

その他の情報

●市民の茶席

日時 7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
ホワイエ
前橋茶道会・小林宗霞さん

☎027・261・0388

●総合教育会議の傍聴

日時 7月18日(火)午後3時
会場 市役所3階31会議室
対象 一般、先着10人
☎当日午後2時45分～55分に会場へ直接

☎027・898・5802

●自衛官募集説明会

日時 7月28日(金)・8月17日(木)、
午前10時～午後3時
会場 前橋プラザ元気21内50
1学習室
☎027・233・8960

●自死遺族の相談に乗ります

家族などを自死で亡くした人を対象に、自死遺族相談を開催。相談は事前予約制です。
日時 毎月第1火曜、午後1時30分
会場 県こころの健康センター(野中町)
☎027・263・1156

●食生活改善推進員の養成講座

食生活改善推進員養成講座「健康大学」を開講。調理実習や講義とおして健康づくりを学び、地域で正しい食生活の知識を伝える活動をしませんか。
日時 9月7日(木)～来年2月1日(木)の10回、午前9時30分～午後1時30分
会場 前橋保健センター
対象 市内在住の64歳以下で、修了後に食生活改善推進員として活動できる人、30人(選考)費用 4,500円
☎027・220・5783

●食育推進にあなただの声を

食育について考える食育推進会議の委員を募集します。
任期 9月1日(金)～平成31年8月31日(土)
対象 2次の全てを満たす人、3人(選考)。
① 市内在住で20歳以上
② 他に本市の審議会などの委員をしていない
③ 年3回程度平日昼間の会議に出席できる
☎027・220・5784

●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.rain.com/kenko/>。また、今月の直接相談タイムは休止します。
曜日・内容 月曜～木曜 膠原病について(火曜) 不整脈のいろいろ(水曜) こどものアトピー(木曜) 冷房と婦人科疾患(金曜) 乳幼児のスキンケアとかゆみ対策(土曜) 指しゃぶりって体に悪いの?
☎027・234・4970

健康手帳 爪白癬(爪の水虫)

爪白癬(爪の水虫)は、白癬菌(カビ)が爪に入りこむことで引き起こされます。長い間、足の水虫を放置し、治療が不十分であると菌が足から爪に入り、爪の先端や脇の部分が白色、黄色に変化し爪が厚くなってきます。爪を削るともろく、ポロポロと細かい爪の破片が取れます。痛みやかゆみはありませんが、放置すると爪が変形し靴や靴下に当たり、皮膚に食い込むと痛みが出ます。爪白癬の診断は、爪先端の厚くなった部分をメスで削り、顕微鏡で白癬菌を検出します。爪は硬いため、塗り薬だけでは爪の中の菌まで薬の効果が行き渡らないこともあり、飲み薬がよく使われます。テルビナフィン、イトラコナゾールなど殺菌作用を持つ薬剤を3～6カ月間服用します。最近では、爪白癬に効能・効果のある外用薬が登場。かなり有効であると報告されています。爪白癬は、家族や他人にも感染します。スリッパやサンダルの共有を避け、足拭きマットは別にしましょう。爪白癬の疑いがある場合は、専門医の受診をお勧めします。
前橋市医師会 太田 美つ子



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測定や、保健師との面接を行い、初回面接から3カ月間支援します。
日時 8月9日(水)・10日(木)、午前9時～午後

がんの集団検診を行います。がんの集団検診を実施します。受診シールを用意して受診してください。
●子宮頸がん・乳がん(甲狀腺)
日時 8月17日(木)・18日(金)、午後1時～2時

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.rain.com/kenko/>。また、今月の直接相談タイムは休止します。
曜日・内容 月曜～木曜 膠原病について(火曜) 不整脈のいろいろ(水曜) こどものアトピー(木曜) 冷房と婦人科疾患(金曜) 乳幼児のスキンケアとかゆみ対策(土曜) 指しゃぶりって体に悪いの?
☎027・234・4970



差で体調を崩しやすい時季。次のことに注意して、少しでも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。
① 帰宅後や食事前は必ず手洗い・うがいを
② 風邪が流行しているときはマスクを着用
③ 冷蔵が必要な食材は冷蔵庫で保管し、食べる際は十分に加熱して早めに食べる
④ バランスのよい食事と水分補給、十分な睡眠を心掛ける
⑤ 海外へ行く際は現地での感染症に注意する。
☎027・220・5779

7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(予約は電話で。前週の木曜午後2時～月曜午後5時までか先着9人まで)	市役所市民相談室 ※相談は年度内に1人1回	登記相談 ☎027-898-6100	7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	7月10日(月)午後1時～4時	
			人権相談 ☎027-898-6100	7月21日(金)午後1時～午後4時	
			行政書士相談 ☎027-898-6100	8月7日(月)午後1時～4時	
行政相談 ☎027-898-6100	7月11日(火)午後1時～3時	かすかわ老人福祉センター	月いち健康相談 ☎027-220-5708	7月27日(木)午前9時～11時	前橋保健センター
	7月13日(木)午後1時～3時	大胡支所	精神科医によるこころの相談 ☎027-220-5787	7月12日(水)・26日(水)午後1時30分～3時(各予約制)	市保健所
	7月14日(金)午後1時～3時	上川淵市民サービスセンター	ひきこもりの若者の相談 ☎027-220-5787	7月18日(火)午後1時30分～3時(予約制)	市保健所
	7月18日(火)午後1時～3時	宮城支所	就労相談 ☎027-231-3211	火曜～土曜、午前10時～午後4時	前橋テルサ
	7月19日(水)午後1時～4時	市役所市民相談室	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
	7月28日(金)午後1時～3時	南橋市民サービスセンター	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
	8月2日(水)午後1時～3時	富士見公民館			
	8月4日(金)午後1時～3時	東市民サービスセンター			

※市民相談(☎027-898-6100)、家庭児童相談(☎027-223-4148)、母子家庭相談(☎027-220-5701)は平日の午前8時30分～午後5時15分。教育・青少年相談(☎027-230-9090)は平日の午前9時～午後7時、土曜は午前9時～午後5時。DV相談(☎027-898-6524)、女性・セクハラ相談(☎027-898-6520)、就学に向けての相談(☎027-210-1234)は平日の午前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 駒形小6年 笠原百加さん 言わないで ちくりといたむ その言葉