

その他の情報

- 国民健康保険運営協議会の傍聴
 - 日時 2月8日(木)午後2時
 - 会場 市役所11階北会議室
 - 対象 一般、先着10人
 - 申込 当日午後1時30分～50分に会場へ直接
 - 問 国民健康保険課
 - ☎027・898・6246
- 都市計画審議会の傍聴
 - 日時 2月7日(水)午後2時～3時30分
 - 会場 市役所11階南会議室
 - 対象 一般、先着10人
 - 申込 当日午後1時30分～50分に会場へ直接
 - 問 都市計画課
 - ☎027・898・6943
- 教育委員会定例会の傍聴
 - 日時 2月14日(水)午前10時30分
 - 会場 市役所11階南会議室
 - 対象 一般、先着10人
 - 申込 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
- 公民館運営審議会の傍聴
 - 日時 2月21日(水)午後1時30分～3時
 - 会場 前橋プラザ元気21内501・502学習室

- 対象 一般、先着5人
- 申込 当日午後1時～1時25分に会場へ直接
- 問 中央公民館
- ☎027・210・2199
- 自衛官を募集します
 - 自衛隊未経験者で、社会人や学生に従事しながら訓練召集に応じる予備自衛官補(①一般②技能)と、③追加自衛官候補生を募集。試験日は①②は受付時に連絡③は2月3日(土)か20日(火)、3月7日(水)です。
 - 対象 ①は18歳～34歳未満②は18歳～55歳未満(保有資格により上限は変化)③は18歳～27歳未満
 - 申込 ①②は4月6日(金)③は2月28日(水)までに自衛隊前橋募集案内所(城東町二丁目)☎027・233・8960(へ直接)
- おもちやの病院
 - 動かない・音が出ないなどで壊れたおもちやをおもちやドクターが無料で修理。大切なおもちやの診察を受けてみませんか。
 - 日時 ①2月11日(日)②20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は城南支所
 - 問 ボランティアセンター
 - ☎027・232・3848

人権標語 桂萱中1年 田部井明日香さん

無意識に出る一言にも責任を

2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	2月9日(金) 午後1時～4時	市役所市民相談室
			公証相談 ☎027-898-6100	2月19日(月) 午後1時～4時	
			行政書士相談 ☎027-898-6100	3月5日(月) 午後1時～4時	
行政相談 ☎027-898-6100	2月8日(木)午後1時～3時 2月13日(火)午後1時～3時 2月16日(金)午後1時～3時 2月19日(月)午後1時～3時 2月21日(水)午後1時～4時 3月2日(金)午後1時～3時 3月7日(水)午後1時～3時	大胡支所 かすかわ老人福祉センター 桂萱市民サービスセンター 宮城支所 市役所市民相談室 東市民サービスセンター 富士見公民館	人権相談 ☎027-898-6100	2月16日(金) 午後1時～4時	市役所市民相談室・粕川隣保館
			月いち健康相談 ☎027-220-5708	2月27日(火) 午前9時～11時	前橋保健センター
			精神科医によるこころの相談 ☎027-220-5787	2月14日(水)・28日(水) 午後1時30分～3時(各要予約)	市保健所
			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
			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)、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。

健康手帳 甲状腺の病気について

甲状腺と聞いて耳慣れない言葉だと思われる人も多いでしょう。甲状腺は重さ約20g、喉仏の前面を覆う薄く小さな臓器で正常ではほとんど目立ちません。この臓器はサイロキシンという重要なホルモンを分泌し体全体のさまざまなバランスを調節しています。このホルモンは成長発達・新陳代謝や心理面にも大きく影響し、分泌が多すぎても少なすぎても特有の症状を引き起こします。甲状腺機能が亢進するバセドウ病では、痩せ・動悸・手

足の震え・不眠・眼球の突出など、機能が低下する橋本病では、肥満・寒気・むくみなどの症状が見られます。甲状腺そのものが腫れる、一部にしこりができることもあり、時には手術が必要な場合もあります。定期的な検診受診と、おかしいと感じたときにはかかりつけ医への相談をお勧めします。

前橋市医師会 小中 俊太郎

健康

○自殺を社会全体で予防する

例年自殺者数が多い3月は自殺対策強化月間として、全国的に取り組みます。お互いに支え合い、孤立や孤独を防ぐことが自殺を予防するために大切です。春は、進学や就職、職場の異動など生活環境の変化が起こりやすく、ストレスを抱えると、精神状態が不安定になりがちです。悩みは、一人で抱え込まず、周りの信頼できる人に打ち明けたり、専門的な相談機関に相談したりしましょう。周りの人も自殺を考える人のサインを感じ取るのが大切です。「眠れない」「疲れている」「元気がない」などいつもとは違う様子に気付いたら、声を掛けて話を聴いてみましょう。

相談先 保健予防課 ☎027・220・5787、こころの健

● 市民の茶席
日時 2月15日(木)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・須郷宗節さん
☎027・373・2913

康相談統一ダイヤル ☎0570・064・556、群馬いのちの電話 ☎027・221・0783
● 味方になりきるコミュニケーション講座
日本ゲートキーパー協会代表・大小原利信さんを講師に、悩みを抱えている人への声の掛け方、話の聴き方を学びます。



日時 3月7日(水)午後1時30分～3時30分
会場 総合福祉会館
対象 市内在住・在勤の人、先着150人
申込 3月5日(月)までに保健予防課 ☎027・220・5787へ
● 自殺予防のためのブックキャンペーン
市立図書館本館に、自殺予防関連書籍の特設コーナーを設置します。

日時 2月22日(木)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・在勤の人、30人(抽選)
費用 400円
その他 託児希望者は問い合わせてください
申込 2月15日(木)までに健康増進課 ☎027・220・5783へ

● よくかむ食事は健康の源
「からだにいい食講座」かむかむクッキングで糖尿病予防を開催。管理栄養士の講話や調理実習で健康的な食事を学

● 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.rain.com/kenko/ku>。また、今月の直接相談タイムは休止します。

● よくかむ食事は健康の源
「からだにいい食講座」かむかむクッキングで糖尿病予防を開催。管理栄養士の講話や調理実習で健康的な食事を学

● よくかむ食事は健康の源
「からだにいい食講座」かむかむクッキングで糖尿病予防を開催。管理栄養士の講話や調理実習で健康的な食事を学