

健康手帳

おっぱいのしこり

何げなくおっぱいを触ったとき、気になるしこりはありませんか？乳腺にできる代表的なものとして乳腺症、線維腺腫、乳腺のうほう、乳がんなどがあります。

乳腺症は比較的若い人から更年期くらいまでの女性にみられ、しこり状のものやゴツゴツしたものを触れることがあります。生理前後には硬さを増し、痛みを伴うこともあります。線維腺腫は10代から比較的多くみられる良性のしこりです。くりっとしていてよく動き、少しずつ大きくなる場合があります。急に大きくなるものは早めの検査

心配な人はかかりつけ医などで受診してください。

が必要です。乳腺のうほうは乳腺の中に分泌物がたまってできる袋のようなしこりです。

乳がんのしこりはやや硬く形はさまざま。触っても痛くないといわれています。小さなうちは手で触っても分かりにくく、触診だけでは初期の乳がんを見つけることは困難です。そのため乳がんの早期発見に有効とされるマンモグラフィ（レントゲン検査）による検診をお勧めします。若い人はエコー検査も有用です。できるだけ毎年検診を受けるようにしましょう。

前橋市医師会 狩野 貴之

高齢者

明寿大学で学んでみませんか

高齢者の学びの場、明寿大学の4月入学生を募集。4年間、講義やクラブ活動などを通じて地域活動への取り組みを学びます。

日時 第2・第4月曜、午前9時30分～午後3時

対象 市内在住の60歳以上の人、110人(抽選)

費用 クラブ学習費・学友会費など
 申 2月8日(金)までに往復ハガキで(1人1通、夫婦のみ連名可)。
 住所・氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・電話番号を記入し、〒371-0023本町二丁目12-1・前橋プラザ元気21内中央公民館「明寿大学係」(☎210-2199)へ

三二情報

おもちゃの病院

日時 ①1月13日(日)②1月15日(火)



③1月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
 問 ボランティアセンター ☎232-3848

第25代赤城姫・淵名姫を募集

赤城山を中心とした本市の観光PRを行う赤城姫と淵名姫を募集。詳しくは前橋観光コンベンション協会ホームページ(http://www.aebashi-cvb.com)をご覧ください。
 対象 本市在住・在勤の18歳以上の女性(高校生を除く)

申 1月25日(金)までに所定の用紙に記入し、〒371-0023本町二丁目12-1・前橋プラザ元気21内前橋観光コンベンション協会(☎235-2211)へ郵送か直接
 □法務なんでも相談所
 日時 2月3日(日)午前10時～午後3時
 会場 前橋プラザ元気21内53学習室
 申 当日午後2時30分までに会場へ直接

問 前橋法務局 ☎221-4463
 □教育委員会定例会の傍聴
 日時 1月21日(月)午後3時
 会場 市役所11階南会議室
 対象 一般、先着10人
 申 当日午後2時30分～50分に会場へ直接

問 教育委員会総務課 ☎898-5803

自衛官募集

種目 ①予備自衛官補(一般) ②同(技能)
 対象 自衛官未経験者で、①は18歳以上34歳未満の人 ②は18歳以上53歳未満の人(保有する技能に応じて55歳未満まで可)
 試験日 受付時に連絡
 申 1月9日(水)～4月3日(水)に自衛隊前橋募集案内所 ☎233-8960へ

市民の茶席

日時 1月15日(火)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・高橋宗康さん ☎51-5360

市民献血

日時 1月8日(火)午前9時30分～午後4時
 会場 市役所1階ロビー
 問 県赤十字血液センター ☎224-2102

健康

丈夫な歯と口を保つために

歯と口の健康教室



日時 1月30日(水)午前9時30分～11時30分
 会場 前橋保健センター
 対象 一般、先着20人
 内容 歯科衛生士の講話と実習など
 用意する物 歯ブラシ、タオルなど
 申 1月23日(水)までに健康増進課 ☎220-5784へ

抱えている悩みを分かち合う
 □ひまわり家族の会
 日時 1月24日(木)午後1時30分～3時30分
 会場 前橋保健センター
 対象 市内在住で、18歳～40歳のひまこりの方の家族、先着20人
 内容 家族の交流や悩み・対応についての意見交換
 申 1月4日(金)から健康増進課 ☎220-5785へ

生活の中に運動を取り入れよう
 □健康サポートデー
 日時 ①1月24日(木)午前10時～11時30分 ②1月30日(水)午前10時～正午
 会場 ①は富士見保健センター ②は前橋保健センター
 対象 一般、①は先着15人 ②は先着30人
 内容 身体計測、運動体験、健康相談など
 申 各開催日の1週間前までに①は富士見保健センター ☎228-7

児童館案内

児童館では楽しい催しがいっぱい
詳しくは下記へ問い合わせを

日吉 ☎233-5122
 朝倉 ☎265-1955
 大友 ☎251-1337
 下小出 ☎233-2622

粕川 ☎285-4000
 ふじみ ☎288-2898
 ふじみ分館アリス ☎288-6736

毎月の行事は、本市ホームページに掲載しています

1月の各種無料相談				
相談名	日時	会場	問い合わせ	
法律相談	火曜 午後1時～4時(予約は前週の木曜、午後2時から電話で) ※1月8日(火)の予約は4日(金)午後2時から	市役所市民相談室	市民相談室 ☎898-6100	
	行政相談	1月9日(水)午後1時～3時 1月10日(木)午後1時～3時 1月11日(金)午後1時～3時 1月16日(水)午後1時～4時 1月18日(金)午後1時～3時 1月25日(金)午後1時～3時 2月1日(金)午後1時～3時 2月6日(水)午後1時～3時		ふじみ老人福祉センター 大胡支所 上川淵市民サービスセンター 市役所市民相談室 宮城支所 南橋市民サービスセンター 東市民サービスセンター ふじみ老人福祉センター
登記相談	1月11日(金)午後1時～4時	市役所市民相談室		
公証相談	1月21日(月)午後1時～4時			
人権相談	1月18日(金)午後1時～4時			
行政書士相談	2月4日(月)午後1時～4時	市保健所		健康増進課 ☎220-5785
精神科医によるこころの相談	1月23日(水)・30日(水)、午後1時30分～3時、(各予約制)			
労働相談	1月9日(水)・23日(水)、午後1時30分～4時(予約優先)	前橋プラザ元気21内52会議室		産業政策課 ☎210-2276 (1月15日(水)からは同課 ☎898-6985)
電話労働相談	1月16日(水)午後1時30分～4時、相談員は社会保険労務士・木暮富美子さん ☎233-5115 2月6日(水)午後1時30分～4時、相談員は同・佐藤孝彦さん ☎288-0664			
就労相談	火曜～土曜、午前10時～午後5時	前橋テルサ		前橋テルサ ☎231-3211
心配ごと相談	月曜～金曜、午後1時～4時	総合福祉会館		市社会福祉協議会 ☎237-5006
外国人相談	月曜、午後1時～5時・木曜、午前9時～午後1時、英語・中国語・ポルトガル語・スペイン語の4カ国語で面接相談	市役所外国人相談窓口		市国際交流協会 ☎243-7788

※市民相談(☎898-6100)、DV・セクハラ相談(☎898-6520)、家庭児童相談(☎223-4148)、母子家庭相談(☎220-5701)、女性相談(☎220-5700)は午前8時30分～午後5時15分。教育・青少年相談(☎230-9090)は月曜～金曜の午前9時～午後7時、土曜は午前9時～午後5時。幼児の発達・子育て・就学相談(☎210-1234)は月曜～金曜の午前9時～午後5時。

人権標語

ぼくのもらった 優しい気持ち つなげていこう全ての人へ

城南小 6年 安齋 稜生さん