

スポーツ

●六供温水プール
☎027・243・1308

各種教室を開催。費用は各2,500円と施設使用料(アロマフィットネスヨガは4,500円、キッズダンスは2,200円)です。

●温水フィットネス
日時 ①4月13日～6月8日の火曜8回 ②4月14日～6月9日の水曜8回、10時30分～11時30分
対象 中学生以下を除く、各25人(抽選)

●プールサイドヨガ
日時 4月8日～6月10日の木曜8回、10時30分～11時30分



●ニューイヤー駅伝及び医療従事者にエールの花火実行委員会 Ⅱ マスク8,000枚とフェイスシールド600枚、ガウン300枚を医療従事者へ

●第一石鹸 Ⅱ 薬用ハンドソープ48ケースを小学校などへ

対象 中学生以下を除く、25人(抽選)

●アクアビクス
日時 4月9日～6月4日の金曜8回、10時30分～11時30分
対象 中学生以下を除く、25人(抽選)

●初級者水泳
日時 4月7日～6月2日の水曜8回、11時40分～12時50分
対象 中学生以下を除く初級者、25人(抽選)

●アロマフィットネスヨガ
日時 ①4月7日～6月16日の水曜10回 ②4月9日～6月18日の金曜10回 ③4月10日～6月19日の土曜10回、19時～20時
対象 中学生以下を除く、各40人(抽選)

●キッズダンス
日時 4月9日～6月4日の金曜8回、16時30分～17時30分
対象 小1～小3、30人(抽選)
④以上の6つは3月15日(月)(必着)までに往復ハガキで(各コース1人1通。温水フィットネスは①・②、アロマフィットネスヨガは①～③のいずれか)。教室名・曜日・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入し、〒371・0804 六供町1068・六供温水プールへ

人権標語 第六中1年 山田聖さん

2メートル その距離心に つくらない

3月の各種無料相談 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため一部の相談を中止。必ず問い合わせから来場してください。

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13時～16時(前週の木曜14時～当日12時までに電話で予約を。相談は受け付け順で時間指定はできません。先着9人まで)	電話相談のみ ※相談は年度内に1人1回	公証相談 ☎027-898-6100	3月の公証相談・司法書士、土地家屋調査士相談・行政書士相談は中止します。	
			司法書士、土地家屋調査士相談 ☎027-898-6100		
行政相談 ☎027-898-6100	3月の行政相談のうち、かすかわ老人福祉センター・市役所市民相談室での相談は中止します。		行政書士相談 ☎027-898-6100	4月5日(月) 13時～16時	市役所 市民相談室
	3月11日(木) 13時～15時	大胡支所	精神科医によるこころの相談 ☎027-220-5787	3月10日(木)・24日(木)、 13時30分～15時(各予約制)	市保健所
	3月12日(金) 13時～15時	上川淵市民サービスセンター	心配ごと相談 ☎027-237-5006	月曜～金曜、 13時～16時	総合福祉会館
	3月18日(木) 13時～15時	宮城支所	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13時～17時、 木曜9時～13時	市役所 外国人相談窓口
	3月26日(金) 13時～15時	南橋市民サービスセンター			
	4月2日(金) 13時～15時	東市民サービスセンター			
4月7日(木) 13時～15時	富士見公民館				

※市民相談(☎027-898-6100)は平日の8時30分～17時15分。家庭児童相談(☎027-223-4148)、母子・父子相談(☎027-220-5701)、DV相談(☎027-898-6524)、男女共同参画相談(☎027-898-6520)、就学に向けての相談(☎027-210-1234)、消費生活・多重債務相談(☎027-230-1755)は平日の9時～17時。教育・青少年相談(☎027-230-9090)は平日の10時～17時。自殺予防「群馬のちの電話」(☎027-221-0783)は9時～24時。みんなの人権110番(☎0570-003-110)は平日の8時30分～17時15分。

健康手帳 胃が痛いけど異常なし!?

忘年会や新年会などが無い年末年始、皆さんはどのように過ごしましたか。今年は「胃が痛い」、「胃がもたれる」と言って受診する人が少ないようです。胃の症状がある場合、胃カメラの検査をしますが、胃潰瘍や胃がんなど、胃の病気が見つからないこともしばしばです。異常がない場合は治療がないのでしょうか?胃の症状があり検査

で原因が分からない病気として、「機能性ディスペプシア」があります。この病気は、健康診断を受けた人の10人に1人程度、病院を受診した患者の2人に1人は見つかるといわれるほど多い病気。原因としては胃の動きや知覚過敏の問題、ストレス、胃酸過多、ピロリ菌など、さまざまなもの複雑に影響しているとされています。原因や症状に応じ工夫して治療をします。症状がある場合、近くの医療機関に相談してください。

前橋市医師会 嶋田 靖

講座・教室

●若者向けの職場定着支援講座
ジョブセンターまえばしで、職場定着支援講座を開催。対象は45歳未満の人です。参加には同館の登録が必要。詳しくは本市ホームページをご覧ください。

日時 4月～8月、19時～20時30分
④ 3月15日(月)までに同館ホームページで
☎027・252・0500

手話を学び社会に役立てて

手話ボランティア養成講座を開催。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。



前橋テルサ

☎027・231・3943
フィットネス&カルチャースクール講座を開催します。詳しくは問い合わせください。
講座名・期日 Ⅱ(スマホ・タブレット)講座「はじめのステップ」
3月26日(金)
費用 Ⅱ 2,200円
④ 同館へ

健康

●腎臓病は健康診査で早期発見
3月11日(木)は世界腎臓デー。慢性腎臓病は、成人の約8人に

1人が発症し、新たな国民病といわれています。糖尿病などの生活習慣病との関連が深く、誰もがかかる可能性のある病気です。初期症状はほとんど無く、軽症でも心筋梗塞や脳卒中へとつながる可能性があります。病気が進行すると、人工透析などの治療が必要となることも。早期発見のために年に一度は健康診査を受け、体の状態を確認することが大切です。

市では、保健師や管理栄養士、歯科衛生士による健康相談を随時実施。気軽に相談してください。
健康増進課
☎027・220・5708

健康テレホンサービス

☎027・234・4970
二次元コードから健康相談と過去の健康情報の検索ができます。



曜日・内容 Ⅱ(月曜)オーラルフレイル(火曜)アレルギーの薬(水曜)口の中の痛みについて(木曜)ダイエットを正しく(金曜)歯医者を怖がらないために(土日曜)更年期と鬱
直接相談タイム(歯科) Ⅱ 歯科医師が直接相談。3月11日(木)19時30分～21時