お知らせ

ミニ情報

■**音訳奉仕員養成講座**
日時＝5月8日～6月26日の火曜八回、7月10日～12月11日の火曜十二回、午後1時～4時　**会場**＝県社会福祉総合センター（新前橋町）　**対象**＝次のすべてを満たす人、二十人程度（選考）。①六十歳以下で県内在住②講座修了後、音訳奉仕員として県立点字図書館で録音図書作成などの奉仕活動ができる③3月13日㈫・16日㈮・20日㈫、午後1時30分～3時30分に同センターで行われる三回の説明会のいずれか一回に出席できる　**内容**＝視覚障害者の現状と福祉施策、点字図書館と奉仕活動、音訳（朗読）の基礎理論と実践　**参加費**＝千四百円　**申し込み**＝説明会前日までに県立点字図書館☎255―6567へ

■**市民健康フォーラム**
日時＝3月21日㈬午前11時～午後4時30分　**会場**＝総合福祉会館（日吉町二丁目）　**対象**＝一般、先着三百五十人　**内容**＝脳卒中の予防と治療についての講演、健康・栄養相談など　**申し込み**＝当日会場へ直接　**問い合わせ**＝前橋赤十字病院☎224―4585

■**おもちゃの病院**
日時＝3月11日㈰午前10時～正午　**会場**＝南橋公民館　**問い合わせ**＝市民活動支援センター☎232―3848

■**市民の茶席**
3月15日㈭＝午前10時～午後3時、市役所1階市民ロビー。当番は前橋茶道会の関根宗夏さん（☎243―6313）

■**市民献血**
3月8日㈭＝午前10時～午後5時30分、前橋ハートランド（南町三丁目）　**3月19日㈪**＝午前9時30分～午後4時、市役所

休日の水道局指定工事事業者

3月11日㈰＝内田設備工業（下細井町）☎233―2739、星野建設（粕川町月田）☎285―3530　**3月18日㈰**＝大川設備（富田町）☎268―3662、大沢設備工業（横沢町）☎283―5123　**3月21日㈬**＝鎌塚設備（西片貝町二丁目）☎221―0213、佐藤工業（東金丸町）☎283―3727　**3月25日㈰**＝目崎設備（高井町一丁目）☎252―2752、杉山設備（鼻毛石町）☎283―4272　**4月1日㈰**＝タナカ管業（朝倉町一丁目）☎290―3330、本橋産業（茂木町）☎283―8353

1月の交通事故

（　）内は前年同期
件数＝三七二件（三八四件）
累計三七二件（三八四件）
死者＝一人（〇人）累計一人（〇人）
傷者＝四五七人（四七五人）
累計四五七人（四七五人）

健康

筋（きん）・筋膜（きんまく）性疼痛（せいとうつう）症候群

筋肉が弾力性を失い、痛みを起こす物質が局所にたまることによって起こる病気を筋・筋膜性疼痛症候群（MPS）といいます。また、この場所をトリガーポイントと呼び、この原因は、筋肉への外傷、全身疲労、筋肉の繰り返し動作、過度の運動、冷え、ストレスなどがあります。この病気は、採血やレントゲンなどの検査でも異常が認められません。それと注意することは、このトリガーポイントと痛みを感じている場所が離れていることがよくある点です。

例えば、太腿（ふともも）の裏の痛みは、よく腰のヘルニアによる座骨神経痛と間違われるのですが、おしりにある筋肉が原因になっている場合もあります。

この場合、そのトリガーポイントに少量の局所麻酔薬を注射することによって、太腿の裏の痛みが改善します。これは局所麻酔薬が筋肉の緊張をほぐし、血流を改善して痛みを起こす物質を洗い流すことによります。

痛みが改善しないときは、筋肉に注目して、専門医に相談しましょう。

前橋市医師会　木村　裕明

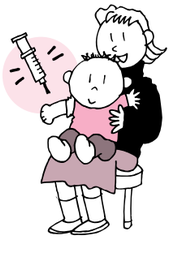
混合予防接種は済みましたか

既に麻しん・風しん予防接種を受けた幼児も、小学校就学前の一年で麻しん・風しん混合予防接種第二期を行うことになっています。

対象者へは、個別通知を送付しましたが、まだ、接種が済んでない人は、「健康のしおり」掲載の医療機関に予約して、母子手帳、予診票、健康保険証を持参し接種しましょう。

なお、三月三十一日㈯までは無料で接種できますが、それ以降は有料となります。

○…問い合わせは前橋保健センター☎223―8844へ。



”ひろげたいそう”あなたも普及員に

元気ひろげたいそうの普及員養成講座を開催します。

日時＝3月23日㈮午前9時～午後4時　**会場**＝総合運動公園　**対象**＝市内在住・在勤の人、先着二十人　**内容**＝元気ひろげたいそうの講義と実技　**申し込み**＝3月22日㈭までに施設管理公社☎224―1612へ

たいそうを広めて健康に

生活を見直して健康な体を

前橋保健センターで食事や運動について学ぶ高脂血症教室を開催します。

日時＝4月13日～27日の金曜三回、午前9時30分～正午　**会場**＝前橋保健センター　**対象**＝一般、先着二十人　**内容**＝保健師・栄養士の話、運動実習　**申し込み**＝4月6日㈮までに同センター☎223―8844へ

健康テレホンサービス

☎234―4970

健康テレホンサービスの原稿検索と健康相談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。

月曜＝頭ジラミ
火曜＝つつが虫病
水曜＝寝汗をかく
木曜＝においが分からない
金曜＝味覚障害
土日曜＝摂食障害

直接相談タイム＝医師が直接相談。3月8日㈭（婦人科・外科）・3月16日㈮（歯科）、午後7時30分～9時

あたたかいこころ

題字・前原　知貴
新田小４年

□**百万円**＝前橋遊技場組合から。
□**五十万円**＝真如苑群馬支部から。
□**三万円**＝高崎市・小林大介さんから。
□**二万円**＝前橋ベンチャークラブから。
□**二千円**＝東京都東村山市・北村俊一さんから。
□**ユズ八百十個**＝新堀町・古沢時松さんから。
□**タオル二十七本**＝朝倉町二丁目・大谷さきえさんから。
□**プルタブ一四・五キログラム**＝平和町一丁目・藤掛八郎さんから。
□**プルタブ五キログラム**＝下細井町・片桐勉さんから。
□**プルタブ二・五キログラム**＝鳥羽町・信木俊輔さんから。
○…以上の十件は社会福祉のために。
□**二万円**＝一市民から障害福祉のために。

休日当番医

時間は午前9時～午後6時。また、市医師会の休日当番医が、ホームページで検索できます。アドレスはhttp://maebashi.gunma.med.or.jp/、携帯電話の場合はhttp://maebashi.gunma.med.or.jp/i/です。

★**夜間急病診療所**　朝日町四丁目9－5　☎243－5111
・午後8時～午前0時　内科と小児科
★**救急病院等案内(消防本部内)**　☎221－0099

	3月11日㈰	3月18日㈰	3月21日㈬
内科	石倉町こどもクリニック 石倉町五丁目　(児) ☎253－6600	鈴木小児科医院 後閑町　(児内) ☎263－2967	大川小児科医院 若宮町二丁目　(児) ☎231－5288
	こなか医院 総社町総社　(内) ☎280－5570	田中内科医院 古市町一丁目　(内) ☎251－0254	萩原内科医院 荒子町　(内児) ☎268－1415
	福音堂栄光診療所 駒形町　(内) ☎266－6188	塩崎内科医院 文京町三丁目　(内) ☎221－8063	遠藤内科医院 野中町　(内児) ☎261－3711
	高玉診療所 本町一丁目　(内) ☎223－1414	八木原内科医院 笂井町　(内) ☎263－1315	河内循環器クリニック 昭和町三丁目　(内外) ☎233－3311
外科	小泉整形外科医院 千代田町四丁目　(整外) ☎234－2511	東前橋整形外科 西大室町　(整) ☎268－5777	関医院 南町四丁目　(整児) ☎224－6456
	高柳胃腸科外科 荻窪町　(外) ☎269－8880	外科皮膚科たき医院 大利根町一丁目　(外) ☎251－5101	小林外科胃腸科医院 広瀬町二丁目　(外整) ☎263－2535
婦人科	さとうレディースクリニック 表町二丁目　(産婦) ☎224－7606	岸産婦人科医院 高崎市沖町　(産婦) ☎027－343－6412	道下産婦人科医院 平和町一丁目　(産婦) ☎231－7821
耳鼻科	耳鼻咽喉科川島クリニック 西片貝町一丁目　(耳鼻) ☎260－1187	宮下耳鼻咽喉科医院 高崎市井野町　(耳鼻) ☎027－361－7325	牧耳鼻咽喉科医院 総社町総社　(耳鼻) ☎280－5233
眼科	横地眼科医院 平和町二丁目　(眼) ☎231－5330	高山眼科緑町医院 高崎市緑町一丁目　(眼) ☎027－361－6888	羽生田眼科医院 千代田町二丁目　(眼) ☎232－1010
勢多郡医師会	ホプキンス産婦人科医院 富士見村 ☎288－3311	遠山医院 鼻毛石町 ☎283－3575	五十嵐医院 富士見村 ☎288－2026
	おない医院 樋越町 ☎283－5755	下山医院分院 桐生市新里町新川 ☎0277－74－3320	赤南診療所 桐生市新里町小林 ☎0277－74－8344
歯科	**日曜・祝日は歯科医師会休日診療所** 岩神町二丁目19－9　☎237－3685 ・午前10時～正午、午後1時～3時		

休日当番

薬局	**日曜・祝日は市薬剤師会会営薬局** 紅雲町一丁目2－15　☎223－8400 ・午前９時30分～午後６時		
接骨院	近江接骨院 広瀬町二丁目 ☎263－8263	かばさわ接骨院 前箱田町 ☎254－4933	いのうえ接骨院 朝倉町二丁目 ☎261－2855
	松村接骨院 柏倉町 ☎283－9703	石井接骨院 富士見村 ☎288－5032	たつみ接骨院 総社町植野 ☎251－3320
	・午前9時～午後6時		