

その他の情報

●交流深めるりんご狩りツアー
在宅心身障害児者を対象にした、秋のりんご狩りツアーを開催します。
期日 10月14日(土)
対象 市内在住の在宅心身障害児者と保護者、先着50人
費用 2,500円
行き先 松井農園(長野県小諸市)など
申込書の配布 総合福祉会館内
社会福祉協議会
8月14日(月)～9月8日(金)に申込書に記入し、障害者手帳の写しと費用を添えて、



●寄付
群馬銀行 20万円を一口シティー推進のために
フランス健康サロン & 仲間 1万円を児童福祉のために

総合福祉会館内社会福祉協議会

027・237・1112
●毒物劇物取扱者試験
日時 10月29日(日)午後2時～4時
会場 県健康科学大(上沖町)
願書の配布 市保健所内保健総務課で
費用 1万700円
9月4日(月)～8日(金)に願書に記入し同課へ直接
027・226・2665
●青少年支援センター運営協議会の傍聴
日時 8月25日(金)午後3時～4時45分
会場 総合教育プラザ
対象 一般、先着5人
当日午後2時30分～50分に会場へ直接
027・898・5876
●おもちゃの病院
壊れたおもちゃを無料で修理。
日時 8月13日(日) 15日(火) 20日(日)、午前10時～正午
会場 1は南橋市民サービスセンター 2は城南支所 3は総合福祉会館
027・232・3848

健康手帳 高脂血症

最近では脂質異常症とも呼ばれる高脂血症。これは血液中の脂質(≡油)の量に異常が生じる病気です。悪玉コレステロール(LDL-コレステロール)や中性脂肪が増加したり、善玉コレステロール(HDL-コレステロール)が減少したりします。この病気の怖いところは、自覚症状がない間に徐々に身体に悪影響を蓄積させること。その結果、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞など命にかかわる大きな病気を発症する危険性が高まります。風邪などであれば、自分で身

体の異変に気付き、悪化する前に治療を受けることができますが、高脂血症は血液検査をしない限り自分では気付くことができません。そこで大事なのが健康診断です。自分では気付かない病気やその予備軍などを早期発見し、早めに指導を受ける、治療を開始するなど重症化が防げます。定期的に健康診断を受け、自分の健康状態をチェックしましょう。そして異常が見つかったら必ず医療機関を受診しましょう。

前橋市医師会 牛久保 努

健康

保健師の指導で禁煙に挑戦

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 9月6日(水)・7日(木)、午前9時～午後4時
会場 前橋保健センター
8月30日(水)までに健康増進課
027・220・5784へ

心の病気を精神科医が解説

市民健康講座「こころの健康」うつ病と睡眠について」を開催。ストレスによる不眠やうつ病など、心と体の関係について精神科医が話します。
日時 8月31日(木)午後1時30分～3時

人権標語 荒子小5年 中川雄斗さん あいさつを いっぱいした日 ガソリン満タン

8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
	8月8日(火) 午後1時～3時	かすかわ老人福祉センター	人権相談 ☎027-898-6100	8月18日(金) 午後1時～午後4時	市役所市民相談室・宮城公民館
	8月10日(水) 午後1時～3時	大胡支所	月いち健康相談 ☎027-220-5708	8月23日(水) 午前9時～11時	前橋保健センター
行政相談 ☎027-898-6100	8月16日(水) 午後1時～4時	市役所市民相談室	精神科医によるこころの相談 ☎027-220-5787	8月9日(水)・23日(水) 午後1時30分～3時(各予約制)	市保健所
	8月18日(金) 午後1時～3時	桂宮市民サービスセンター・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
	9月1日(金) 午後1時～3時	東市民サービスセンター	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
	9月6日(水) 午後1時～3時	富士見公民館			
登記相談 ☎027-898-6100	8月4日(金) 午後1時～4時		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
公証相談 ☎027-898-6100	8月14日(月) 午後1時～4時	市役所市民相談室			
行政書士相談 ☎027-898-6100	9月4日(月) 午後1時～4時				

※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。

バランスよく彩り豊かな食事

食生活改善推進員が「差がつく!野菜たっぷり 彩りごはん」をテーマに、はっぴい健康クッキングを開催。管理栄養士の講話や地区の食生活改善推進員による調理実習を行います。
日時 9月5日(火) 7日(水) 12日(水)、午前9時30分～午後1時30分
会場 1は城南支所 2は清里市民サービスセンター 3は宮城公民館
対象 市内在住・在勤の人、先着各30人
費用 400円
その他 託児希望者は問い合わせてください
各開催日の1週間前までに健康増進課 ☎027・220・5783へ

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/> です。
曜日・内容 月曜～土曜 タバコは口にも良くないことが…(火曜) 便秘の注意事項(水曜) 女性の基礎体温について(木曜) マンモグラフィ・乳がん検診の勧め(金曜) 妊婦さんのための歯科支援(土日曜) 小学生の歯の外傷について
直接相談タイム(歯科) 歯科医師が直接相談。8月17日(木)午後7時30分～9時

がんの集団検診を行います

子宮頸がん・乳がん(甲狀腺)の集団検診を実施。受診シールの