

ミニ情報



青年海外協力隊・シニア海外ボランティアの募集説明会

日時「10月16日、午前11時、午後1時、午後2時30分 会場 群馬会館 対象「二十歳～三十九歳 四十歳～六十九歳の日本国籍を持つ心身共に健康な人 内容」は青年海外協力隊はシニア海外ボランティア... 問い合わせは国際協力機構 東京連携促進グループ 03 3485 7057へ。

子犬のふれあい教室

日時「10月23日・30日、午前9時～10時 午前10時30分、11時30分 会場「弁天通り 対象」各種伝染病ワクチンを接種済みで生後三ヶ月の犬を飼っている人、先着各十五人 参加費「千円 申し込み」10月14日までにブレームンの会 0279 55 0987へ

前工高で学校開放講座

前工高で「我が家の設計」をテーマに学校開放講座を行います。

日時「11月12日、26日の土曜二回、午前9時～午後3時 会場 前工高 対象「一般、先着一

十人 内容「住宅史、平面・配置計画、断面・立面計画、CADでの図案化 申し込み」10月17日～21日 往復八カキで住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号を明記し、〒371

0006 前橋市石関町一三七一・前工高「学校開放講座係」(264 7100)へ

おもちゃの病院

日時「10月9日 10月16日、午前10時～正午 会場」は南橋公民館 は市民活動支援センター 問い合わせ「同センター」 232 3848

市民献血

10月13日 「午前10時～午後5時30分、前橋ハートランド(南町三丁目)

8月の交通事故

() 内は前年同期 件数「三九八件(三七四件) 累計三〇九三件(三〇九件) 死者「二人(〇人) 累計一三人(一三人) 傷者「四八五人(四六四人) 累計三七五九人(四〇三一人)

休日の水道局指定工事業者

10月9日 「本橋産業(小坂町) 269 4431、松村産興(柏倉町) 283 3739 10月10日 「山波工業所

スポーツの秋は準備運動を

スポーツによる外傷は、突発的な外傷「けが」と、使い過ぎによつて起こる小さな外傷の繰り返し「障害」とに大きく分けられます。

けがはねんざ、骨折などがあり、障害は野球ひじ、よつつい分離症などが有名です。スポーツでのけがは避けられませんが、使い過ぎによる障害は、ある程度避けられます。スポーツの種類・内容によつて起こりやすい外傷を知る事

が大切。例えばバスケットボールなどはジャンプや急停止の回復でひざの外傷が多くなります。また、年齢や自分自身の身体的特徴を知ることへの防止に役立ちます。

多いスポーツ外傷の一つに、足のねんざがあります。内返しによつて外側のじん帯が損傷し歩けなくなることも。応急処置としては安静にして、冷やしながら固定します。骨折や筋けんを損傷した心配もあるので、腫



れ痛みが続く時には、整形外科で受診しましょう。

十月は運動会シーズン。これくらいは大丈夫と無理をして、肉離れやアキレスけん断裂など起こしてしまいがちですが、普段からより十分な準備をしてスポーツを楽しみたいものです。

(前橋市医師会 園田 洋)

健康



麻しん・風しんの予防接種が変わる

予防接種の法改正によつて、現在の単独ワクチン予防接種が来年四月から「麻しん・風しん混合ワクチン予防接種」に変わ

ります。

対象年齢と回数は、満一歳～二歳未満に一回(第一期) 満五歳～七歳未満で小学校就学前一年間に一回(第二期)で、今までに「麻しん」か「風しん」の予防接種を受けたことがなく、また「麻しん」か「風しん」にかかったことがない人です。

なお、四月以降は対象外の人には有料になります。「麻しん」「風しん」の予防接種をまだ受けていない人は、医師と相談して、来年三月までに接種しましょう。... 問い合わせは前橋保健センター 223 8844へ。