



## 子育て世代

### 麻しん検査費用を助成

麻しん（はしか）は非常に感染力が強い感染症。定期予防接種前の乳児や妊婦の感染予防のため、対象者に麻しん抗体検査費用を助成します。また、検査の結果、麻しん抗体価が低い場合、予防接種費用の一部助成が受けられる場合があります。対象者や申請方法など詳しくは、本市ホームページをご覧ください。



時 3月31日(火)まで

場 市内協力医療機関

¥ 〈抗体検査〉全額助成〈予防接種〉一部助成

問 保健予防課

TEL 027-212-8342

### 赤城少年自然の家

TEL 027-287-8227

#### ●サイエンスキャンプ

赤城山のワカサギについて学びます。氷点下の気温を生かしたアイスクリーム作りやスターウォッチング、アイスクャンドル作りなどをします。

時 3月7日(土)～8日(日)

対 小学生、先着24人

¥ 8,200円

#### ●AKAGIアクティビティ倶楽部～雪中デイキャンプツリーイングプラン

冬のツリーイング体験や雪遊び、雪中キャンプ飯作り、キャンプコーヒー体験、テントサウナ体験などをします。

時 3月14日(土)

対 小学生以上（中学生以下は保護者同伴）、先着12人



¥ 〈中学生以下〉6,000円 〈一般〉6,500円

#### ●親子デイキャンプ～木工クラフト・ネイチャークラフト体験

アイスブレイクや木工クラフト体験、ネイチャークラフト体験、昼食作りなどをします。

時 3月20日(金)

対 小学生以上、先着24人

¥ 〈中学生以下〉4,800円 〈一般〉5,200円

#### ●若草キャンプ

赤城山ハイキングやクラフト体験、スタンプ作り、食事作り、キャンドルファイヤーなどをします。

時 3月28日(土)～31日(火)

対 小1～中3、先着24人

¥ 2万4,000円

申 赤城少年自然の家へ



## シニア世代

### シニア脳活健康サロン

脳健康チェックや体組成などの計測、脳トレ、ロコモ予防体操をする脳活体験会を開催。計測結果を生かした認知症予防のための取り組みを保健師などの専門職やカノップスタッフが応援します。

時 2月12日(木)・26日(木)・3月12日(木)、10時～12時

場 カノップ前橋本店（カラオケまねきねこ前橋本店内・大友町一丁目）

対 おおむね60歳以上の人、先着各15人

申 各開催日の3日前までにカノップ（TEL 027-212-5738）へ直接

### 肺炎球菌ワクチンを変更します

国の制度変更により、来年度から満65歳の高齢者用肺炎球菌定期接種のワクチンが23価から20価に変更となります。20価は23価より予防効果が高く効果も長く維持されます。なお、従来のワクチンより価格が高いため本人負担額を見直す可能性があります。現在対象の人で肺炎球菌ワクチン23価（本人負担2,000円）を接種したい場合は今年度中に接種してください。

対 満65歳の人（66歳の誕生日前日まで）

時 誕生日翌月に発送する予診票、マイナ保険証（または資格確認書）、接種費用

問 保健予防課

TEL 027-212-3707



地域の交流施設として誰でも利用できます

### にこっとかすかわ

TEL 027-285-3801

#### ●春色の小物ラック作り

時 2月18日(木)11時～12時

対 一般、先着12人

¥ 800円

申 2月4日(水)9時30分から同館へ

### にこっとふじみ

TEL 027-288-6113

#### ●1日教室「春らしい小物づくり」

時 2月24日(火)11時～12時

対 一般、先着10人

¥ 1,000円

申 2月10日(火)9時30分から同館へ

### みやぎふれあいの郷

TEL 027-283-8633

#### ●健康体操教室「歪み改善ピラティス」

時 2月12日(木)・26日(木)、13時30分～14時30分

対 一般、先着各25人

申 同館へ



## 健康

### 健康テレホンサービス

TEL 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＝〈月曜〉腎盂腎炎〈火曜〉保険でできる歯周病の治療〈水曜〉かかりつけ医いますか？〈木曜〉歯茎が腫れたとき〈金曜〉子宮外妊娠〈土日曜〉親知らずはなんで抜歯が必要なの？

直接相談タイム（歯科）＝歯科医師に直接相談。2月12日(木)19時30分～20時30分



### 香りは周囲への配慮を

柔軟剤や合成洗剤、消臭スプレー、化粧品、香水などに含まれる合成香料（化学物質）の匂いによる不快感や健康被害は香害と呼ばれ、頭痛やめまい、のどの痛み、皮膚炎など化学物質過敏症を発症することがあります。次の対策をして、周囲への配慮をお願いします。①自分にとっては快適な匂いでも、他人は不快に感じ、体調を崩す人もいることを認識する②柔軟仕上げ剤などの香りがつく商品を使用する際は、使用量の目安を参考に、過度な使用は避ける③学校や公共施設、公共交通機関など、人が集まる場所では、香りが過度にな

らないように配慮する④自宅や隣家などへの影響にも配慮する

問 健康増進課

TEL 027-220-5784



### ボランティアビギナースクール

介護予防活動の心構えや楽しみ方を学ぶほか、車いす体験などの実技演習をします。本市のボランティア活動や福祉活動、介護予防活動ポイント制度の説明やポイント登録手続きも実施。ポイントの登録は40歳以上の市民が対象です。

時 2月21日(土)10時～11時30分

場 K'BIXまえばし福祉会館

対 市内在住・在勤の人、先着10人

申 ボランティアセンター



TEL 027-232-3848へ

問 長寿包括ケア課

TEL 027-898-6133

### まえばしおれんじカフェ

認知症の人やその家族、地域住民、専門職など、誰でも気軽に参加で

きる通いの場です。個別相談や家族同士の歓談、簡単なものづくりをします。認知症の人同士が語り合う、本人ミーティング「まえばし話楽笑る会」も同時開催します。

時 2月18日(木)10時30分～11時30分

場 K'BIXまえばし福祉会館

対 市内在住で認知症の人とその家族や認知症支援に関心のある人、先着20人

申 2月17日(火)までに長寿包括ケア課

TEL 027-898-6133へ

### ふらっと立ち寄れるibasho

認知症伴走型支援相談所ibashoで認知症カフェや相談所を開設。認知症グループホームなどで認知症の人に関わる専門職員が、日常生活の工夫や介護のこつを伝えます。個室での相談や電話相談もできます。

時 〈認知症カフェ〉①2月13日(金)②3月13日(金)、13時30分～14時30分〈相談所（電話相談を含む）〉毎週水金曜、10時～15時

場 パークサイドカフェ（朝日町三丁目）

対 市内在住で認知症の人とその家族や認知症支援に関心のある人など

申 ①は2月9日(月)②は3月11日(水)までに三和会（TEL 080-2721-3240、月水金曜10時～15時）へ

## 健康手帳

### 筋トレのススメ

何か運動を始めたいけれど、冬は寒いし、春は花粉が飛ぶし、夏は猛暑続きだと、屋外での運動が厳しい時は、室内で「筋トレ」を始めてみてはいかがでしょうか。筋トレには筋肉をつけること以外にも体と心にうれしい変化がたくさんあります。転倒・骨折予防や肩こり・冷え性の改善、便秘解消など体への効果だけでなく、日中の適度な運動で体温が上がり夜の体温低下が入眠を促す不眠症の改善効果や、セロトニンなどの気分を安定させる物質

の分泌によるストレスや不安の軽減効果も期待できます。厚生労働省ではホームページで「標準的な運動プログラム」として、高齢者・高血圧症・メタボ対策など、一人一人の体調や症状ごとに効果的な運動プログラムを公開していますので、ぜひ参考にしてください。かかりつけ薬局ではお薬相談以外にもいろいろな健康サポートもしています。気軽に相談してください。

前橋市薬剤師会 風間 夕起子