人権標語　六中3年　六本木 ひなたさん

つなげよう　心のバトンで　地域の輪

税

○第3日曜は納税相談窓口

平日に来庁できない人のために、納税相談窓口を開設します。

日時＝10月15日㈰午前8時30分～午後4時
会場＝市役所収納課
問同課 ☎027-898-6233

その他の情報

●前橋ふれあいクラブ担い手養成講座

日時＝10月20日㈮午後1時30分～3時30分
会場＝総合福祉会館
対象＝一般、先着20人
内容＝住民同士の有償の助け合い活動「前橋ふれあいクラブ」の概要や活動内容の説明
申10月18日㈬までにボランティアセンター☎027-232-3848へ

●市民の茶席

日時＝10月25日㈬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
問前橋茶道会・山口万里子さん ☎0279-23-8118

●教育委員会定例会の傍聴

日時＝10月13日㈮午前10時30分
会場＝市役所3階31会議室
対象＝一般、先着10人
申当日午前10時～10時20分に会場へ直接
問教育委員会事務局総務課 ☎027-898-5802

●おもちゃの病院

壊れたおもちゃを無料で修理。

日時＝❶10月8日㈰❷15日㈰❸17日㈫、午前10時～正午
会場＝❶は南橘市民サービスセンター❷は総合福祉会館❸は城南支所
問ボランティアセンター ☎027-232-3848

健康

○社会全体で薬物乱用にNOを

薬物乱用は、精神障害を引き起こすだけでなく青少年の健全育成を阻み、家庭環境を崩壊させ、社会秩序を乱すなど計り知れない影響を及ぼします。

10月・11月は麻薬・覚醒剤乱用防止運動月間。不正薬物に「近づかない」「近づけない」ことが大切です。

問保健総務課 ☎027-220-5782

○知ろう防ごう糖尿病と腎臓病

健康スタイル講座「糖尿病・腎臓病編」を開催。糖尿病・腎臓病・栄養・歯科の講話や運動・調理実習、健康相談などを行います。一緒に生活習慣を見直して、健診結果の改善に取り組んでみませんか。

日時＝11月10日～12月1日の金曜4回、午前9時30分～正午
会場＝前橋保健センター
対象＝糖尿病や腎臓病の治療を受けていない人、先着30人
申10月10日㈫～11月2日㈭に健康増進課☎027-220-5708へ

○医師らに学ぶ難病の療養方法

多系統萎縮症・脊髄小脳変性症の療養相談会を開催します。

日時＝❶11月1日㈬❷11月6日㈪、午後1時30分～3時30分
会場＝第二コミュニティセンター（前橋保健センター内）
対象＝多系統萎縮症・脊髄小脳変性症の療養者と家族、支援関係者、先着各30人
テーマ・講師＝❶は「多系統萎縮症・脊髄小脳変性症について」群馬大医学部付属病院脳神経内科・古田夏海さん❷は「多系統萎縮症・脊髄小脳変性症の食事と歯科の話」健康増進課管理栄養士・歯科衛生士
申10月20日㈮までに保健予防課 ☎027-220-5785へ

○早めの接種でこの冬も元気に

高齢者を対象に予防接種を実施。予診票と健康保険被保険者証を用意して、市内の医療機関（市外では市と契約がある医療機関）で接種してください。それぞれの接種は同時接種または1週間以上間隔を空けてください。また60歳以上65歳未満の人は予診票を市保健所内保健予防課に申請してください。

●高齢者インフルエンザ
期日＝12月31日㈰まで
対象＝❶65歳以上❷60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓、呼吸器機能疾患、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害がある人。国指定の疾患に該当するかは主治医に確認
費用＝1，500円

●高齢者肺炎球菌
期日＝来年3月31日㈯まで
対象＝❶本年度65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人❷60歳以上65歳未満の人は、高齢者インフルエンザと同様
費用＝2，000円
問保健予防課 ☎027-220-5779

○健康テレホンサービス ☎027-234-4970

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〉歯科の保険診療と自費診療〈火曜〉歯科訪問診療をご存知ですか？〈水曜〉歯周病になるとどうなるか〈木曜〉歯の神経を取ったまま放置したらどうなるの？〈金曜〉差し歯の知識〈土日曜〉オーラルフレイル（年齢に伴う口機能の虚弱）

直接相談タイム（歯科）＝歯科医師が直接相談。10月19日㈭午後7時30分～9時

健康手帳　過活動膀胱（ぼうこう）

突然トイレに行きたくなり我慢できない、尿が漏れてしまう、水仕事で急にトイレに行きたくなることはありませんか。その為に外出やバス旅行がおっくうになっていませんか。それは過活動膀胱の症状。40歳以上の8人に1人がこのような症状を経験していると言われ、生活の質の低下につながっています。でも、ご心配なく。適切な治療で改善できる病気です。過活動膀胱は膀胱が過敏な働きをして、尿が充分にたまっていないのに急な尿意をもよおしたり、漏れてしまったりするもの。原因は脳出血や脳梗塞、パーキンソン病などの神経の病気、男性の前立腺肥大症、女性は出産に伴う骨盤底筋が弱くなったことなどがありますが、不明なことも少なくありません。治療は少しずつ尿意を我慢する、骨盤底筋を鍛える体操をする行動療法と飲み薬による薬物療法があります。悩んでいるのはあなただけではありません。歳のせいと諦めず、恥ずかしがらずに医師に相談しましょう。

前橋市医師会　加藤　雄一

寄付

●糸のまち・きもの愛好会＝木製椅子を中央公民館へ
●群馬銀行＝10万円を道路整備のために

10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	10月13日㈮ 午後1時～4時	市役所 市民相談室
			公証相談 ☎027-898-6100	10月16日㈪ 午後1時～4時	
			人権相談 ☎027-898-6100	10月20日㈮ 午後1時～午後4時	
特設法律相談 ☎027-233-4804	10月27日㈮ 午後1時～3時	総合教育プラザ	行政書士相談 ☎027-898-6100	11月6日㈪ 午後1時～4時	
行政相談 ☎027-898-6100	10月10日㈫ 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	10月30日㈪ 午前9時～11時	前橋保健センター
	10月12日㈭ 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	10月11日㈬・25日㈬午後1時30分～3時（各要予約）	市保健所
	10月18日㈬ 午後1時～4時	市役所市民相談室	就労相談 ☎027-231-3211	火曜～土曜、午前10時～午後4時	前橋テルサ
	10月18日㈬ 午後1時～3時	宮城支所	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
	10月20日㈮ 午後1時～3時	桂萱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
	11月1日㈬ 午後1時～3時	富士見公民館			

※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。