年 浦沢佳世さん

思いやる 気持ちがあれば

いじめ0