

その他の情報

●おもちゃの病院

壊れたおもちゃを無料で修理。

日時 ① 9月10日(日) ② 17日(日) ③

19日(火)、午前10時～正午

会場 ① は南橋市民サービスセンター ② は総合福祉会館 ③ は城南支所

園 ボランティアセンター

☎ 027・232・3848

●教育委員会定例会の傍聴

日時 9月20日(水)午後3時

会場 市役所3階32会議室

対象 一般、先着10人

☎ 当日午後2時30分～50分に会場へ直接

園 教育委員会事務局総務課

☎ 027・898・5802

●椅子に座って初めてのフラダンス

日時 9月15日(金)・22日(金)・10月13日(金)・27日(金)、午後1時30分

会場 市役所市民相談室

対象 市内在住・在勤の人、先着30人

費用 400円

☎ 9月26日(火)までに健康増進課

☎ 027・220・5783へ

分 2時30分

会場 総合福祉会館

対象 市内在住・在勤の人、先着各30人

園 ボランティアセンター

☎ 027・232・3848

●市民の茶席

日時 9月15日(金)午前10時～午後3時

会場 前橋プラザ元気21内5階茶室

園 前橋茶道会・岡本宗知さん

☎ 0270・237146



健康

○彩り豊かな食事を楽しもう

「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。託児希望者は問い合わせてください。

日時 10月3日(火)午前9時30分～午後1時30分

会場 粕川公民館

対象 市内在住・在勤の人、先着30人

費用 400円

☎ 9月26日(火)までに健康増進課

☎ 027・220・5783へ

人権標語 大室小2年 関矢沙良咲さん

わたしから みんなにとだけ えがおの花たば

9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	9月8日(金) 午後1時～4時	市役所 市民相談室
			公証相談 ☎027-898-6100	9月11日(月) 午後1時～4時	
			人権相談 ☎027-898-6100	9月15日(金) 午後1時～4時	
			行政書士相談 ☎027-898-6100	10月2日(月) 午後1時～4時	
行政相談 ☎027-898-6100	9月8日(金) 午後1時～3時	上川淵市民サービスセンター	月いち健康相談 ☎027-220-5708	9月29日(金) 午前9時～11時	前橋保健センター
	9月12日(火) 午後1時～3時	かすかわ老人福祉センター	精神科医によるこころの相談 ☎027-220-5787	9月13日(水)・27日(火)午後1時30分～3時(各要予約)	市保健所
	9月14日(水) 午後1時～3時	大胡支所	ひきこもりの若者の相談 ☎027-220-5787	9月19日(火)午後1時30分～3時(要予約)	
	9月19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
	9月20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
	9月22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

※市民相談(☎027-898-6100)、DV・セクハラ相談(☎027-898-6520)、家庭児童相談(☎027-223-4148)、母子家庭相談(☎027-220-5701)、女性相談(☎027-220-5700)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。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。

健康手帳 女性の貧血

貧血とは、赤血球中のヘモグロビンが低下し、体中に必要な酸素を運搬しにくくなる状況のこと。自覚症状は、疲労感や目まい、息切れ、動悸など。貧血の症状がゆっくりと進んだ場合、貧血の程度が強くて体が慣れてしまい、これといった自覚症状が無いケースも珍しくありません。貧血の原因は大きく分けて、赤血球が作れなくなることで、赤血球の破壊が異常に進んでしまうことの2つです。貧血の中で一番多いのは鉄欠乏性貧血。これは、

赤血球を作るとき、ヘモグロビンを合成するのに必要な鉄が不足して起こります。その要因はさまざま、女性に多いのは過多月経と鉄分の摂取不足といわれています。過多月経は、子宮筋腫や子宮腺筋症などの病気が原因の場合も。月経量が多すぎて輸血が必要になることもあります。量が多いときは、そのうち止まるだろうと思わずに、注意が必要です。鉄分の摂取不足は、無理なダイエットで起こることがあります。

前橋市医師会 石塚 美和

○9月は自殺予防月間です

毎年、多くの人が自ら命を絶っています。自殺は個人の意思や選択と思われがちですが、実際には複雑な要因から、心理的に追い込まれた末の死と言えます。一人で悩みを抱え込むと、「もう自殺するしかない」と思い込んでしまうことがあります。その悩みを誰かに話してみましよう。話すことで気持ちが軽くなることもあります。一人で抱え込まず、周りの人に助けを求めてください。悩んでいるような人に気付いたら、まずは「どうしたの」と声を掛けて話を聞き、必要と感じたら専門の相談機関を紹介しましょう。

相談先 へこころの健康相談統一ダイヤル ☎0570・064・556(群馬いのちの電話)

☎027・221・0783(保健予防課) ☎027・220・5787

●自殺予防のためのブックキャンペーン

東・上川淵市民サービスセンター内にある市立図書館分館に、特設コーナーを設置します。

期日 9月8日(金)～20日(水)(木曜を除く)へ上川淵

分館) 9月21日(木)～10月1日(日)(月曜を除く)

●ゲートキーパー研修

悩んでいる人に気付いたときの対応方法を学びます。日時 9月25日(月)午後2時30分～3時30分
会場 上川淵市民サービスセンター
対象 市内在住の人、先着50人
☎027・220・5787へ

○専門家と始める運動習慣

ヘルスアップ・トライ運動教室を開催します。運動を始めたけれど何から始めたらいいかわからない、一人では続かないという人を、保健師や管理栄養士、健康運動指導士がサポート。体力測定や運動実習などを行います。日時 10月11日(水)～来年1月17日(水)の火水曜12回、午前9時30分～11時30分
会場 前橋保健センター
対象 運動制限のない64歳以下で全ての回に出席できる初参加の人、先着30人
費用 1,080円
☎10月4日(水)までに健康増進課 ☎027・220・5708へ

○買い物のついでに健康体験

健康アップ体験会を開催。血管年齢・骨量測定、肌の健康診断の受付時間は午後2時30分まで
会場 けやきウオーク前橋内けやきコート(文京町二丁目)園 健康増進課
☎027・220・5708

○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.raijin.com/kenko/> です。
曜日・内容 月曜 C型肝炎の新治療薬(火曜) 高血圧と薬(水曜) 肺炎と結核(木曜) ぐっすり眠るための工夫(金曜) 皮膚科の軟こう処置について(土曜) 顔のゆがみ
直接相談タイム(歯科) 歯科医師が直接相談。9月13日(水)午後7時30分～9時