

○ひきこもりを家族が理解

ひきこもりの若者の家族の教室を開催します。
日時 11月14日(休)13時30分～15時30分
会場 前橋保健センター
対象 市内在住でおおむね18歳～40歳のひきこもりの人の家族、先着20人
☎027・220・5787へ

○介護予防活動でポイント取得

介護予防活動ポイントの登録研修会を開催します。
日時 11月11日(月)13時30分
会場 総合福祉会館
☎027・232・3848へ

○大切な命を救う救命講習会

心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の取り扱い、止血法、気道異物除去法を学ぶ上級救命講習会を開催します。
日時 11月26日(土)9時～18時
会場 北消防署



対象 市内在住か在勤の中学生以上、先着20人
☎027・231・0119へ

○からだ健やか昼食会を開催

昼食を一緒に食べながら、食事の整え方や口の手入れのこつを学びます。
日時 11月14日(休)11時～13時30分
会場 下川淵市民サービスセンター

○中央公民館

県中央児童相談所長を講師に、子育て支援講座「児童虐待から子どもを守る地域づくり・児童ア課」
☎027・898・6133へ

○特発性拡張型心筋症を知ろう

指定難病の療養相談会・交流会を開催します。
日時 11月13日(水)②20日(水)13時～15時
会場 第二コミュニティセンター(前橋保健センター内)

○歯周病と全身の関係を知る

市民健康講座「歯周病とはどんな病気？」を開催。歯周病は口だけでなく、全身の健康に関わります。一生自分の歯で健康に生活するためのこつを渡辺歯科医院・渡辺昌明さんが分かりやすく説明します。
日時 11月28日(木)13時30分
会場 前橋保健センター
対象 一般、先着50人



内容・講師 ①は「特発性拡張型心筋症の理解と療養上の留意」
②は先着30人

健康を考えるイベント開催

健康フェスタを開催。健康に関する啓発・体験イベント、パネル展示などを行います。クイズに挑戦すると景品がもらえるコーナーなどもあります。
日時 10月27日(日)10時～15時30分
会場 K'BIX元気21まえばし(前橋プラザ元気21)
●G-FIVEショー「G-FIVEと楽しく健康を学ぼう」
時間 10時15分
●市民公開講座「お看取り時期の119?～ご自身やご家族にとって望ましい医療とは」
時間 13時～15時
講師 前橋市医師会在宅医療委員会委員長・下田隆也さん、市地域包括支援センター中央東・石倉京子さん、警防課職員
☎027-233-2264へ
☎027-220-5781

虐待防止法について学ぶ」を開催。児童虐待の現状や発見した時の対応方法などを学びます。
日時 11月26日(火)13時30分～14時30分
対象 市内在住で子育て支援に関心がある人、先着30人
☎同館へ

税

○10月の納税
●市県民税第3期・国民健康保険税第4期 10月31日(休)まで

事業者向け

●農林水産物PR紙の広告募集
前橋産の農林水産物PR用広報紙「前橋ブランド通信」を発行、本紙1月1日号に折り込みます。これに掲載する広告を募集。詳しくは問い合わせるか、本市ホームページをご覧ください。
対象 県内の企業や団体



広告は赤い斜線の部分に掲載します。

点①外山内科・循環器内科クリニック院長・外山卓二さん②は「特発性拡張型心筋症の食事のポイント」健康増進課管理栄養士
☎027・220・5785へ

○禁煙したい気持ちをサポート

禁煙チャレンジ塾を開催します。呼気一酸化炭素と尿中ニコチン代謝物の濃度を測定。保健師との面接を行い、禁煙開始から3カ月間支援します。
日時 11月13日(水)・14日(木)・9時～16時
会場 前橋保健センター
☎027・220・5784へ

○冬の感染症に用心ください

冬はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節。空気が乾燥すると、



掲載枠 裏表紙の下段に4色カラーで、縦45ミリ×横85ミリ、2枠(選考)
費用 1枠3万円
申込書の配布 市役所農政課で。本市ホームページからダウンロードもできます。
☎027・898・5841へ

その他の情報

●休日当番動物病院案内
☎027・283・8333

健康

○薬の正しい使い方を確認
10月17日(木)から23日(水)までは薬と健康の週間です。薬を使用するときは、量や使い方について医師や薬剤師などに相談を。薬は正しく使用することで、その効果を最大限に発揮することができます。かかりつけ薬局を持ち、薬同士の相互作用や重複した薬がないかのチェック、正しい服用方法、注意点を教えてもらいましょう。
☎027・220・5782

喉や鼻粘膜のウィルスを防ぐ力が低下し、せきやくしゃみがより遠くまで飛びます。予防の基本は手洗いとせきエチケット。外出後や食事前には石けんを手を洗い、せきやくしゃみの症状があるときはマスクをして、他の人に直接かからないようにしましょう。また、バランスの取れた食事と十分な睡眠も心掛け、体調不良を感じたら早めに医療機関を受診してください。
☎027・220・5779

○無料の集団検診を行います

子宮頸がん・乳がん(甲状腺)の集団検診を実施。12月2日(月)は検診バス乗車中に限り託児ができません。
日時 12月1日(日)・2日(月)・13時～14時30分
会場 前橋保健センター
対象 本年度検診対象者で未受診の女性。(子宮頸がん)20歳以上(乳がん)(甲状腺)40歳以上、先着各70人
用意する物 受診シール
☎027・220・5784へ

☎027・220・5784へ