

三三情報



■県有地の一般競売入札  
物件Ⅱ①千代田町一丁目一―  
Ⅱ③光が丘町三二―Ⅱ一三③  
上小出町三丁目四―Ⅱ二④  
天川大島町字大道東一〇九―  
Ⅱ二七⑤岩神町一丁目一六  
五―Ⅱ四⑥岩神町一丁目一六  
五―Ⅱ八 申し込みⅡ1月31日  
(水)までに所定の申込用紙に記  
入し県庁管財課(☎226―  
2112)へ直接

■市民献血  
1月11日(木)Ⅱ午前10時～午後  
5時30分、前橋ハートランド  
(南町三丁目)  
■おもちゃの病院  
日時Ⅱ①1月14日(日)②1月21  
日(日)

日(日)、午前10時～正午 会場  
Ⅱ①は南橋公民館②は市民活  
動市民センター 問い合わせ  
Ⅱ市民活動支援センター☎2  
32―3848

11月の交通事故

(一)内は前年同期  
件数Ⅱ三六八件(三九一件)  
累計四〇六九件(四二四二件)  
死者Ⅱ〇人(一人) 累計二一  
人(一六人)  
傷者Ⅱ四五〇人(四九五入)  
累計五〇六八(五一八九人)

休日の水道局指定工事業者

1月7日(日)Ⅱ下川設備工業(万  
丸町)☎265―0228、  
杉山設備(鼻毛石町)☎283  
―4272 1月8日(月)Ⅱシ  
モダ設備工業(天川大島町三  
丁目)☎261―0578、

講習会に参加し  
育児の手伝いを

ファミリー・サポート・セ  
ンターで、育児の手伝いをする  
「まかせて会員」の説明会  
と講習会を開催。なお、託児  
もできます。

日時＝1月24日(水)・25日(木)、  
午前9時～午後4時(25日は  
正午まで) 会場＝勤労女性  
センター(総合教育プラザ内)  
対象＝一般、先着30人 内容  
＝制度の概要、保育の基本、  
児童の心理と身体の発達など  
申し込み＝1月22日(月)までに  
ファミリー・サポート・セン  
ター☎230-9007へ

メタボリックシンドローム

あなたのウエストサイズ  
はどのくらいですか。男性  
で八十五センチ、女性で九十センチ  
以上の人は内臓脂肪型肥満  
の可能性があります。これ  
に中性脂肪やHDLコレス  
テロール、血圧、血糖値の  
軽度な異常が加わるとメタ  
ボリックシンドロームと診  
断されます。予備軍も含め  
ると、わが国の四十歳から  
七十四歳までの男性二人に  
一人、女性五人に一人と推

定されます。

メタボリックシンドローム  
は、食べ過ぎと運動不足が原  
因で内臓に脂肪が蓄積するこ  
とから始まります。脂肪細胞  
の働きでインスリン抵抗性が  
高まり、動脈硬化が進展しま  
す。そのうちに糖尿病が発症  
し、最終的には心臓病や脳卒  
中、糖尿病性合併症が発生す  
ることも。メタボリックシン  
ドロームと診断されて間もな  
くであれば、まずは自己管理

が必要。一番よいのは運動  
での減量ですが、一人で頑  
張って続けることは難しく、  
家族の協力も必要です。  
子どもたちにも将来の注意  
を促すためにも、家族ぐる  
みで適度な運動と正しい食  
生活を心掛け「脱メタボリ  
ックシンドローム」に取り  
組みましょう。  
前橋市医師会 中田 裕一



健康



運動など学ぶ  
病気予防の教室

食事や運動について学んで  
みませんか。  
■骨粗しょう症予防教室  
日時Ⅱ2月6日・13日(火)、午  
後1時30分～4時 会場Ⅱ前

橋保健センター 対象Ⅱ一般、  
先着二十人 内容Ⅱ保健師・  
栄養士の話、運動実習 申し  
込みⅡ1月30日(火)までに同セ  
ンター☎223―8844へ



楽しく適度な運動を

■高血圧教室

日時Ⅱ2月2日・9日(金)、午  
前9時30分～正午 会場Ⅱ前  
橋保健センター 対象Ⅱ一般、  
先着二十人 内容Ⅱ保健師・  
栄養士の話、運動実習など  
申し込みⅡ1月26日(金)までに  
同センター☎223―8844  
へ

健康テレホンサービス

二十四時間の健康テレホン

| 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<br>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.<br>gunma.med.or.jp/i/です。 |                                                               |                                              |                                             |                                          |
| ★夜間急病診療所 朝日町四丁目9-5 ☎243-5111<br>・午後8時～午前0時 内科と小児科<br>★救急病院等案内(消防本部内) ☎221-0099                                                        |                                                               |                                              |                                             |                                          |
|                                                                                                                                       | 1月7日(日)                                                       | 1月8日(月)                                      | 1月14日(日)                                    | 1月21日(日)                                 |
| 内                                                                                                                                     | 首村小児科医院<br>上小出町二丁目 (児)<br>☎234-1805                           | 柳川小児科医院<br>天川大島町三丁目 (児)<br>☎263-1600         | ふかさわ小児科医院<br>大友町一丁目 (児)<br>☎256-7117        | 由上小児科医院<br>日吉町一丁目 (児)<br>☎231-3646       |
|                                                                                                                                       | 石倉町こどもクリニック<br>石倉町五丁目 (児)<br>☎253-6600                        | 大川小児科医院<br>若宮町二丁目 (児)<br>☎231-5288           |                                             |                                          |
|                                                                                                                                       | 老年病研究所付属病院<br>大友町三丁目 (内)<br>☎253-3311                         | 青山医院<br>古市町 (内児)<br>☎251-2861                |                                             |                                          |
|                                                                                                                                       | 山口内科クリニック<br>上沖町 (内)<br>☎260-6500                             | 敷島医院<br>川原町 (内)<br>☎235-9339                 |                                             |                                          |
| 科                                                                                                                                     | 前橋東クリニック<br>下大屋町 (内児)<br>☎268-2260                            | 伊藤内科医院<br>下小出町二丁目 (内)<br>☎232-0537           | コスモス内科皮膚科<br>文京町二丁目 (内)<br>☎223-2602        | 木暮医院<br>清野町 (内児)<br>☎251-9101            |
|                                                                                                                                       | 狩野脳神経外科医院<br>上泉町 (脳外整)<br>☎269-5454                           | 滝沢整形外科医院<br>関根町 (整)<br>☎232-6502             | 富沢脳神経外科内科医院<br>下小出町二丁目 (脳外)<br>☎234-3488    | 朝日外科内科医院<br>朝倉町一丁目 (外内)<br>☎263-2718     |
|                                                                                                                                       | 上毛泌尿器科記念善衆会病院<br>二之宮町 (外泌)<br>☎268-3321                       | 前橋脳神経外科病院<br>東片貝町 (脳外)<br>☎221-8145          | 萩原整形外科医院<br>西善町 (整)<br>☎266-3550            | 小竹整形外科<br>三俣町三丁目 (整)<br>☎231-0495        |
|                                                                                                                                       | セントラルレディースクリニック<br>高崎市東町 (産婦)<br>☎027-326-7711                | ベルフィーユ井レディースクリニック<br>南町三丁目 (産婦)<br>☎223-3114 | 重田産婦人科医院<br>高崎市上中居町 (産婦)<br>☎027-327-1515   | 中野産婦人科医院<br>国領町二丁目 (産婦)<br>☎233-5588     |
| 婦人科                                                                                                                                   | いいつか・たきた医院<br>高崎市沖町 (耳鼻)<br>☎027-343-3387                     | 橋爪耳鼻咽喉科医院<br>本町一丁目 (耳鼻)<br>☎221-2745         | 耳鼻咽喉科やまぐち医院<br>高崎市柴崎町 (耳鼻)<br>☎027-353-5473 | 田中耳鼻咽喉科医院<br>大手町二丁目 (耳鼻)<br>☎221-6431    |
| 眼科                                                                                                                                    | 大西眼科<br>高崎市中居町四丁目 (眼)<br>☎027-353-1303                        | すがの眼科古市クリニック<br>古市町一丁目 (眼)<br>☎210-8181      | 高山眼科駅前医院<br>高崎市八島町 (眼)<br>☎027-327-3366     | かめい眼科<br>城東町一丁目 (眼)<br>☎260-1200         |
| 勢多郡医師会                                                                                                                                | 深沢内科クリニック<br>堀越町<br>☎283-0003                                 | ホプキンス産婦人科医院<br>富士見村<br>☎288-3311             | 大胡クリニック<br>茂木町<br>☎284-0051                 | つくも内科医院<br>富士見村<br>☎230-5085             |
|                                                                                                                                       | 赤南診療所<br>桐生市新里町小林<br>☎0277-74-8344                            | 下山医院分院<br>桐生市新里町新川<br>☎0277-74-3320          | 吉松医院<br>粕川町新屋<br>☎285-2273                  | アウルこどもクリニック<br>桐生市新里町山上<br>☎0277-70-2112 |
| 歯科                                                                                                                                    | 日曜・祝日は歯科医師会休日診療所<br>岩神町二丁目19-9 ☎237-3685<br>・午前10時～正午、午後1時～3時 |                                              |                                             |                                          |

休日当番

| 休日当番 |                                                          |                            |                             |                               |
|------|----------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 薬局   | 日曜・祝日は市薬剤師会会営薬局<br>紅雲町一丁目2-15 ☎223-8400<br>・午前9時30分～午後6時 |                            |                             |                               |
| 接骨院  | 松岡接骨院<br>住吉町二丁目<br>☎231-1683                             | 亀泉接骨院<br>亀泉町<br>☎264-0113  | 鈴木接骨院<br>堤町<br>☎264-0148    | 一貫堂接骨院<br>住吉町二丁目<br>☎231-8215 |
|      | ふちがみ整骨院<br>総社町総社<br>☎252-8023                            | 須藤接骨院<br>下大島町<br>☎266-9478 | 野口接骨院<br>総社町総社<br>☎252-5918 | はら接骨院<br>小相木町<br>☎251-1150    |
|      | ・午前9時～午後6時                                               |                            |                             |                               |

サービスが利用できます。  
月曜Ⅱ陥入爪  
火曜Ⅱ冬の唇の荒れ  
水曜Ⅱ掌蹠膿胞症  
木曜Ⅱ誤嚥性肺炎  
金曜Ⅱ肺塞栓症  
土日曜Ⅱ下肢の深部静脈血栓  
直接相談タイムⅡ医師が直接  
相談。1月11日(木)(眼科・内  
科)・1月19日(金)(歯科)、午後  
7時30分～9時